

De Vierkap

I N F O



WINTER
2016/2017

est. 1977

EUROFUNCENTER

PREMIUM SURF & SNOW STORE

ZEVENHUIZEN



100%

WINTERSPORT

SKI'S
SNOWBOARDS
SKISCHOENEN
SNOWBOARDSCHOENEN
WINTERKLEDING
SKIHELMEN
SKIBRILLEN
ACCESSOIRES



Strandweg 29
2761 DM - Zevenhuizen
085 273 33 11 - www.eurofun.nl

Colofon

Uitgever

Buurtcentrum De Vierkap

Redactie,
Jannie Suurland.

Eindredactie

Kees van der Heijden
inforedactie@oudverlaat.nl

Correspondentieadres

Jannie Suurland
Marcel Duchampplein 47
3059 RD Rotterdam
Tel: 010 -4569161
jannie.suurland@gmail.com

Site <http://www.oudverlaat.nl>
Tel: 010-4561651



AGENDA 2017

Klaverjassen; vrijdag 20 januari, 3 en 17 februari, 3,17 en 31 maart, 14 en 28 april. Aanvang 20.00 uur.

Soos; dinsdag 24 januari, 7 en 21 februari, 7 en 21 maart, 4 en 18 april, 2 en 16 mei(slotmiddag). Aanvang 14.30 uur.

Inloopmiddag: 16.30 tot 18.00 uur. Gezellig even bijpraten. Datum zaterdag 28 januari, 18 februari, 11 maart en 1 april.

Kijk voor wijzigingen op de site in de evenementenkalender. Een week van tevoren wordt dit alsnog in de Nieuwsbrief mede gedeeld.

Knutselclub: Zie gele flyers en posters in de Vierkap en Nessevliet.

Boksen/zelfverdediging dames.: woensdag van 19.00 tot 20.15 uur.

Boksen heren: woensdag van 20.15 tot 21.30 uur.

Wijklunch: dinsdag 24 januari vanaf 12.00 uur.

Oud papier voor de school bij de Vierkap; Donderdag van 13.00 uur tot 19.00 uur. Vrijdag van 09.00 tot 19.00 uur en zaterdag van 09.00 tot 15.00 uur. Data zijn: 9-11 februari, 9-11 maart, 6-8 april, 11-13 mei, 15-17 juni en 6-8 juli.

Paaswandeling/paasontbijt: maandag 17 april, aanvang wandeling 09.00 uur. Nader bericht komt nog.

Koningsdag: donderdag 27 april en er komt nog nader bericht.

Voorzitter

Marieke Luijt
marieke@oudverlaat.nl

Secretaris

Vacature.

Penningmeester

Jan Hermus
Vlietkade 31
2761 DT Zevenhuizen
Tel. 010-4561183
jan@oudverlaat.nl

Bestuurslid/Website

Hans de Vroedt
Strandweg 25
2761 DM Zevenhuizen
010-2096888
hans@oudverlaat.nl

Bestuurslid.

Herman Swemmelaar
Wollefoppenweg 14
2761 DP Zevenhuizen
Tel. 010-4550921
herman@oudverlaat.nl

Peter Meijer
Vlietkade 21
2761 DT Zevenhuizen
Tel. 010-4201380
peter@oudverlaat.nl

Bestuurslid J&J

Suzan Hermus
Vlietkade 31
2761 DT Zevenhuizen
suzan@oudverlaat.nl

Beheer

Hans de Vroedt
Strandweg 25
2761 DM Zevenhuizen
010-2096888
hans@oudverlaat.nl

Vrijwilligers Vierkap

Baas Dicky
Balke Anja
Boudewijn Carolijn en Ton
Brouwer Ton en Inge
Dooren Linda en Rob van
Dooren, Gina en Olivia van
Drunen Maaïke van
Have Gerrie en Hans van de
Heijden Kees en Jannie van der
Hermus Ella en Jan
Hermus Suzan
Karreman Aad
Luijt Marieke
Maasland Teus
Mannekes Bram
Meijer Peter en Femke Heilker
Melker Nel de
Nieuwland Pleun en Aad
Oskam Huib
Stofbergen Arie
Suurland Jannie
Swemmelaar Herman en Willeke
Hoogland
Swemmelaar Sanne
Taal Yvonne en Cock
Veelen Kees en Marjan van
Veelen Joan en Janike
Veen John van
Vroedt Rita en Hans de

10



Het Bestuur.

Beste allemaal,

Alsof er niks gebeurd is, is 2016 over gegaan in 2017. Met veel gezelligheid, vrienden, hapjes en drankjes, knalden we het nieuwe jaar in.

Op nieuwjaarsmorgen, na een gezellig gezamenlijk ontbijt, het wegwerken van de vuurwerkrestanten en de naweeën van ons feestje, maakten we een heerlijke frisse wandeling. Nog even in de zondagse roes.

En toen ineens viel "alsof er niks gebeurd is" weg en denderde de werkelijkheid van die dag hard naar binnen.

- 39 doden bij een aanslag in Istanbul
- hulpdiensten bekogeld met vuurwerk
- een kind van 3 gewond bij een schietpartij in Rotterdam

De wereld is gek!. Niet geworden....nee....Zij was het al. Moeder aarde begon het nieuwe jaar niet alleen met gezelligheid en lekker hapjes maar helaas ook met pijn en verdriet. In het groot en in het klein.

S'avonds, starend in de vlammetjes van de openhaard, probeerde ik de woorden te vinden voor mijn nieuwjaarsboodschap (buiten het algemene 'gelukkig nieuwjaar',...want wat is geluk??)

Door al het rennen en vliegen, vinden dat ik heel veel 'moet' , ben ik een beetje vergeten hoe ik ook al weer mezelf kan verstaan. Ben ik de taal van mijn eigen ik een beetje verleerd. Maar de taal van dit trieste nieuwjaars nieuws verstond ik helaas maar al te goed.

Zoveel mensen denken het recht te hebben een leven van een ander kapot te maken, verdriet en schade toe te brengen. Zij die zo denken en handelen op andere gedachten brengen, in de hoop de wereld een stukje mooier te maken, is een hele klus.

Maar klein beginnen kan ook! Waar je ook bent, met wie je ook bent.....Pak je leven beet, ga er midden in staan met je hele hart, je ziel en je zaligheid. Leer je taal van je eigen ik verstaan en Leef!! Zie en hoor de kleine dingen, de mooie momenten en de kleine lieve mooie woorden, weet wat je wil, volg je hart en voel het geluk. Want ondanks verdriet, eenzaamheid, gemis en meer...is het er....geluk...ook in de aller kleinste dingen.

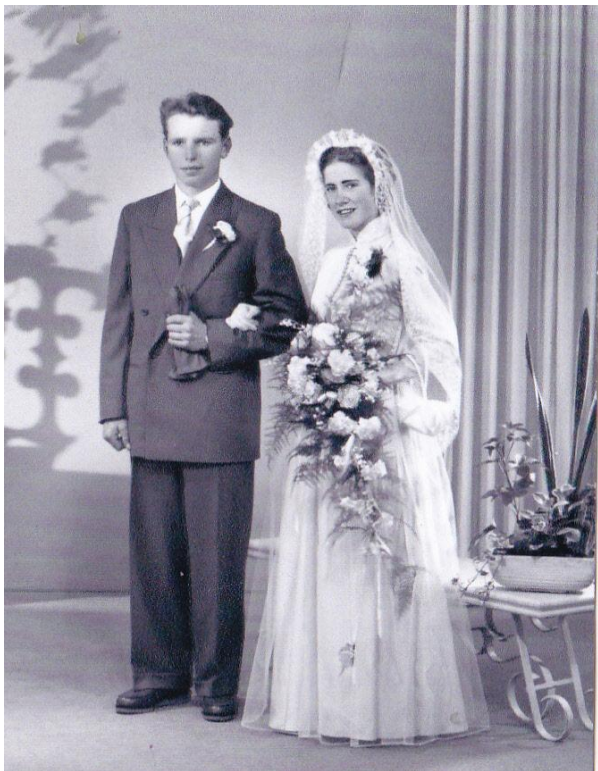
En niet voor iedereen zal het makkelijk zijn dit geluk te zien, te voelen of vast te pakken. Maar laten we elkaar daar bij helpen. We zijn met zo velen!! Als iedereen al een klein beetje een ander helpt om dat geluk te kunnen zien en te voelen, maken we de wereld zoveel mooier en blijer. Kleine beetjes samen zijn ook groot!

Laten we dit in het nieuwe jaar doen. Niet als een goed voornemen (want die duren meestal niet zo lang) maar gewoon omdat dit 'echt moet'...elke dag een beetje en hopelijk kunnen we daar als Vierkap een steentje aan bijdragen.

Beste mensen, namens het bestuur van de Vierkap wens ik jullie een mooi jaar toe. Samen en alleen....

Femke Heilker

Buurtberichten.



Trijnie en Giel de Graaf.

16 oktober 2016 waren ze 60 jaar getrouwd.

Van harte gefeliciteerd.

Van de Redactie.

Alle inzenders van kopij worden weer bedankt. Heb je een stukje voor de volgende Info: stuur het op. Het is altijd welkom. Foto's apart svp. Namens de hele redactie, (met Jannie Suurland) weer veel leesplezier en een goed en vooral gezond 2017 gewenst..

Kees van der Heijden, Eindredactie.



Bingo prijzen.
Zie blz 13 en
14.



2017 is begonnen.

Het jaar 2016 zit er op.

Voor mij persoonlijk, samen met mijn vrouwtje Ria, is 2016 geen verkeerd jaar geweest. We zijn verhuisd naar onze nieuwe woning, waar menig bekende van ons een kijkje kwam nemen. Dat vonden wij reuze gezellig. Bedankt bezoekers!

Laten wij hopen, dat het jaar 2017 voor iedereen een gelukkig, maar vooral gezond jaar oplevert. Wat mij betreft mogen we verschoond blijven van rampen en terroristische aanslagen, zoals in Frankrijk, België en Duitsland. Persoonlijk denk ik, dat ons kikkerland voor dat soort aanslagen niet aantrekkelijk genoeg is, maar..... je weet het niet, hè!

Nu even het klaverjassen:

Ik hoop, dat het aantal klaverjassers op onze klaverjasavondjes in onze Vierkap, wat groter zal worden.

Het aantal spelers is op dit moment constant, maar naar mijn mening te laag. Ik zou graag wat meer koppies tellen. De Vierkap is groot zat, en neem van mij aan: We maken er altijd een gezellig samenzijn van.

Kom de proef op de som maar eens nemen bij ons in de Vierkap.

U merkt: dit lijkt weer een bedelbrief om klaverjassers binnen de poorten krijgen. Ik kan en wil dat niet laten, omdat ik het spelletje klaverjassen te leuk vind om het zomaar wegens gebrek aan belangstelling te zien eindigen. En feit is: We hebben meer mensen nodig, anders gaat het klaverjassen in de Vierkap ter ziele. En dat zou in mijn ogen zonde zijn.

Ik geef u de agenda voor de rest van het klaverjasseizoen vanaf 20 januari 2017 nog even als geheugensteuntje:

20 januari 2017

3 en 17 februari 2017

3, 17 en 31 maart 2017

14 en 28 april 2017.

Net als in de vorige infovraag ik u: Mag ik er vanuit gaan, dat iedereen, die de Vierkap een warm hart toedraagt, en iets van klaverjassen weet, binnenkort een keer de sfeer bij ons komt proeven? Het mes op tafel is bij ons een onbekend begrip, dus drempelvrees hoeft u niet te hebben.

Dus nogmaals:

Kom mensen, laat uw neus op een klaverjasavond eens in de Vierkap zien! We hebben u keihard nodig!

Plezier maken met een spelletje kaarten is ons motto.

Tot ziens op een speelvond in die Vierkap.

Aad Karreman.



(6) De Vierkap INFO Winter 2016.



Soos Levensvreugd

Op 29 november vierden we Sinterklaas. Ieder had een cadeau gekocht voor 5 euro en leuk ingepakt zonder naam.

Er werd bingo gespeeld en bij eerste rij of volle kaart mocht je een cadeautje kiezen van cadeautafel. Er waren leuke cadeautjes met wel vijf flessen advocaat met slagroom. Velen hadden ook een mooi gedichtje. Het was een reuze gezellige middag met bij de koffie heerlijke boterletter.

Er was ook nieuw lid waar we heel blij mee zijn: Mevr. Jannie Segaar.

Zo naderden we de laatste middag van jaar en dat was kerstmiddag met een mooi versierde Vierkap en fijn dat er zoveel gasten waren. Dominee Vreeswijk leidde deze middag.

Een middag met mooie kerstliederen, schriftlezingen en gedichten en meditatie door dominee Vreeswijk. In de pauze was er koffie met natuurlijk een stukje kerstkrans en even bij praten. Na pauze een mooi kerstverhaal, vertelt door Mieke Vente. En wij zongen daarna staande het Ere zij God.

Zo kwam er weer eind aan deze mooie kerstmiddag met elkaar. De leiding wenste ons fijne kerstdagen en een gelukkig en gezond Nieuwjaar.

Dinsdag 10 januari was weer de eerste middag in het nieuwe jaar. We wensten elkaar Nieuwjaar en hopen dat het een goed jaar mag worden. Jannie Stofberg had de leiding op deze middag.

Het was beetje andere middag want Sjaan van Minnen was ziek dus geen kaarten maken. Nu werd het rummikub, scrabble en mens erger je niet. Die laatste tafel had grote pret. Jannie Stofberg werd er steeds afgegooid en op het laatst keerde ze het bord om.

Zo werd toch weer een gezellige middag.

Op 24 januari hopen we weer bij elkaar te komen om 14.30 in de Vierkap.

Een sooslid



AUTOSERVICE

PEET SCHENK

- ❖ *Verkoop van **nieuwe** en **gebruikte** auto's met **garantie***
- ❖ *Onderhoud, APK-keuring, Reparaties en Schadeherstel*
- ❖ *Eventueel vervangend vervoer beschikbaar*

Strandweg 13

2761 DM OUD VERLAAT (aan de Zevenhuizerplas)

Tel.: 010-45.50.459 Fax: 010-22.80.943

Email: info@autopeetschenk.nl

Internet: www.autopeetschenk.nl



Voor installatie, onderhoud en reparatie van airco's in uw auto, huis of kantoor.
Tevens het adres voor verkoop en onderhoud van alle merken transportkoelmachines.

CMS Mobiele airco service & transportkoeling

Hoofdweg zuid 64 c

2912EE Nieuwerkerka/d IJssel

Tel 06-55135738

Fax 0180-319763

E Mail INFO@CMSTRANSPORTKOELING.NL

Dealer van Gree & Fuji air-conditioning en Zanotti & Mitsubishi transport koelmachines





Arie Maasland

Mobiel +31(0)6 44706319

E-mail: info@amtrading.net

Website: <http://www.amtrading.net>

Adres: Swanlaweg 4B, 2761 BC Zevenhuizen

lid van de Metaalunie

info@amtrading.nu

www.amtrading.nu

Dieselmotoren, onderdelen en service.

Verkoop van takels, 12 volt lieren, bootlieren en generatorsets.



2017 is gestart en de bokslessen gaan weer beginnen. Volgend jaar bestaat de boksactiviteit van de vierkap 10 jaar. Dat gaan we natuurlijk vieren. Door de jaren heen hebben een we vaste kern, de meeste zijn vanaf het prille begin aanwezig. Uiteraard wisselt het aantal wel, de ene periode is het drukker dan de andere. We hebben nog steeds 2 groepen, 1.e uur zonder beetje 2.e uur met beetje. Ik zou willen zeggen tegen alle lezers, twijfel je kom eens kijken of doe een keer mee. Dan zal je zien dat de training een totale workout is en dat je met een goed gevoel huiswaarts gaat. Onze bokstrainingen zijn goed te combineren met de sportschool.

WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM ALS JE DE SPORT OVERSLAAT?

Wanneer je steeds vaker workouts overslaat, bijvoorbeeld door een gebrek aan motivatie, heeft dat invloed op je lichaam en gezondheid. Hieronder lees je wat dat precies doet en hoe snel dat gaat.

1. JE LICHAAM VERANDERT

Hoe lang het precies duurt voordat je conditie achteruit gaat als je even stopt met sporten, en hoe lang het duurt voor je lichaam verandert, is per persoon anders. In het algemeen geldt: hoe fitter je bent, hoe langer je ook fit blijft als je even stopt met sport. Maar op een gegeven moment zal je lichaam het niet meer nodig vinden om spiermassa aan te maken. Een week zonder workouts? Geen stress, dat is geen probleem! Het duurt in ieder geval meer dan zeven dagen voor dit invloed heeft op je lichaam. Er zijn wetenschappelijke onderzoeken gedaan, zoals in 1986 en 1993, waaruit bleek dat twee weken niet sporten wel aanzienlijke invloed heeft op je spiermassa, conditie en je insulinegevoeligheid. Gemiddeld duurt het echter twee maanden of meer voordat je als het ware helemaal 'terug bij af' bent. Hoe lang dit precies duurt, heeft voornamelijk te maken met de samenstelling van je spierweefsel. Je hebt twee soorten spiervezels waarvan type 1 voornamelijk wordt gebruikt bij beweging waarbij het gaat om uithoudingsvermogen, zoals wandelen, maar ook duursporten als fietsen of hardlopen. Type 2 wordt vooral gebruikt bij krachttraining, HIIT training of sprinten. Na twee weken gaat het spierweefsel type 2 langzaam afnemen en zul je meer spierweefsel type 1 gebruiken, zo blijkt uit onderzoeken (1981 en 2001). Zowel spiermassa en spierkracht gaan na twee weken langzaam afnemen, echter gaat dit wel langzaam en zul je dat pas gaan merken na drie of vier weken, zo blijkt ook uit onderzoek (1993). Duursporters gebruiken dan meer spierweefsel type 1, maar ook zij zullen verschil merken, alleen duurt het wat langer dan bij krachtsporters. Wanneer duursporters een aantal weken niet sporten verandert ook de samenstelling van het type 1 spierweefsel met als gevolg dat duursporters dit als eerste zullen merken aan hun uithoudingsvermogen. Wanneer je cardio workouts overslaat zal je lichaam daar dus anders op reageren dan wanneer je een tijdje stopt met krachttraining.

Wanneer je regelmatig cardio workouts overslaat zal je lichaam daar anders op reageren dan wanneer je een tijdje stopt met krachttraining.

2. JE CONDITIE GAAT ACHTERUIT

Na een aantal weken niet sporten gaat je uithoudingsvermogen achteruit. Wetenschappers stellen in een onderzoek (1984) dat twaalf dagen zonder trainen er al voor kan zorgen dat de conditie met maar liefst 50% achteruit gaat. Het lichaam is minder goed in staat om zuurstof op te nemen en dit naar de spiercellen te transporteren. Recent onderzoek onder voetballers toonde aan dat hun conditie en uithoudingsvermogen flink achteruit was gegaan na zes weken niet trainen (2014). Om je conditie goed op peil te houden kun je het beste minimaal één keer per week een cardio workout, duurtraining of een workout waarbij zowel kracht als conditie worden getraind, zoals bokstraining.

3. INVLOED OP JE HERSENEN

Wetenschappers toonde in 2013 aan dat mensen die regelmatig sporten beter scoren op cognitieve testen dan mensen die minder vaak bewegen. De onderzoekers volgden een groep van 28 jonge mannen waarvan de helft een slechte conditie had en de andere helft juist heel sportief was. De cognitieve vaardigheden werden vergeleken door ze verschillende taken uit te laten voeren waarvoor concentratie en oriëntatie vereist was. De fitte deelnemers reageerden sneller en ook bleek hun autonoom zenuwstelsel beter te werken wanneer ze voor langere tijd cognitieve taken uitvoerden. De wetenschappers stellen dat fit zijn de hersenen gezonder lijkt te houden.

4. DE KANS OP EEN BEROERTE NEEMT TOE

Als je niet regelmatig flink beweegt, dus zodat het zweet je uitbreekt, heb je meer kans om uiteindelijk een beroerte te krijgen. Dit bleek uit een Amerikaans onderzoek in 2013. De onderzoekers stellen dat mensen die weinig bewegen 20% meer kans hebben op een beroerte, in vergelijking met mensen die vier keer per week bewegen op een intensiteit waarbij het zweet hen uitbreekt. De onderzoekers volgden zes jaar lang ruim 27000 Amerikanen. Een derde van hen bewoog minder dan een keer per week en zij hadden een grotere kans op een beroerte dan de mensen die vier keer per week intensief sporten, dat komt vooral door de vermindering van verschillende risicofactoren zoals vermindering van de bloeddruk, gewicht en diabetes. Bij mannen was dit resultaat nog sterker.

5. MEER KANS OP VROEGTIJDIG STERVEN DAN BIJ OBESITAS

Wanneer je überhaupt weinig sport en beweegt zorgt dat mogelijk voor twee keer zo veel vroegtijdige sterfgevallen dan bijvoorbeeld obesitas, zo bleek uit recent onderzoek (2015). In dit onderzoek werden twaalf jaar lang 334.161 Europeanen gevolgd en er werd gekeken naar de gevaren van zowel obesitas als inactiviteit. De deelnemers gaven precies door hoeveel ze bewogen, en gewicht, lengte en middelomtrek werden bijgehouden. Daarnaast werd elk sterfgeval geregistreerd. De proefpersonen die niet sporten en in de categorie 'inactief' vielen, liepen het grootste risico op vroegtijdig overlijden. Of iemand een gezond gewicht had of obesitas maakte daarbij geen verschil. Niet bewegen en obesitas bleken grotendeels dezelfde ziekten te veroorzaken, zoals hart- en vaatziekten, alleen was er meer kans op sterfgevallen bij inactiviteit. De onderzoekers stellen dat je dit al kunt voorkomen door al dagelijks twintig minuten lichamelijk actief te zijn, zoals stevig wandelen in je lunchpauze bijvoorbeeld.

6. INVLOED OP JE DNA

Uit onderzoek (2012) bleek zelfs dat als gezonde inactieve mensen wel gaan bewegen, kort maar intensief, dit meteen een duidelijk meetbare verandering in het DNA teweegbrengt.

RUST NEMEN TUSSEN WORKOUTS IS BELANGRIJK!

Het is zeker niet de bedoeling om meteen twee keer per dag naar de sportschool te rennen. Rust tussen de workouts is zeer belangrijk. Zeker bij een High Intensity Interval Training of ook wel HIIT, waarbij de intensiteit zo hoog ligt dat je deze workout liefst maximaal drie keer per week doet. De tijd ertussen heeft je lichaam nodig om te herstellen. Zoals sommige mensen een valkuil hebben om te weinig te sporten, hebben anderen de neiging om dat te veel te doen. Voor een optimaal resultaat heeft het lichaam alleen wel écht herstel nodig. Wanneer je gaat sporten met een aanzienlijk hogere intensiteit, waarbij je maximaal geeft, kun je de frequentie en duur van de workout verminderen. Zeker wanneer je kracht en uithoudingsvermogen is toegenomen. Je lichaam went altijd aan een training en daarom moet je blijven variëren om vooruitgang te blijven boeken, stel daarom na zes weken je training weer bij. Constante variatie en constant nieuwe trainingsprikkels zijn noodzakelijk om vooruitgang te blijven boeken. Neem daarnaast ook zeker rust van je workouts als je last hebt van koorts, enorme vermoeidheid, griep of flink hoesten. Je lichaam geeft dan aan dat je rust nodig hebt.

TIP OM GEMOTIVEERD TE BLIJVEN!

Focus steeds op het resultaat. Elk resultaat is je grootste motivatie om weer verder te gaan. Natuurlijk komen er momenten waarop je even terugvalt. Dat is op zich niet erg, als je maar weet hoe het ook kan en hoe blij je was het resultaat. Er komt altijd een moment dat je even geen zin hebt in sporten en dat je net zo lekker op de bank ligt. Werken aan je mentale instelling is al de helft van het werk wat je kunt doen om het snel weer op te pakken. Bereid je mentaal alvast voor op het moment dat je op de bank ligt en geen zin hebt om te gaan bewegen. Bedenk, nu je gemotiveerd bent, alvast een strategie om jezelf op dat moment van de bank te krijgen. Bedenk ook goed wat de reden is waarom je terugvalt of het even moeilijk kunt volhouden. Dan kun je strategieën bedenken om die reden te ondervangen. Als de reden bijvoorbeeld 'tijd' is, je kunt niet zoveel tijd vrijmaken of je workout duurt vrij lang, dan kun je dat ondervangen door de duur van je workout te verminderen. Je verhoogt dan wel de intensiteit. Een korte HIIT training is heel effectief zoals je in dit artikel kunt lezen. Op de conferentie Integrative Biology of Exercise in Colorado in 2012 werd gepresenteerd en gedemonstreerd dat je met een HIIT training meer calorieën kunt verbranden in minder tijd dan alleen met een cardio workout of krachttraining. Wanneer je in 2,5 minuut vijf keer een sprintinterval doet van 30 seconden op maximale kracht en snelheid, met steeds daartussen vier minuten heel rustig fietsen om te herstellen, kun je 220 calorieën verbranden, zo bleek in Colorado.

Met de juiste mindset ben je echt al halverwege je workout en een maximale gezondheid.

Ik zou zeggen doe je voordeel ermee!!! Groetjes Kees van Veelen



**Voor al uw campingbenodigheden
zoals:** Tenten, bagagewagens
vouwwagens & kampeerartikelen

Tevens regelmatig zeer goedkope aanbiedingen
Ook voor een goed occasion

SWANLAWEG 4
2761 BC ZEVENHUIZEN
TEL 0180-633833

Bingo zaterdag 5 november. (met verloting)



Om half acht ging de deur officieel open maar de eerste echte Bingo-ers waren er al.

Op de vrijwilligersavond werd naar voren gebracht dat een Bingo avondje wellicht weer eens leuk zou zijn. De dames (vrijwilligers) Willeke Swemmelaar, Jannie van der Heijden en Gerrie van de Have gingen dit regelen.

En hoe. Ze kochten vele cadeaus in bij heel veel verschillende winkels, wat cadeaubonnen en alles werd heel mooi ingepakt. Dat maakt het cadeau nog mooier. Ook kregen ze van tuincentrum Slingerland aan de Ommoordseweg, vele leuke dingen voor de Bingo. Dank hiervoor.

Nadat alle cadeaus waren uitgesteld in de Vierkap en de stoelen en tafels waren klaargezet, kwamen de Bingo-ers. Velen in getal, zeker wel 45. En dat is heel mooi voor een eerste avond. Het was toch al 4 jaar geleden dat er voor het laatst een Bingo was in de Vierkap. Er werden 2 maal 4 rondes gespeeld en in de pauze werden de loten verkocht voor de mooie prijzen van de loterij.

De dames hadden alles goed onder controle met de microfoon erbij en ja, er werd wel 1 foutje gemaakt maar dat werd keurig opgelost. Zonder fouten werkt tenslotte niemand.

(13) De Vierkap INFO Winter 2016.



De cadeaus waren van klein tot wel heel groot bijv. hele mooi opgemaakte vazen met een amarilles erin, kerstboompje, grilpannen, bakmachine.

De vele leuke reacties gaven aan dat het zeker een geslaagde avond was en ze wilden heel graag dat dit een vervolg gaat krijgen.

De dames werden heel hartelijk bedankt voor een geslaagd avondje vol veel bingoplezier.



De Tuunter in Oud Verlaat, trainingslocatie. Welkom, eerst een kijkje nemen, dat kan...



***Perfekte, locatie voor uw Training, Workshop, Strategie dag,
Vergadering, Bijeenkomst.
Een ruimte om in rust effectief te trainen, vergaderen, te werken en
besluiten! Duurzaam gebouwd, ingericht en verwarmd of gekoeld.***

***Nieuw: Voorjaar 2014 enkele kamerconcerten op zondagmiddag
met een thema en daarbij passend buffetje.***

***De Tuunter denkt mee met de ZZP,
Rond De Tuunter zijn nu een aantal trainers actief die hier
regelmatig trainen of een workshop geven. Niet altijd is zeker of een
geplande bijeenkomst door kan gaan.
Trainers en workshopgevers die onzeker zijn of hun bijeenkomst
voldoende mensen trekt kunnen een aantal data reserveren. Zij
betalen alleen de data die doorgaan. Dan kun je eenvoudiger
beginnen met werven zonder buikpijn.***

Geertien Pols

***www.detuunter.nl ; FaceBook De Tuunter; M 0653285616;
Wollefoppenweg 109 a, 2761 DL Oud Verlaat, Gemeente Zuidplas.***

Kerstinloop.



7 december..... Het was weer gezellig bij de kerstinloop, bij ons buurtgebouw de 4Kap. Vrijwilligers waren er weer vroeg bij om te helpen bij de voorbereidingen. Lange Hans was ruim op tijd om het beslag te maken voor de oliebollen(wat moest rijzen) en er werd weer goed verkocht en gegeten.

De Erwtensoepp, gloeiwijn en broodjes met worst. Er was weer genoeg voor vele monden en er zijn zelfs nog kerstliedjes gezongen door 3 charmante dames die op een koor zitten al met al ...het was weer geslaagd...!





PLUIMVEEBEDRIJF DIJKSHOORN

Dagelijks verse *graan* eieren

Wollefoppenweg 101 - Oud Verlaat 010-4550557

's Werelds
best gesorteerde
Cichliden specialist

Meer dan 400 aquaria



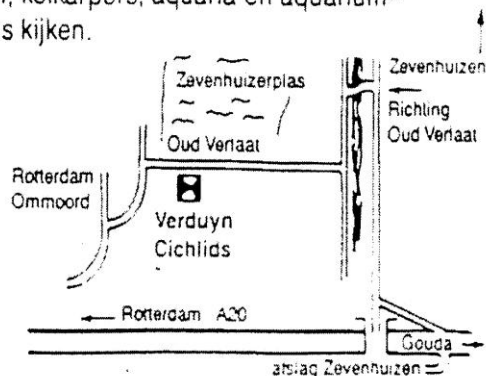
VERDUYN CICHLIDS

Handel in TROPISCHE SIERVISSEN uit ALLE WERELDDELEN.

De cichliden-specialist van Nederland. Grootste sortering met meer dan 500 soorten cichliden en tropische siervissen uit het Malawi- en Tanganyikameer, Midden- en Zuid-Amerika. Waterplanten, vijvergoudvissen, koikarpers, aquaria en aquarium-artikelen. Komt u gerust eens vrijblijvend bij ons kijken.

Verduyn Cichlids
Wollefoppenweg 107
Oud Verlaat
Tel. (010) 455 02 53
Zevenhuizen (bij Rotterdam)

Openingstijden: 8.30 - 17.30 uur
Dinsdag gesloten. Vrijdagavond koopavond



Nieuwjaarsreceptie zaterdag 7 januari.

En toen hadden we een Nieuwjaars receptie in ons buurthuis de 4 Kap in Oud Verlaat. De opkomst was niet heel groot, maar dat maakte het shantykoor de albatros ,Rotterdam helemaal goed met hun optreden. Leuke hollandse nummers werden er gezongen en iedereen galmde mee op vele nummers....de innerlijke mens werd goed verzorgd en ik denk dat iedereen het wel leuk vond!



Wie is de Mol?

Ofwel wie is
gastzanger en
vrijwilliger
Vierkap.





Sint Nicolaas in Mexico.



Wij gingen op vakantie en familiebezoek naar Mexico, want onze zoon Dennis woont daar met zijn gezin. Wij kregen het verzoek van de Nederlandse gemeenschap daar om Sinterklaas te helpen met typisch Nederlandse Sinterklaasspulletjes voor de kindjes zoals speculaas, chocolade muizen, chocolade munten, pepernoten, kruidnoten, boterletter enz. enz.

Natuurlijk wilden wij de Sint en Pet daar helpen en hebben dit in Nederland voor hen gekocht. Wel totaal 25 kilo. Met een extra koffer en een extra brief van de Nederlandse Consul voor de douane waarom wij dit bij ons hadden, zijn wij vertrokken naar Mexico.

Toen kwam de dag dat de Sint en twee pieten even tijd hadden om ook de kindjes in Mexico te bezoeken. Hij kwam met een klein

(19) De Vierkap INFO Winter 2016.



bootje langs het restaurant bij het strand en iedereen zwaaide. De Sint kon daar niet uitstappen op het strand maar een eindje verder was er wel een kade om uit te stappen. Zelfs het paard van Sint was in Mexico en hij kwam op het paard met dus die twee zwarte pieten naar het restaurant waar alle Nederlandse kindjes met hun ouders aan het wachten waren.



Het wachten duurde toch te lang en iedereen ging de Sint buiten begroeten. En ja daar kwam hij aan op het paard met zijn twee roetzwarte Pieten. Naar het strand, naar het restaurant. Hij was blij dat hij toch even tijd had om ook in Mexico te zijn. De Mexianen zelf begrepen niet wat er aan de hand was en lachten maar heel vrolijk. Wie is toch die man op dat paard en waarom zijn die twee zwart. De Sint werd vooral door de ouders luid toegezongen met leuke welkoms liederen.

Alle kindjes mochten bij Sinterklaas op schoot zitten. Ook onze kleinkinderen van 2, 5 jaar en 8 maanden mochten bij hem zitten en kregen een cadeautje. Sommige kinderen zongen ook Nederlandse Sint Nicolaas liedjes. En opmerkelijk: de Sint sprak Spaans en Nederlands.

In het restaurant was dus alles aanwezig voor een geslaagd Sinterklaasfeest met lekkere boterletter en gevulde speculaas bij de koffie. En heerlijke pepernoten en kruidnoten voor de kindjes. De kindjes kregen ook een zakje met typisch Nederlandse dingen erin zoals chocolade munten, muizen enz.

De dames van de organisatie hadden erwtensoep en sate voor iedereen. En onze zoon Dennis had heerlijke Nederlandse pannenkoeken gebakken.

Een geslaagd feest en iedereen werd bedankt en natuurlijk ook de helpers met spullen uit Nederland.



Kees van der Heijden.



Stal de beestenbende!

Vakantie-opvang voor alle vogels
en knaagdieren

ook in- en verkoop van alle
knaagdieren, tropische vogels,
kanaries & parkieten

Bel gerust voor meer info!

petra: 06-48151310

henk: 06-28502169



WWW.HEVANDERHAMMEN.NL



UITVAARTVERZORGING
H.E. van der Hammen



Als het om vertrouwen en eerbied gaat!

- Uitvaarten in de gehele regio
- Meer dan 40 jaren uitvaartverzorging
- Vakkundigheid in thuis opbaren
- Wilsbeschikking
- Nazorg
- Dag en nacht bereikbaar

TELEFOON: **0800 - 337 24 33**

Postbus 67 • 2665 ZH Bleiswijk

**PAUL
&
PAUL**

**BEZOEK ONZE SHOWROOM
EN LAAT U VERRASSEN DOOR O.A.**

ONS BREDE ASSORTIMENT

**ONDERHOUDSVRIJE RAMEN,
DEUREN EN SCHUIFPUIEN**

Weg en Bos 107 - 2661 DM Bergschenhoek
Tel. (010) 52 49 040 - www.paulenpaul.nl

KOZIJNEN - ZONWERING - ROLLUIKEN - RAAMDECORATIE - HORSYSTEMEN