

MEDEDELINGENBLAD VAN HANDBALVERENIGING ACTIEF TE ROTTERDAM

KANTINE: Albatroslaan 70 - tel. 010 - 429 80 83

VERZONDEN DOOR: Lenie Brongers, Strevelsweg 265, 3073 DZ ROTTERDAM
tel. 010 - 486 20 56

=====

Voorzitter
Mansel Mulder
W. Alexanderplantsoen 163
2991 NC BARENDRECHT
tel. 01806 - 17 883

Sekretariaat
Ellie van Loghem
Rosmolen 198
2986 EN RIDDERKERK
tel. 01804 - 30 251

Technische zaken
Jan Nieuwenhuizen
Lemsterhoek 23
3085 EG ROTTERDAM
tel. 010 - 480 20 91

Jeugd zaken
Henk van Andel
Slotboomplein 9a
3082 GK ROTTERDAM
tel. 010 - 429 69 70

Algemene bestuurs zaken
Martin v.d. Wijnngaard
Dorpsweg 60b
3083 LC ROTTERDAM
tel. 010 - 410 06 86

Penningmeester
Rina Kurk
strevelsweg 265
3073 DZ ROTTERDAM
tel. 010 - 486 20 56
giro: 58 91 40

=====

A F S C H R I J F A D R E S S E N

Heren senioren

Bert van Erkel
tel. 010 - 429 45 32

Dames senioren

Ellie de Cauwer
tel. 010 - 484 25 52

Heren junioren

Peter Brongers
tel. 010 - 480 67 53

Dames junioren

Yvonne Nieuwenhuizen
tel. 010 - 480 20 91
Marian van Andel
tel. 010 - 429 69 70



Jongens aspiranten

Hennie Gillet
tel. 010 - 466 85 68

Meisjes aspiranten

Sandra Schuler
010 - 450 23 11
Angelique Tolenaars
010 - 480 67 53

Welpen

Monique Wijnveldt
tel. 010 - 429 28 69
Annemarie van der Horst
tel. 010 - 481 77 89

ROTTERDAM, 5 januari 1990 - nummer 12.

HET VOLGENDE ACTIEF NIEUWS WORDT GEMAAKT IN DE WEEK VAN 16 JANUARI 1990.

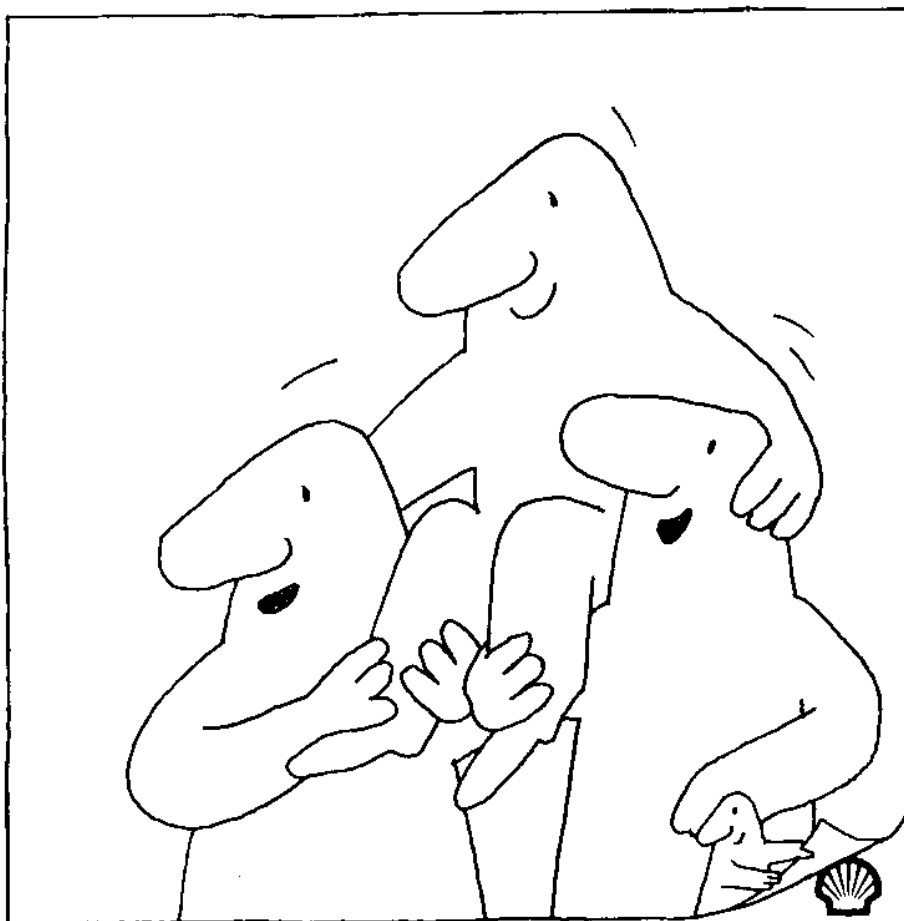
COPY DIENT INGELEVERD TE WORDEN VOOR 16 JANUARI 1990.

CONTRIBUTIEBEDRAGEN :

t/m 9 jaar	fl 25,--	per kwartaal	
10 t/m 12 jaar	fl 34,--	"	"
13 t/m 18 jaar	fl 44,--	"	"
19 jaar en ouder	fl 65,--	"	"
niet spelende leden	fl 32,50	"	"
trimmers	fl 55,--	per jaar	
tennissers	fl 50,--	"	"

postgiro: 58 91 40
t.n.v. penningmeester
H.V. Actief te R'dam.

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...



SHELL HELPT

BOOMVERSIERDAG 16 december 1989

I'm dreaming of a white Christmas!!!!!! Maar nee, Rain drops keep falling on our heads. Mooi geworden hè die kantine. Met wat jeugd enzo., lekkere chocomelletjes, koekies etc. was 't echt leuk. Mooie kaarten maken, ramen vol spuiten, lekker kliederen, kerststukjes maken, stickers plakken en natuurlijk de boom versieren. Samen met de Volendamse jeugd o.l.v. Jan werd er nog uit volle borst gezongen. Al met al werd het weer een leuke en gezellige zaterdagochtend.

VERSLAG WELPEN 16 december 1989

Nadat we eerst de kantine met z'n allen hartstikke gezellig hadden gemaakt gingen we naar de Wielewaal om te handballen. Toen we de tegenstanders zagen schrokken we toch wel een beetje want ze waren best wel groot. Maar ja als je groot bent wil dit niet zeggen dat je ook goed bent. Met een overvolle wisselbank (5 wissels!!) begonnen we dan. Atomium scoorde al snel 2 x achter elkaar en wij speelden in het begin niet zo goed want we vergaten steeds om allemaal naar voren te rennen. Maar gelukkig scoorde Sylvia 2-1 en zo werd het rust. In de tweede helft ging het veel beter en iedereen deed hartstikke zijn best. Atomium was echter net iets beter en scoorde nog 2 x, we verloren dus met 4-1. Volgende keer doen we weer gewoon net zo hard ons best en misschien winnen we dan wel.

VERSLAG WELPEN 23 december 1989

Wist U dat ...

- ... de welpen vroeg moesten verzamelen;
- ... wij met 13 man sterk waren;
- ... er maar liefst 6 auto's waren;
- ... Wouter er niet was vanwege griepjes;
- ... onze kleinste (Carmella) aanvoerdster was;
- ... zij samen groette met Micky Mouse;
- ... wij daardoor het hele publiek op onze hand hadden;
- ... de wedstrijd niet zo goed ging;
- ... Annemarie en Monique probeerden met 7 veldspelers te spelen;
- ... de scheidsrechter dit niet opmerkte. Henk wel hè! Pech, spion weg;
- ... we al snel achter stonden, met heel veel. Hoeveel?? Hééél veel;
- ... Hollandiaan echt heel goed was;
- ... we nooit eerder zoveel ballen achter onze oren kregen;
- ... Rianne ook nog heeft gekeept;
- ... wij dus echt hebben verloren;
- ... wij hopen dat wij volgend jaar weer met z'n allen zoveel plezier ... hebben.

Groetjes Monique en Annemarie
PS. het werd 11-0

DE KERSTDISCO

Wist U dat ...

- ... er zaterdag 23 december een waanzinnige kerstdisco was;
- ... de kantine in het donker nog gezelliger was;
- ... marsen van 35 cent nog veel lekkerder zijn;
- ... menigeen in kerst-outfit was;
- ... ook de kerstman nog aanwezig was;
- ... de welpen een verrassing hadden voor Monique en Annemarie;
- ... zij een waanzinnig leuke kerstboom gehad hebben;
- ... zij hier heel blij mee waren en de welpen hiervoor willen bedanken;
- ... Yvanne de Lambada danscompetitie gewonnen heeft;
- ... Miranda de kleurwedstrijd gewonnen heeft;
- ... de muziek in de kleedkamer te gek was, hè Maarten en Frank;
- ... Angela Henk wilde versieren met kerstboomballen;
- ... de mistletoe van Jan erg mooi was;
- ... de kerstklanken weer door de kantine galmden;
- ... de beentjes hierop goed van de grond kwamen;
- ... Ver-cier er ook weer was;
- ... Natasja dit wel heel erg op prijs stelde;
- ... Barbara heel goed kan dansen;
- ... Marian niet tot het eind kon genieten omdat zij de nacht in moest;

... wij het jammer vonden dat de welpen zo vroeg naar huis moesten;
... de stilte ons toen overviel;
... iedereen die niet geweest is heel wat heeft gemist;

... wij, de kerstklokjes U een heel gelukkig en sportief nieuwjaar toewensen;
... dit het einde was.

=====

TRAININGEN JEUGD EN SENIOREN

di. 9.01	Sporthal Wielewaal	19.00 - 20.00 u.	DS
		20.00 - 21.00 u.	HS
	De kantine in de sporthal is tot 20.00 uur gesloten.		
wo. 10.01	Rhoonstraat	19.30 - 21.00 u.	TRIMMEN
do. 11.01	Talingstraat	18.00 - 19.00 u.	HS
vr. 12.01	Sporthal Wielewaal	19.00 - 20.00 u.	HJB/DJB
		20.00 - 21.30 u.	DS
		21.30 - 23.00 u.	HS
	Talingstraat	18.30 - 19.30 u.	MAB
		19.30 - 20.30 u.	MAA
	Boergoensevliet	18.30 - 19.30 u.	WELPEN
		18.30 - 19.30 u.	JAB
		19.30 - 20.30 u.	DS3
di. 16.01	Sporthal Wielewaal	19.00 - 20.00 u.	DS
		20.00 - 21.00 u.	HS
wo. 17.01	Rhoonstraat	19.30 - 21.00 u.	TRIMMEN
do. 18.01	Talingstraat	18.00 - 19.30 u.	HS
		19.30 - 21.00 u.	DS
vr. 19.01	Talingstraat	18.30 - 19.30 u.	MAB
		19.30 - 20.30 u.	MAA
	Sommelsdijkstraat	19.00 - 20.00 u.	HJB
		20.00 - 21.30 u.	HS
	Boergoensevliet	18.30 - 19.30 u.	WELPEN
		18.30 - 19.30 u.	JAB
		19.30 - 20.30 u.	DJB
		19.30 - 20.30 u.	DS3
di. 23.01	Sporthal Wielewaal	19.00 - 20.00 u.	DS
		20.00 - 21.00 u.	HS

=====

KLAVERJASSEN

VRIJDAG, 19 januari, klaverjassen.

In de kantine aan de Albatroslaan. Een ieder is van harte welkom.

=====

WEDSTRIJDEN ZONDAG 14 JANUARI 1990

Scheidsrechters:

B.van Erkel : 10.40 uur HS3A (5572)- Snelwiek 3 - Cosmos 2 Asterlo, R'dam
W.Kraaijestein / : 12.45 uur DS1 (4135)- A.D.O. - Meeuwen Kralingen,
J.Nieuwenhuizen
V.Obbens : 15.30 uur HS2 (5241)- Oliveo - Achilles Luchthal, Pijn-
G.v.d.Bos / : 12.30 uur HS2 (5203)- Heluis - Spirit De Fazant, akker.
G.v.Loghem Hellevoetsluis.
=====

WEDSTRIJDEN

SPORTHAL ASTERLO, ROTTERDAM

14.20 uur DS2DC (1171) ACTIEF 1 - Groene Ster
15.40 uur HS3DG (2701) ACTIEF 1 - E.H.C.

MARGRIETHAL, SCHIEDAM VELD 2

10.10 uur DS 3 (4368) D.W.S. 3 - ACTIEF 3
16.00 uur DS 1 (4128) H.V.C. - ACTIEF 2

DE FAZANT, HELLEVOETSLUIS

14.50 uur DJB3B (7468) Helius - ACTIEF

OPSTELLING

DAMES 1 : E.Engelen, Y.Wijnveldt, A.Hofstra, J.Bereman, A.de Vries, M.de Vaal,
M.Eggelmeijer, J.Schellen, A.Tolenaars, L.Brongers, M.vande Bogert.
DAMES 2 : E.van Loghem, H.Huisman, H. Gillet, P.van der Stok, P.Louwerens,
M.van der Bogert, S.Schuler, Y.Nieuwenhuizen, M.van Andel, E.de Cauwer.
DAMES 3 : C.van der Heiden, A.Kurk, W.Limburg, C.Nieuwenhuizen, M.van Wurmond,
S. Keyzer, A.van der Horst, B.van Rijsewijk, E.Hoogendoorn, M.Wijnveldt,
A.Hogerdijk, N.van Keeken.
DAMES JB: S.Klippel, I.Albers, J.Koring, D.Kribben, M.Stouten, Y.de Vries,
N.Westerveld, H.van Bokkem, C. Koring, N.Kooman.
HEREN 1 : P.Nugteren, L.Brongers, B.van Erkel, R.Hoogendoorn, P.Kramer, R.Jansen,
P.van Luik, E.Schop, R.Slingerland, P.Claessesn.
HEREN 2 : ZIJN VRIJ
HEREN 3 : ZIJN VRIJ
HEREN JB: ZIJN VRIJ

=====

BEKERWEDSTRIJD - BEKERWEDSTRIJD - BEKERWEDSTRIJD - BEKERWEDSTRIJD - BEKERWEDSTRIJD -

DINSDAG 16 JANUARI 1990

20.30 uur - BD 97 - VELO - ACTIEF

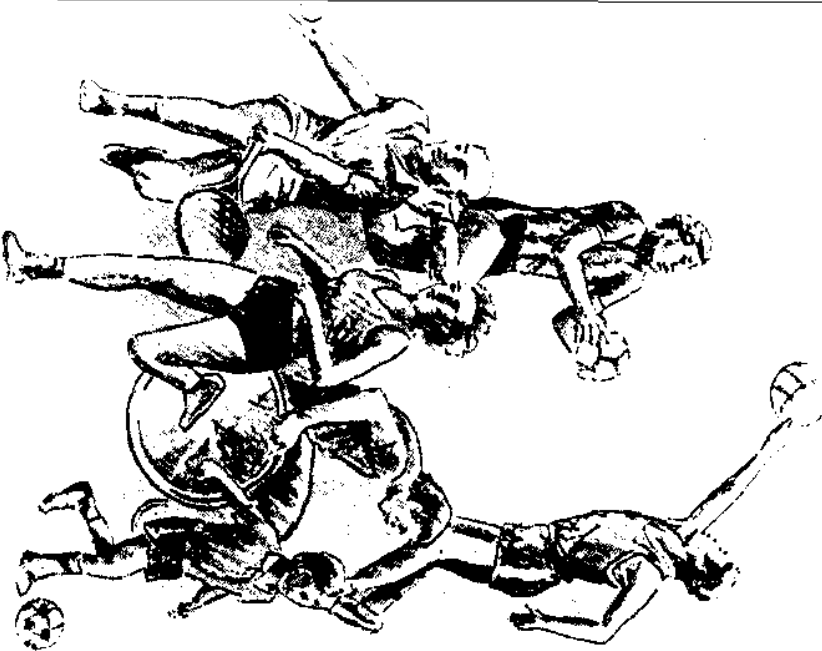
VELOHAL, Wateringen.

OPSTELLING: E.Engelen, Y.Wijnveldt, A.Hofstra, J.Bereman, A.de Vries, M.de Vaal,
M.Eggelmijer, J.Schellem, A.Tolenaars, L.Brongers, M.van de Bogert.

BEKERWEDSTRIJD - BEKERWEDSTRIJD - BEKERWEDSTRIJD - BEKERWEDSTRIJD - BEKERWEDSTRIJD -

=====

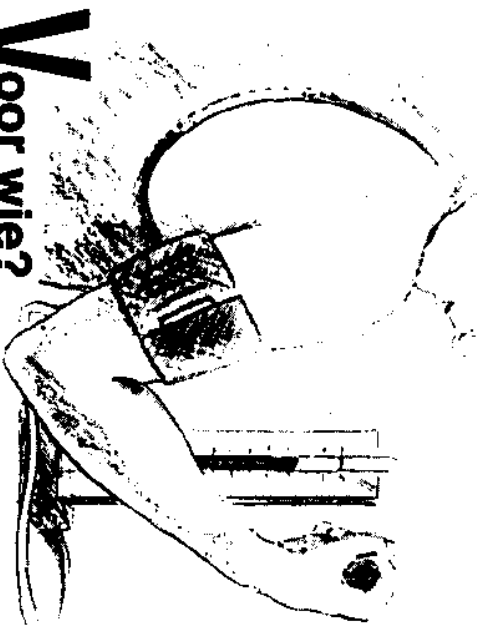
Gezondheid en Sport



Wat is een S.M.A.?

Een Sport-Medisch Adviescentrum (S.M.A.) is een modern instituut in de sportgezondheidszorg, waar u terecht kunt voor:

- gespecialiseerde sportkeuringen: - elektrocardiografie
- inspanningsonderzoek - longfunctieonderzoek
- blessure-spreekuur • blessure-behandeling
- voedingsadviezen • trainingsadviezen
- optometrisch onderzoek



Voor wie?

Het S.M.A. is er voor

- top- en subtopsporters • oudere sportbeoefenaren
- wedstrijd- en recreatiesporters • intensieve sporters
- gehandicapte jeugdsporters • trimmers en joggers

kortom voor iedere sporter

Waarom?

Sport is gezond, maar hoeveel, hoe zwaar en hoe ver is medisch verantwoord?

Ook een trimmer kan veel van zichzelf vergen en kan - net als een topsporter - tot de grenzen van zijn conditionele mogelijkheden gaan en soms te ver! Gerichte sport-medische beoordeling en deskundige blessure-begeleiding is daarom erg belangrijk.

Wat is een keuring?

Naast een algemeen lichamenlijk basis-onderzoek wordt de keuring toegespitst op de aard van de sport. Iedere tak van sport kent immers zijn specifieke eisen. Dit geldt zowel voor alle takken van gehandicapsport als voor alle validensport.

Uw actuele conditieniveau kan exact worden bepaald. Hieruit komt men te weten of de trainingsmethode of trimactiviteit wel doeltreffend is.

Veel sportploegen en trimmers maken hiervan reeds gebruik en blijven zo op de hoogte van hun conditionele niveau.

S.M.A.

Sport-Medisch
Adviescentrum/
Rotterdam

En de sportblessures?

Iedere maandagavond is er een blessuresprekuraar.

Een afspraak maken voor een ander tijdstip is ook mogelijk.

Sportblessures - zowel acute als chronische - worden

beoordeeld door een arts en fysiotherapeut gezamenlijk.

Dit spreekuur is vooral bedoeld voor:

- adviezen over de behandeling (second opinion)
 - voortkomen van een herhaling van de blessure (tertiare preventie)
 - aanpassing van de training en/of sportmateriaal.
- Zonodig wordt met de huisarts overlegd.



Wat zijn de kosten?

Het S.M.A. is een stichting zonder winstgoedgevoel.

De kosten van de keuringen zijn afhankelijk van de grootte van het keuringsspakket. Voor alle sportbeoefen wordt een gereduceerd tarief berekend. Alle inlichtingen hierover kunt u bij het S.M.A. opvragen.

Speciale aandacht voor de ogen en de voeding

Zien speelt bij veel sporten een belangrijke rol. Veel sporters hebben klachten over hun ogen, hun bril of contactlenzen.

Optometrie houdt zich bezig met het bepalen van de "vermogens" van de ogen in brede zin en hun onderlinge samenwerking.

Sinds 1989 is er aan het S.M.A. ook een optometrist verbonden, bij wie u een onafhankelijk oogmeeskundig onderzoek kunt laten doen. U kunt van hem adviezen verwachten of u een bril of contactlenzen nodig heeft bij sport en welke correctie voor u bij uw vak van sport het meest geschikt is.

Beter zien is beter sporten!

Geschikte voeding is voor een optimale sportprestatie beslist noodzakelijk. Daarom kunt u bij ons ook een afspraak maken met een diëtiste, om een op u en uw sportactiviteit toegespitst voedingschema te krijgen. Ook is er groepsvoorlichting over voeding mogelijk.

Wie werken er mee?

Bij het S.M.A. werken 8 artsen en 3 fysiotherapeuten, die allen na hun opleiding nog een cursus sportgeneeskunde of sportfysiotherapie hebben gevolgd. Veelal zijn zij actief in een bepaalde tak van sport en begeleiden zij selecties. Daarnaast zijn zij werkzaam in diverse takken van de gezondheidszorg. Verder werken er een optometrist en een diëtiste. Zij worden terzijde gestaan door consultants voor:

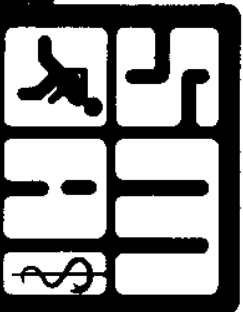
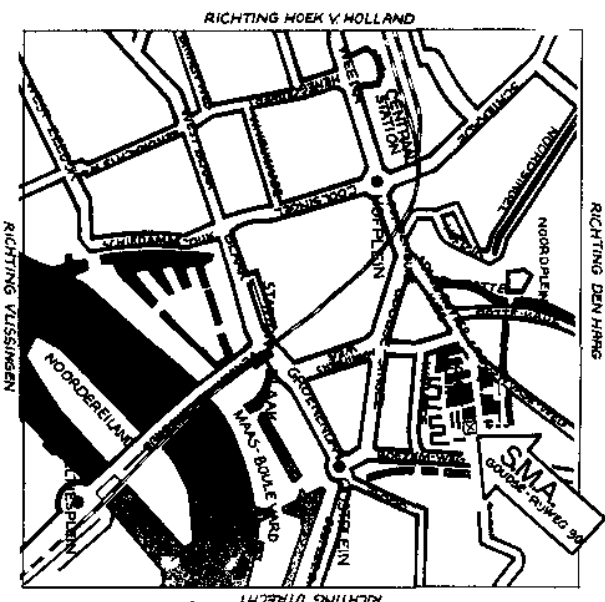
- orthopedie
- cardiologie
- revalidatie

Waar is het S.M.A.?

U vindt het S.M.A. aan de Goudse Rijkweg 90. Dit is op de kruising met de Boezemweg. Voorheen heette dit de Veemarkt.

Openbaar vervoer: Tramlijn 7 stopt op de Boezemweg pal voor de deur. Tramlijn 9 stopt 50 meter verder op de Boezemstraat.

Voor afspraken en inlichtingen: Telefoon 010 - 433 0703



**Sport-Medisch
Adviescentrum/
Rotterdam**

OPSTELLINGEN ZATERDAG 13 JANUARI 1990

SPORTHAL DE DONCK - PAPENDRECHT

JAB 90 D.E.S. - ACTIEF (9021) 09.30 uur
Dennis Dirks, Richard Peekstok, Cesar dos Santos, Bernie Wilmink
Martin Cullens, Menno Vinke, Oscar Labrovic, Dennis van Donk
VERZAMELEN WORDT OP TRAINEN BEKEND GEMAAKT.

SPORTHAL DRIEVLIET - RIDDERKERK

WELPEN SATURNUS - ACTIEF (92) 12.45 uur
Rianne van Andel, Sander de Nijs, Sylvia Bakker, Maarten van Iwaarden,
Jeoffrey de Joode, Iris de Jong, Yvanna Lanting, Frank v.d. Zijde,
Miranda Riegman, Linda van Andel, W.v.d.Wel, Carmella Henkelman
VERZAMELEN WORDT OP TRAINEN BEKEND GEMAAKT

BERKEL EN RODENRIJS - SPORTHAL OOSTMEER

MAA 62 T.O.G.B. 2 - ACTIEF (6262) 15.45 uur
Miranda Coenen, Wendy Koring, . Monika Lanting, Petra v.d. Schalie
Marlon en Belinda Schuyer, Chantal Stehouwer
VERZAMELEN WORDT OP TRAINEN BEKEND GEMAAKT
De sporthal ligt in het sportpark Het Hooghe Land naast het veld van TOGB

M.A. B ZIJN VRIJ !!!

NASCHOLING

De volgende nascholing zal gehouden worden op MAANDAG 22 JANUARI 1990 en wel in de SNELLEMAN-ZAAL te Rotterdam Noord.
Docent op deze avond is JAN KECSKEMETHY aanvang van de nascholing 19.30 uur tot ca. 22.00 uur.

