

ULLR-Nieuwsbrief

Vormgeving: Barbara

FEBRUARI 2022

Van de redactie

Hierbij weer een uitgave van onze Nieuwsbrief. Deze staat op de website: www.skigooi.nl. Om de Nieuwsbrief te bekijken klik op de volgende link: www.skigooi.nl/nieuws/nieuwsbrief.

In deze Nieuwsbrief een In memoriam van Ingrid van den Hoek.

Verder onder andere nieuws over het Fiets-“weekend” in september. Tips voor een workout van Colinda om thuis in conditie te blijven.

Wij wensen iedereen een veilige en gezonde voortzetting van dit nieuwe jaar. En verder wensen we alle leden die nog op wintersportvakantie gaan een leuk verblijf in een sneeuwrijke omgeving. Geniet er vooral heel veel van.

Redactie en vormgeving

Barbara Heemskerk
redactie@skigooi.nl

Ledenadministratie

Frits Misset
ledenadmin@skigooi.nl

Contributiebetalingen

bankrek. NL50RABO 0315 9742 30 t.n.v.
Ledenadm. Skiver. het Gooi, Hilversum

Overige betalingen

bankrek. NL64 RABO 0388 2962 08 t.n.v.
Penningm. Skiver. het Gooi, Hilversum

Website: www.skigooi.nl

Inhoudsopgave

Van de redactie	1
Bestuur	1
Heidepreek van de voorzitter	2
Nieuwjaarswens Rob Vinke	4
In Memoriam Ingrid van den Hoek	5
Fiets-“weekend” 2022	5
Aan de slag met Colinda Olff	6
Nieuwjaarsbijeenkomst buiten	7
Verslag skireis Les Menuires	8
Sneeuwfit indoortraining 2022	11
Nordic walking, wandelen en rolskiën	12
Kalender 2022	12
Commissies	12
Wijsheid/onwijsheid	12

Bestuur

Voorzitter: F.J. Misset
voorzitter@skigooi.nl

Secretaris: Mw. J.C. Bloemendaal
secretaris@skigooi.nl

Penningm.: R. Heemskerk
penningmeester@skigooi.nl

Heidepreek van de voorzitter



Hallo Fitters,

Ja, ik noem jullie fitters. Een nieuw woord? Neen, een nieuwe betekenis. Een fitter kennen wij als een pijpenlegger. Maar wat jullie beweegt heeft niets te maken met pijpen. Laat ik daar duidelijk over zijn. Jullie zijn fitters, omdat jullie jezelf actief sneeuwfit houden. Al vele jaren. Jullie wilden en zouden het nog zo graag willen: in vogelvlucht, bewogen door de zwaartekracht als een Max Verstappen van de bergen naar beneden suizen. Formule-1, maar dan wel zonder lawaai.

Jullie zijn nog gezond en vitaal. Verslaafd aan het gelukshormoon dopamine en aan opiate endorfines. Stoffen die het lichaam aanmaakt bij sporten. Zij geven je een vitaal en gelukzalig gevoel. Wat iedereen wel graag heeft vandaag de dag.

Geluksensaties kan je ook opwekken met veel chocola eten. Maar ja, daarvan word je te dik. Krijg je diabetes en onderliggend lijden van.

Onderliggend lijden. Het is een heikel gespreksonderwerp in coronatijd. Die vreselijke uitdrukking intrigeert mij. Hoe moet ik die begrijpen? Als je die kwaal hebt, ligt je daar dan bovenop? Zoals op je matras, of een spijkerbed? Of lijdt je alleen maar als je onder ligt? Dan zou je de rollen in bed toch eens moeten omdraaien.

Jullie lopen hier iedere week over door bos en hei. Toen je jong was, rennend als een ree. Jaren later langzamer met prikstokken. En nu nog langzamer, soms bijna strompelend, maar nog net niet met een rollator.

Wetenschappers hebben het bewezen: bewegen is het enige middel om zo gezond mogelijk oud te worden. Jullie zijn dus goed bezig.

Het is vervreemding, als mensen denken met weinig lichamelijke beweging oud te kunnen worden. Zich liever laten bewegen, dan zelf te bewegen.

Lichamelijk gezien zijn blijven wij dieren. Die bewegen van het moment van ontwaken tot het moment van slapengaan. Mensen met obesitas moeten ze daarom oproepen zich aan te sluiten bij de opruim-brigade voor zwerfvuil. Lekker de hele dag buiten in de natuur je bewegen als een foeragerende kip.

"Mens sana in corpore sano", een gezonde geest in een gezond lichaam. De Romein Juvenalis dichtte het reeds 2000 jaar geleden. Wat zien wij echter om ons heen? Groeiende menigtes met een ongezonde geest in een ongezond lichaam. Vitters, met de V Van Veel Vet. Zij bevredigen hun vitlust met vals twitteren. Uit hun mond reutelt hellevuur en bedorven adem. Het is niet normaal!

Liet ik het woord normaal vallen? Dan wil ik daar even nader met jullie over van gedachten wisselen. En wel, over het verschil tussen normaal en abnormaal. En tussen oud- en nieuw-normaal. En oud- en nieuw-abnormaal!

Om te beginnen: ik zeg het jullie maar ronduit: jullie, hier verenigd, zijn abnormaal. Nee zelfs oud-abnormaal! Hoe komt hij daarbij hoor ik jullie al denken? Is hij zelf nog wel normaal?

Welnu het is een onwrikbaar feit. Jullie behoren tot de eerste generaties, die sinds de opkomst van homo sapiens 10.000 jaar geleden, en-masse in de 21ste eeuw ouder zijn geworden dan 70 jaar. En dat is niet niks. En dat niet alleen. Oud-abnormalen bezitten over het algemeen niet alleen veel financieel vermogen, maar ook een bulk aan wijsheid. En die verschildt hemelsbreed van de eigenwijsheid van de jongere generaties.

Jullie verdienen daar hulde voor. Jullie, zijn een levend monument van overlevingsdrang en wijsheid. Een monument, dat Wappies en horeca in 2021 het liefst zo snel mogelijk wilden ruimen. Zoals varkens met pest geruimd worden. Dat alles om het oude normaal in stand te houden. Het zou ook meteen de woningnood oplossen, want veel bejaarden wonen in een veel te grote woning. En dan te bedenken, dat wij de horeca al jaren ondersteunen met terrasjes pikken. Wij maar zorgen voor een levendig stadsgezicht en daar nu dan stank voor dank voor krijgen.

Wij, wijze oude abnormalen doorzagen het al lang. Dat het niet normaal was zoals er geleefd werd. Hoogmoed komt nog steeds voor de val. Maar ja, naar ons, wijze ouderen wordt niet geluisterd. De wal zal altijd het schip moeten blijven keren. “Ze gaan niet met de tijd mee”, zeggen ze. Inderdaad wij kopen geen Rolexen. Het jonge verwende volk hunkert naar herstel van het oude normaal. Het heeft het helemaal gehad met het virus. Ze zijn er klaar mee. Het virus is echter nog lang niet klaar met hen. Zij zullen er nog vaak spuugzat van worden. Het oude normaal komt niet meer terug. Dat is zeker. Maar ja, let op: het nieuwe normaal zal ook weer abnormaal zijn. Normaal bestaat namelijk niet. Dat, wijze mensen, hebben wij leren inzien. Maar waar komt ons talent daarvoor vandaan? Weet je, dat is van het vallen. Wij zijn opgegroeid met vallen en opstaan, want daar leer je het meest van.

Onze ouders hadden daar dan ook geen moeite mee. Oh, ben je gevallen. Kom maar hier joh! Wat stekende jodium op die knie, tanden op elkaar, niet meer huilen, hier heb je een snoepje en nu maar weer gauw gaan buitenspelen. En voortaan beter uitkijken. Ja, beter uitkijken. Hoe vaak kregen wij dat niet te horen? Dat was nog eens opvoeden. 'Simple comme bonjour'. Niet zeuren! Zeg maar dag met je handje!

Voorals meisjes moesten goed uitkijken. Uitkijken voor mannen in een regenjas bij mooi weer. Uitkijken met jongens op de hei. Ze zeiden er echter nooit bij, waarom er zo uitgekeken moest worden. Dat moest je maar zelf ontdekken.

Door die nuchtere pedagogie leerden wij als kind af, om bang te zijn voor vallen. Wij vertrouwden erop, altijd weer te kunnen opstaan. Maar ja, die successen uit het verleden werden met de jaren wel minder een garantie voor de toekomst. Onze waakzaamheid loopt namelijk aardig terug. Laat ik dit illustreren met een ware gebeurtenis. Uit het leven gegrepen dus. Man loopt met slimme mobiele telefoon in de hand trap af. Er klinkt een ping. Oh, oh, wie is daar? Er ontstaat een Pavlov-reactie. Hij drukt onmiddellijk op de antwoordtoets.

Oei, oei zijn hand heeft daartoe de trapleuning moeten loslaten. Hij verstart zich, verliest zijn evenwicht, maakt een schroefbeweging met enkele salto voorwaarts. Hij duikt voorover naar beneden. Ramt met zijn hoofd door de deur van het toilet en komt tot stilstand boven de wc-pot. Wat een geluk, dat deuren tegenwoordig een behoorlijke kreukelzone hebben. Hij heeft het overleefd.

Moraal van het verhaal? Smartphones zijn niet alleen gevaarlijk in het verkeer buitenshuis, maar ook binnenshuis. Zij zijn levensbedreigend met name voor ouderen.

De eerste smartphone verscheen in 1994 op de markt. Steve Jobs en consorten heeft hem wereldwijd populair gemaakt. In minder dan drie decennia.

Weet je? Het heeft geleid tot de wederopstanding van het polytheïsme. Het veelgodendom, zoals de Oude Grieken en Romeinen dat kenden. En dat dan nog wel zonder oorlog. Het heeft de bijbel verdrongen als bron voor zingeving aan en invulling van ons leven. Massaal lopen we er mee in de hand door het ganse land.

Elk mens is nu weer vrij zijn eigen geloofsbelijdenis inhoud en vorm te geven. Immense dataopslag van kennis, theorieën, ideologieën en ervaringen staan hem ter beschikking. Voor die opslag worden momenteel dozen groter dan kathedralen gebouwd.

De smartphone geeft ongekende mogelijkheden om met volgers in woord en beeld te biechten en te zeveren over alles wat er maar goed en slecht is in de wereld. Apostelen zijn continu bezig om de mens te informeren over zijn lichamelijke functies. Hartslag, bloeddruk enz. Ook, om hem raad te geven. Bijvoorbeeld hoe te komen van A naar Z. Hun parochies hebben diverse orakels in dienst om iedere gewenste toekomst te voorspellen. Met name wat betreft het weer en de aandelenbeurs.

De mens wil echter niet alleen aanbidden. Hij wil ook aanbeden worden. Zichzelf een god voelen. Platforms als o.a. Facebook, Twitter, Tik-Tok bieden ruim de mogelijkheid om met excentriciteit, extravagantie en exaltatie aanbidding van volgers op te wekken. En nu nog

misschien het allerfijnste: Whatsapp-groepen verzekeren de mens van zalving door de ander. Zie daar de mens. Begrijpelijk, dat hij verslaaft is geraakt aan digitaal contact. Gehandicapt, met één hand continu gekluisterd aan zijn 'gebedenboekje', gaat hij nu door het leven. Wie kan keeren de hand des heeren? Staat uitdagend in glas-in-lood boven de voordeur van een huis, waar ik vaak langs kom. Halleluja, het is Steve Jobs gelukt.



Hoe nu de mens te beschermen tegen het vallen? Misschien met een bewustwordings-campagne tegen de drie O's: Onalertheid, Onvoorzichtigheid en Onwelvoeglijkheid? Effectiever lijkt mij, gelet op onze leeftijd, wellicht een geavanceerde App. Een App, die je tijdig behoedt tegen misstappen. Die jou voortdurend in de smiezen houdt en je indringend alarmeert voor een dreigend debacle. Die je toeroept: Nu de telefoon niet aannemen! Pas op verdacht persoon aan de deur, niet

opendoen! Pas op, de melk is bedorven! Niet sloffen, drempel nabij! Let op de afstap! Niet op het linkje klikken, poging tot phishing! Gauw gaan plassen, je luier is vol! En ga zo maar door. Omdat wij allemaal in meerdere of mindere mate dement zullen worden, lijkt mij de volgende app ook heel nuttig. Een app, die je een stroomstoot geeft, als je in herhalingen dreigt te vervallen.

Samenvattend Fitters: jullie zijn voorbeeldig bezig, maar let op, valkuilen liggen steeds vaker op de loer. Probeer vallen te voorkomen. Schaf je een airbagbroek aan, om zonder botbreuk weer op te kunnen staan. En, nog beter ruil je smartphone in voor een simpele Nokia zonder toeters en bellen, alleen om te bellen.



Ik wens jullie, abnormale ouderen, behoud van vitaliteit en veel gevoel voor humor toe in 2022 onder het motto: wie lacht nou niet, wie de mens beziet!

Frits Misset

Nieuwjaarswens 2022 van Rob Vinke

In dit landje aan de Costa Olanda
Zijn we wederom niet verlost van die Corona
Het wordt een ellenlange nare historie
Veel langer dan die knullige Kabinetsformatie
Intussen gezever over CO₂, Stikstof en Klimaat
Maar de natuur bepaalt al eeuwenlang hoe het gaat
Intussen hebben we 'plotseling' een aardgas-tekort
Gebrek wind- en zonnestroom is waar het aan schort
Oude vormen energie-opwekking getorpedeerd
En zo zijn warmte en stroom niet meer gegarandeerd

Nu al uitval van sommige industrietakken
En de energierekening gaat er flink inhakken
Nieuwe reisbeperkingen volop
Dat bezorgt velen een nieuwe strop
Er dreigt afkoeling economie en hogere inflatie
Dus een nieuwe periode van stagflatie
Geen vliegen meer, geen buitenlandse reizen
Precies wat die milieujongens van ons eisen
Wij zitten al lang tandje lager qua CO₂-uitstoot
Met alleen nog hybride auto en kleine motorboot
Welnu, houden jullie allen in 2022 de moed erin
Want anders heeft het leven geen zin.

(Lief en) Leed

In Memoriam Ingrid van den Hoek



Tijdens haar geliefde buitenactiviteit, het Nordic walken in de bossen van Lage Vuursche, is geheel onverwacht overleden Ingrid van den Hoek.

Ingrid was een trouw en enthousiast lid van onze vereniging. Zij was altijd geïnteresseerd in het wel en wee van anderen en erg goed in het onderhouden van contacten, zeker ook met leden van de vereniging die vanwege hun leeftijd niet meer actief kunnen zijn.

Ingrid was bescheiden en vriendelijk. Nooit een onvertogen woord, altijd positief en gezellig.

Zij bewoog zich meestal op de achtergrond, maar zij was overduidelijk aanwezig door haar standvastigheid en vaak plotselinge humoristische opmerkingen.

Ingrid deed al jarenlang volop mee aan alle sportieve activiteiten van de vereniging, zoals onder andere de conditietraining, Nordic walken, skireizen en fietsweekenden.

Bij onze vroegere Skibeurzen was Ingrid als vrijwilliger ook altijd bezig.

Wij gaan Ingrid zeker missen als een gewaardeerd lid van de vereniging.

Ingrid is 79 jaar geworden.

Onze gevoelens van medeleven gaan uit naar haar nabestaanden.



Fiets-“weekend” 13-14-15 september 2022

Er zijn stappen ondernomen om een nieuw fietscomité samen te stellen. Er zijn al vorderingen daaromtrent gemaakt.

De data waarop het fiets-“weekend” in 2022 zal worden gehouden zijn (onder voorbehoud) 13, 14 en 15 september. Dus niet meer in een weekend, maar op dinsdag, woensdag en donderdag, maar we zullen het maar fietsweekend blijven noemen.

In de volgende nieuwsbrief hopen wij nadere bijzonderheden bekend te kunnen maken.



Aan de slag met Colinda Olff

Het kan natuúrlijk niet de bedoeling zijn dat u gedurende de lockdown helemaal niets doet aan uw conditie Ik stel voor dat u meedoet aan de **A t/m Z alfabet Challenge ?!**

Hieronder vindt u een lijst met alle letters van het alfabet. Aan elke letter zit een oefening gekoppeld! Begin met uw naam te spellen en de daarbij behorende oefeningen uit te voeren.

Vervolgens:

Week 1: Kies tenminste 8 letters uit - 3x per week trainen!

Week 2: Dezelfde letters + 8 nieuwe letters

Week 3: Alle letters van A t/m Z trainen.

Er zitten enkele dubbele oefeningen tussen - gewoon doen! Ga voor een gezond, fit en veerkrachtig lijf. Zet 'em op.

Lieve groet van Colinda Olff

A t/m Z alfabet Challenge



SPEL JE NAAM EN DOE DE WORKOUT

A. 1 minuut Plank		N. 1 min Touwtje spr	
B. 16 Triceps Dips		O. 20 Knipmes (buikspier)	
C. 10 Jumping Lunges		P. 30 Jump Squat	
D. 20 Roeien		Q. 8 Burpees	
E. 30 Jump Squat		R. 10 Jumping Lunges	
F. 1 min Muurzit		S. 30 sec. Zijw. Plank	
G. 1 min Mountain climber		T. 1 min Trio Buikspier	
H. 8 Burpees		U. 1 min The Bridge	
I. 1 min. Touwtje springen		V. 1 min. Muurzit	
J. 20 Bicycle Crunch (fietsen)		W. 10 Jumping Lunges	
K. 1 min. Dead Bug		X. 16 Opdrukken	
L. 30 sec. Zijwaartse plank		Y. 16 Triceps Dips	
M. 1 min. Combi Squat/Lunge		Z. 1 min. Dead Bug	

Colinda Olff * Food&Fun* Gezonde voeding en Bewegen * www.foodenfun.nl * 06 – 55 96 45 23 * Ga voor Gezond, Fit en Veerkrachtig!

Nieuwjaarsbijeenkomst 2022 buiten

De bijeenkomst na de buitentraining is dit jaar gelukkig legaal of illegaal doorgaan. Iedereen was duidelijk van plan om elkaar weer te zien. De opkomst was dan ook zeer goed te noemen.

De voorzitter heeft ons op zijn ludieke wijze toegesproken en ons alle goeds voor het nieuwe jaar gewenst. Het weer zat niet helemaal tegen, wat wolken, een beetje zon en een spatje regen.

Het krentenbrood, de chocolademelk en/of de glühwein vonden gretig aftrek.

Hieronder volgt een foto-impressie van de gezellige bijeenkomst.



(Foto's: Ronald Heemskerck)

Verslag skireis Les Menuires van 14-23 januari 2022

Een aantal leden had zich ingeschreven voor de skiweek in Les 3 Vallées en hij is daadwerkelijk doorgegaan. De deelnemers stapten op vrijdagmiddag om half 5 in Hilversum in de de skibus. De volgende ochtend arriveerden ze om 9 uur op de plaats van bestemming in Les Menuires.



Chalet-appartement Montagnettes Le Hameau de la Sapinière, een hele mond vol. De naam betekent zoiets als berghutjes in het gehucht van het sparrenbos.



De deelnemers verbleven in twee appartementen met elk zes kamers, vier badkamers en drie toiletten.



Verblijf met een groep in appartementen heeft voor- en nadelen. Gezamenlijk moet gezorgd worden voor het ontbijt. De nabij gelegen supermarkteigenaar was bereid de boodschappen

aan de voordeur af te leveren. Voor het avondeten hadden wij de keuze uit dineren in restaurants of zelf koken. Het uit eten gaan was ook heel gezellig. Het heeft het voordeel dat je vrij bent in het samenstellen van de maaltijd.

Het gezamenlijk verblijven in een appartement leidt tot intensieve sociale interactie. De groep bestond voor 2/3 deel uit skiërs, maar als je om wat voor reden toch niet gaat skiën (geblesseerd, ziek, zwak of misselijk), dan is thuis blijven geen straf. Je vormt als het ware een groot gezin. Dat maakt zo'n skiweek extra boeiend.

Montagnettes ligt aan de piste 'Croisette' en is dus zeer comfortabel voor de start en finish van het skiën.



Bij het aanschaffen van liftkaarten werden de Coronaregels goed nageleefd. Wat betreft het weer hebben we ook dit jaar geboft. Het was alle dagen stralend weer.







(Foto's: Frits, Koos, Joke en Ronald)

Bericht van Colinda

Sneeuwfit-indoortraining 2022

Ha lieve sporters, hoe gaat het met u? Ik hoop gezond en fit. We hebben tot nu toe een raar sneeuwfitseizoen achter de rug, alles ligt stil.

Als de trainingen weer van start gaan, krijgen alle Sneeuwfit-deelnemers persoonlijk bericht, zodat we de rest van het seizoen af kunnen maken.

Hebt u voor het komende jaar goede voornemens gemaakt om uw conditie te verbeteren en wilt u zich nu nog aanmelden, neem dan gerust contact met mij op. Er zijn voldoende mogelijkheden.

Wat kunt u verder verwachten?

Trainingen (t/m 16 februari 2022), waarbij verschillende fysiologische aspecten van het lichaam aan bod komen om u zo goed mogelijk voor te bereiden op uw wintersportvakantie, een andere sportieve prestatie, gewoon voor een lekker fit lijf of voor de gezelligheid!

Train vooral op uw eigen niveau!

Het kan écht! U kunt opnieuw een diversiteit aan (nieuwe) oefenvormen én materialen verwachten.

U bent van harte welkom

Maandag van 20.00-21.00 uur en/of woensdag van 20.00-21.00 uur in het gymnastieklokaal van het A. Roland Holst College, Jonkerweg 20 te Hilversum (tegenover de hoofdingang van het Roland Holst College aan de Jonkerweg).

Vakanties

Tijdens de schoolvakanties is er geen training. Dit zal tijdig worden gemeld.

Kosten

Stel zelf uw eigen pakket samen:

- * 95,- euro voor diegene die vorig jaar hebben ingeschreven (180,- 2x in de week);
- * 120,- euro voor de deelnemers die vorig jaar niet hebben deelgenomen aan de cursus (200,- euro 2x in de week).

U mag dit bedrag van te voren overmaken op NL27 SNSB 0906 0808 43 t.n.v. Colinda Olff of contant betalen in de zaal.

Voor nu blijf gezond, blijf bewegen en tot in de zaal.

Veel plezier en een lieve groet Colinda Olff,
Telefoon: 06 - 55 96 45 23

E-mail: colinda.olff@gmail.com

TIPS

- * U mag altijd een gemiste training inhalen (5x) op een ander tijdstip!!! Maak hier gebruik van.
- * Probeer alle lessen te volgen. Wanneer u eerder stopt wilt u dat dan laten weten ?
- * Wilt u uw conditie serieus opbouwen ga dan 3x per week sporten; 2x binnen en nog een andere sport (zwemmen, fietsen, hardlopen). En elke dag 10.000 stappen lopen!
- * Zorg dat u ruim van te voren (2 uur) een lichte maaltijd eet, of eet na de training. Dit om 'last' tijdens de training te voorkomen. Neem een badhanddoek en een flesje water mee!
- * Denk aan goede sportschoenen. Dit voorkomt blessures aan heup-, knie- en enkelgewrichten.
- * Een medische keuring is een vereiste wanneer u twijfelt aan uw eigen gezondheid.

Aansprakelijkheid

Skivereniging 't Gooi is niet verantwoordelijk voor inhoud, programma, deelnemersadministratie en financiën van de SneeuwFit trainingen. Omdat de vereniging van mening is dat een goede voorbereiding op de wintersport noodzakelijk is, ondersteunen wij het SneeuwFit-programma in de vorm van mededelingen op de SkiGooi website en in Nieuwsbrieven.

Nordic walking, wandelen en rolskiën



Het hele jaar door kan men in groepjes deelnemen aan de volgende buitenactiviteiten. Nordic walking en wandelen: contactpersonen Jan Pieter Smittenaar ([mail](#)) en Bert van Straten ([mail](#)):

- zondag: start vanaf het St. Janskerkhof, Hilversumseweg, Laren van 9:30-10:30 uur
- donderdag: start vanaf theehuis 't Hooge Erf, Hoge Vuurseweg 11, Lage Vuursche, om 10:00 uur (snelle groep) en om 10.30 uur (anderen)

Rolskiën: contactpersoon Jan Pieter Smittenaar ([mail](#)):

- dinsdag: start vanaf diverse locaties (vanaf 9.30 uur).



Kalender 2022

Alle data onder voorbehoud !

4 feb.	Après-ski-avond
11-20 feb.	Reis Canazei - Italië
12-19 maart	Individuele reis Lech - Oostenrijk
25 maart '22	Après-ski-avond
22 april '22	Après-ski-avond en reizenreünie
13-15 sept.	Fiets-“weekend”



Commissies

Langlaufen/Rolskiën/Skaten

Bert van Straten
Jan Pieter Smittenaar

Reizen

Frits Misset (coördinator)
Ronald Heemskerk (financiën)

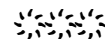
ULLR nieuwsbrief/website

Barbara Heemskerk
Ronald Heemskerk

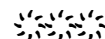
Wijsheid / Onwijsheid



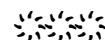
Het is geen kunst om oud te worden, het is een kunst ermee te leven



Logisch dat de ouderdom met gebreken komt, dan is de garantie voorbij



Ken je zwakheden, dan sta je sterk



Ervaring is de optelling van alle vergissingen die je hebt begaan

