HC HOCKEY

WETHOUDER PETER BOT: GEBOREN EN GETOGEN IN AMSTELVEEN

ONS COMPLEX MOET MATCHEN AAN **ONZE AMBITIE**

UITDAGING OM ALS ORGANISATIE **MEE TE GROEIEN**

DRIE BROERS **DRIE AMBITIES**

OP EN TOP AMBITIEUS

claudia sträter

Kijk voor de complete collectie en alle winkeladressen op www.claudiastrater.com

INHOUDSOPGAVE

IN DEZE EDITIE

P05 Voorwoord
P06 Op en top ambitieus
P09 Face-lift accommodatie
P11 Drie broers actief bij HIC
P13 Interview Rosalie van der Weyden
P16 Peter Bot: Geboren en getogen in Amstelveen
P20 Tophockey als impuls voor HIC
P22 Sportways laat hockeydromen uitkomen
P23 Interview Daphne Meldik
P26 HealthCity helpt mee aan een perfect hockeylijf

COLOFON

HOCKEYVERENIGING HIC
Escapade 7
1183 NM
Amstelveen
020-4961777
communicatie@hichockey.nl
www.hichockey.nl
facebook.com/hic.hockey

EINDREDACTIE
Saskia Delfgaauw

REDACTIE
Willemijn Vos

HOOFDREDACTIE
Paula den Dunnen
Lilian Koenders
Jean-Marc Mulder
Rody van Vierssen

ART DIRECTOR
Jean-Marc Mulder

FOTOGRAFIE
Lilian Koenders
Rody van Vierssen
Maria van Rooijen
Paul Beenders

COVER FOTOGRAFIE
Maria van Rooijen

UITGEVER
ZPRESS Sport

ACQUISITIE
ZPRESS Sport
Michel Bezemer
Marco Snel

VORMGEVING
ZPRESS Studio
Niels Versteege

DRUKKER
Fennema Drukkers, Gorinchem

Vragen, opmerkingen of suggesties?
communicatie@hichockey.nl

TODAY'S STUDENTS TOMORROW'S ENTREPRENEURS

WITTENBORG
University of Applied Sciences

Wittenborg University of
Applied Sciences Amsterdam
UP-gebouw, Piet Heinkade 55,
direct aan het IJ

Bachelor International
Business Administration (IBA)
in Entrepreneurship &
Small Business

Daan & Willem Smelt

Tom Smelt, student bij Wittenborg Amsterdam

Daan en Willem Smelt, oud-MANNEN HIC 1 spelers: "De beste entrepreneurs zijn teamspelers. Onze broer Tom, zelf een begenadigd hockeykeeper, heeft al van jongs af aan een ondernemende drive. Dít is de school voor zijn leven."

Internationaal geaccrediteerd. Divers: leuke studenten uit alle windstreken. Volledig Engelstalig. 100% DUO financierbaar. Met maar liefst zes startmomenten per studiejaar! Kleinschalig, intens en scherp, hecht en warm.
Theorie? Direct toegepast!

Meer informatie:
www.wittenborg.eu/
Amsterdam,
of 'Call the dean',
Timo Timmerman:
T 020-7051510

BANG & OLUFSEN

LIVE. LIKE NO ONE ELSE.

86
1931 - 2017
HEGEMAN

BANG & OLUFSEN HEGEMAN
Amsterdamseweg 418 - 420,
1181 BT Amstelveen | 020 641 4019

BANG & OLUFSEN HEGEMAN
Vlietlaan 4a,
1404 CA Bussum | 035 69 33 973

Eigen technische dienst | www.hegeman-audio-video.nl

WOUTER STEVENS

VOORWOORD

Toen Tom Dumoulin vorig jaar juni een etappe van de Ronde van Frankrijk won, verzekerde hij zijn fans dat hij niet op zijn lauweren zou gaan rusten: "Ik wil meer!" riep hij dan ook direct na zijn etappezege. Zijn ambitie heeft hem ver gebracht, want ruim 10 maanden later schrijft Dumoulin geschiedenis door de 100ste ronde van Italië te winnen. Als eerste Nederlander ooit. Pas na die winst vertrouwde hij een verslaggever toe, dat voor hem nu de tijd gekomen was om uit te rusten, met een biertje in de hand, in zijn Limburgse achtertuin.

Bij ambitie denk ik meteen aan solisten als Dumoulin, die in hun eentje kilometers asfalt wegtrappen met die ene, felbegeerde podiumplaats in gedachten. Of aan Steve Jobs, die qua creativiteit en uitvoering op eenzame hoogte stond in de technologiewereld. Maar voor HIC zie ik ambitie als samenhorigheid, een clubgevoel, met elkaar beter worden. Want wij hebben de (soms stille) ambitie om voor al onze leden de club elk jaar aantrekkelijker, professioneler én succesvoller te maken.

Hoewel wij -net als Dumoulin na zijn etappezege- niet op onze lauweren kunnen gaan rusten, vind ik dat we in veel opzichten een mooi jaar achter de rug hebben, waarin we een heel aantal ambities hebben waargemaakt. Zo hebben wij onlangs ons 750ste jeugdlid mogen verwelkomen, waardoor onze velden nu ook op zaterdag druk bezet zijn. Deze zomer bereiken we een milestone als we ons tweede waterveld openen. Daarnaast krijgt de rest van onze accommodatie een upgrade daar het hekwerk van het semi waterveld aangepakt wordt en dat van veld vijf het overtollige zand wordt afgehaald, wat de kwaliteit van dit veld aanzienlijk zal doen toenemen. Aan deze verbeteringen hebben veel leden een grote bijdrage geleverd, en wij zijn hen hier als bestuur uitermate dankbaar voor.

Het lustrum dat wij ter ere van ons 70-jarige bestaan het afgelopen jaar vierden is met verschillende activiteiten omlijst, waaronder een vrijwilligersdag, een jeugd-dag, en een oud- heren- en dames 1 dag, waar bijvoorbeeld leden met het geboortejaar 1928 en 1932 bij aanwezig waren. Het is heel bijzonder om de lange en rijke geschiedenis van HIC in één avond bij elkaar te zien.

Ook op sportief gebied hebben we een mooi jaar achter de rug. Dames 1 en Heren 1 hebben elk een verdienstelijke vierde plek weten te bemachtigen in de overgangsklasse. Komend jaar wordt een belangrijk jaar voor deze teams omdat er tussen de hoofdklasse en de overgangsklasse een nieuwe topklasse wordt gecreëerd. Onze teams moeten komend jaar bij de eerste vijf teams eindigen om het jaar erop in de top klasse te mogen spelen.

Van de verpersoonlijking van de ambitie van HIC hebben wij tijdens de laatste ledenvergadering afscheid moeten nemen: Onno Baneke neemt na bijna 12 jaar afscheid als penningmeester van het bestuur van HIC. Onno is jarenlang een baken geweest voor onze club: enorm betrokken en bevlogen, realistisch als het moest, en vrijgevig wanneer dat kon. Onno heeft ontzettend veel tijd en energie gestoken in onze club en wij zullen zijn scherpe geest en kennis van zaken erg gaan missen. Met de benoeming van Myrthe Luykx, Jan Willem Vlug en Bart van Veghel is het bestuur weer op volle sterkte.

Ik wens jullie een rustige zomer toe, misschien wel met een biertje in de achtertuin, dromend van mooie zegetochten met – waarom ook niet! – een podiumplaats in het vooruitzicht.

Namens het bestuur van HIC,
Wouter Stevens

OP EN TOP AMBITIEUS

WIE BEN JE? Mijn naam is Jacqueline Wouda.

HOE LANG BEN JE AL HIC LID?
Heel kort, dit is mijn 4e jaar. Ben begonnen op Amsterdam, toen ik 12 jaar was en heb daar bij de jeugd gespeeld. Toen heb ik heel lang niet gespeeld want we gingen in het buitenland wonen en ik ben daar ook gaan studeren. Op mijn veertigste ben ik weer begonnen, bij Overbos in Beverwijk. Was even wennen na zo lang eruit geweest te zijn. De stick had geen krul meer, er was kunstgras, geen buitenspelregel meer. Ik mocht nooit van mijn ouders lid worden van HIC want wij woonden in Buitenveldert. Toen het team van Overbos ophield door allerlei blessures van de speelsters wilde ik naar HIC.

IN WELK TEAM SPEEL JE?
Dames veteranen dinsdag. Een heel gezellig team Ik speel links voor.

WAT ZIJN JE AMBITIES OP HOCKEY GEBIED?
Ervoor zorgen dat het dinsdagteam genoeg jonge aanwas krijgt, zodat dit gezellige team nog jaren vooruit kan. Lastig, want veel 40+ vrouwen werken op de dinsdagochtend. Dus hierbij ook een oproep: heb je geen kleine kinderen meer thuis en wil je weer hockeyen? Kom dan een keertje langs en neem vooral je stick mee!

WAT DOE JE IN DAGELIJKS LEVEN?
Ik ben interim E-commerce Project Manager voor Weijntjes.nl. Als project manager heb ik de overstap naar een compleet nieuwe versie van de webshop begeleid. Deze is in mei live gegaan, een spannende tijd. Mijn ambitie is om deze shop verder te laten groeien. In deze tijd waarin mensen veel tijd en aandacht aan het verfraaien van hun huis besteden gaat dat vast lukken!

WAT ZIJN JE AMBITIES IN WERK/ SCHOOL/ GEZIN/ ETC.?
Qua werk wil ik afwisselende en uitdagende e-commerce projecten blijven doen. Ook wil ik mijn online marketing kennis op peil houden, daar doe ik veel cursussen voor. Qua gezin wil ik zo veel mogelijk kijken bij de kinderen, mijn oudste is 29 en hockeyt bij Groen-Geel in Wassenaar.

HOE HOUD JE DE BALANS?
Ik ben gauw enthousiast en vind het leuk om overal aan mee te doen. Vervolgens lukt het me dan niet altijd even goed om alle ballen in de lucht te houden. Mijn ambitie is om een goede balans te vinden. Genieten van het gezin, vol energie gaan voor werk en toch nog tijd over houden om te sporten.

WIE BEN JE?
Ik ben Olivier Helle

HOE LANG BEN JE AL LID?
7e opeenvolgende jaar H1.

WAT ZIJN JE AMBITIES?
Stunten met HIC, dat willen we al een paar jaar op rij. Met HIC iets moois bereiken, de playoffs spelen. Een haalbaar doel.

WAT DOE JE IN DAGELIJKS LEVEN?
Ik werk sinds een half jaar bij Adyen, dat is een payment service in Amsterdam. Daar werk ik aan automatisering en accountancy. Ik ben hier begonnen na mijn studie Financial management aan de VU.

WAT ZIJN JE AMBITIES IN JE WERK?
Adyen is snel groeiend, maar het leuke is dat het niet echt een corporate is. Dus je kunt je eigen weg banen. Ik wil zo snel mogelijk doorgroeien en veel leren. Ik krijg ook de ruimte om dingen te leren, projecten op te zetten.

HOE HOUD JE DE BALANS?
Ik heb een scooter van HIC H1 gekregen, van onze sponsor Albers. Dat is heel makkelijk om van huis naar werk en hockey te rijden. Op mijn werk krijg ik veel ruimte voor hockey. Er is geen bedrijfshockey team, maar zou wel leuk zijn als dat er komt. De combinatie werken en hockey is prima te doen. Ik wil ook veel te doen hebben op een dag, anders verveel ik me.

WIE BEN JE? Ik ben Myrthe Luykx.

HOE LANG BEN JE AL LID?
Vanaf begin '90, '92 volgens mij, zo'n dertig jaar. Daarvoor heb ik bij Pinoké gehockeyd en vooral bij Myra.

IN WELK TEAM SPEEL JE? Ik doe af en toe mee met trimhockey en mijn kinderen spelen bij HIC.

WAT ZIJN JE AMBITIES HOCKEYGEBIED?
Voor HIC zou ik graag meer leden bij de club willen betrekken, meer betrokkenheid. Zo zou ik graag een klusploeg zien, bijvoorbeeld om met een paar mensen de kleedkamers te schilderen of andere klussen die gedaan moeten worden. Én het is een goede manier om meer mensen op de club te leren kennen, dus nog leuk ook.

WAT DOE JE IN DAGELIJKS LEVEN?
Ik ben net gestopt met werken.

WAT ZIJN JE AMBITIES IN WERK/ SCHOOL/ GEZIN/ ETC.?
Ik wil graag dynamiek en spanning. Ik hou van vernieuwing en dingen opzetten, geen sleur.

WIE BEN JE? Ik ben Isabel Estevez.

HOE LANG BEN JE AL HIC LID? Halverwege vorig seizoen ben ik begonnen met trimhockey. En ik zit in de evenementen commissie. Mijn zoons hockeyen hier ook, de oudste speelt in de E2 en de jongste heeft kabouterhockey gedaan en gaat na de zomer bij de F-jes beginnen.

IN WELK TEAM SPEEL JE? Trimhockey op donderdag

WAT ZIJN JE AMBITIES OP HOCKEYGEBIED?
Vooral dat ik er heel veel plezier in heb, maar ik vind het ook belangrijk omdat het me helpt het spel beter te begrijpen. Dit is fijn als ik naar mijn zoontjes kom kijken.

WAT DOE JE IN DAGELIJKS LEVEN?
Ik ben net een winkel begonnen in Ouderkerk aan de Amstel: StudioBELS. Het concept is fashion, living, giving. Dus dameskleding, interieur-en mode accessoires en cadeautjes.

WAT ZIJN JE AMBITIES IN WERK/ GEZIN?
Ik kom helemaal niet uit deze branche. Ik ben in het onderwijs werkzaam geweest en later in HR. Ik wilde heel graag een winkel. Met Oud en Nieuw knoop doorgehakt. In april ben ik gestart. Ik wist wel dat ik een winkel wilde maar niet precies wat voor een. In ieder geval een met mooie spullen. Bevalt super goed. Precies zo leuk als ik had gehoop dat dat ik het zou vinden. 's Avonds kijk ik echt uit naar de volgende dag in de winkel. Heel leuk dat het helemaal van mezelf is.

HOE HOUD JE DE BALANS?
Gezin en winkel is ingewikkeld. Sporten helpt daar absoluut bij. Mijn man vangt veel op. Zonder hem zou ik dit niet kunnen doen. Op zaterdag ben ik in de winkel en niet op hockey. Ik loop in 1 minuut naar mijn werk. In mijn vorige baan stond ik heel veel in de file.

WIE BEN JE?
Ik ben Casper Ruijgrok, 11 jaar

HOE LANG BEN JE AL LID?
4, 5 jaar

IN WELK TEAM SPEEL JE?
In jongens D1 als keep.

WAT ZIJN JE AMBITIES OP HOCKEYGEBIED?
Misschien eerst H1 bij HIC en misschien later door naar een andere club, eentje die hoger speelt.

WAT DOE JE IN DAGELIJKS LEVEN?
Ik ga na de zomer naar KKC in Amstelveen, naar de Havo. Wiskunde lijkt me een leuk vak, want ik ben goed in rekenen.

WAT ZIJN JE AMBITIES IN WERK/ SCHOOL?
Heel misschien wil ik architect worden. Zelf dingen bedenken lijkt me leuk. En rekenen is daarbij belangrijk.

HOE HOUD JE DE BALANS?
Door meer huiswerk te doen op de dagen dat ik niet sport. Ik sport nu 4x in de week; 3x trainen en een wedstrijd.

WIE BEN JE? Femke Tjebbes

HOE LANG BEN JE AL HIC LID?
Sinds mijn vijfde dus zo'n 12 jaar.

IN WELK TEAM SPEEL JE? MA1.

WAT ZIJN JE AMBITIES OP HOCKEYGEBIED?
Vroeger het Nederlands elftal, nu wil ik op een zo hoog mogelijk niveau hockeyen en daar plezier in hebben.

WAT DOE JE IN HET DAGELIJKS LEVEN?
Ik ga naar school. Ik zit op het Ignatius Gymnasium in de 5e.

WAT ZIJN JE AMBITIES IN WERK/ SCHOOL?
Na school wil ik een leuke studie vinden, daarna een leuke baan en gelukkig zijn én ik wil graag zo lang mogelijk op hoog niveau hockeyen.

HOE HOUD JE DE BALANS TUSSEN SCHOOL, HOCKEY EN PLEZIER HEBBEN MET VRIENDINNEN?
Soms is het lastig, maar omdat het leuk is, is het niet moeilijk.

Meer werk van Maria van Rooijen is te vinden op:
www.mariavanrooijen.nl

RESTAURANT
TWIST

Wij nodigen iedereen uit om onze heerlijke authentieke **Indian Tandoori** gerechten, **nan brood** en verschillende **Indiase en Thaise curries** te proeven!

Heerlijk & Verfijnd
Indiaas | Thais

Op de Amstelzijde 53
Reserveren: 020-3374427

Professionaliseer uw werkplek ...

www.project-inrichting.nl
totale kantoorinrichting

www.ergo-burostoel.nl
zitten zonder klachten

www.ergonomics.nl
optimale ergonomie rondom uw werkplek

www.staand-werken.nl
variatie in uw werkhouding voorkomt klachten

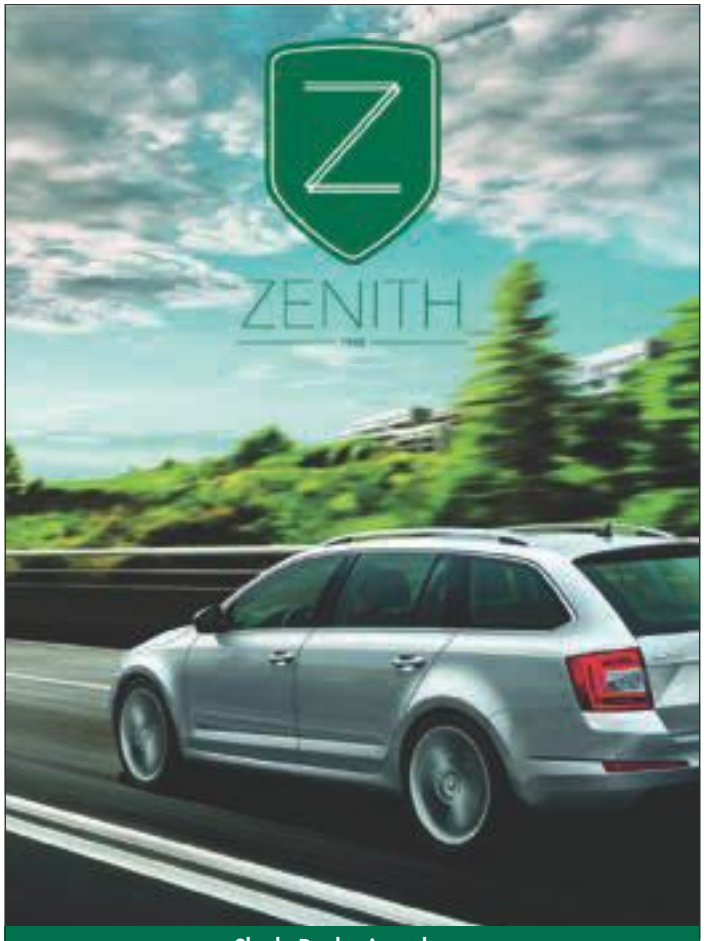
www.scheidingswand.net
specialist in scheidingswanden en akoestiek

www.home-office.nl
thuiswerken met stijl

www.vergadertafel.info
brede collectie vergadertafels

Witteveen Projectinrichting
Holendrechterweg 36A *)
1191 KW Ouderkerk a/d Amstel
Tel: 020 - 496 5030
info@witteveen.nl
**) Showroombezoek op afspraak*

witteveen
Project-Inrichting.nl



Skoda Dealer Amstelveen
020 6430093 | Jacob de Graeflaan 2 | 1181 DN Amstelveen
verkoop@zenithauto.nl | www.zenithauto.nl

RIJBEWIJS HALEN?

10 RIJLESSEN MET EXAMEN
VOOR € 480,-*

**Eén rijles is 60 minuten, alleen geldig voor nieuwe leden.*

MAAK KENNIS TIJDENS EEN GRATIS PROEFLES

RIJSCHOOL-IMOVE.NL - 06 147 421 63

imove
RIJSCHOOL

WE KRIJGEN EEN TWEEDE WATERVELD EN DE ACCOMMODATIE KRIJGT EEN FACE-LIFT

ONS COMPLEX MOET MATCHEN AAN ONZE AMBITIE

Met de start van het nieuwe seizoen 2017-2018 gaan ook op veld 3 de watersproeiers aan. In mei is er begonnen met de werkzaamheden voor de verbetering van ons complex aan de Escapade. Wederom onder leiding van onze actieve accomodatiecommissie bestaande uit Jan de Groot en Pieter Affourtit. De belangrijkste verandering is de ombouw van veld 3 naar een 100% waterveld. Het oude kunstgrasveld zal worden hergebruikt voor het oefenveld.

Dankzij de komst van een nieuwe pompinstallatie zal de besproeiing van de velden 1, 3 en 4 verbeterd worden. Ons hoofdveld krijgt zelfs een separate pomp, wij hebben geluisterd naar al jullie suggesties en weten hiermee een betere bewatering van het veld te realiseren. Het nieuwe waterveld 3 en op het semi-veld 4 zal een 2de pomp worden geïnstalleerd. Er zal gebruik gemaakt worden van gezuiverd oppervlaktewater dat in grote kelders wordt opgevangen.

Het oefenveld aan de westzijde, tegen Health City aan krijgt een vernieuwde mat en het bestaande hekwerk wordt hersteld of vernieuwd. De huidige wateroverlast zal worden opgelost door het aanleggen van nieuwe drainage. Wat ook zeker aandacht nodig had was het hekwerk van veld 4. Deze krijgt een opknapbeurt. De klachten over de traagheid van veld 5 zullen ook tot het verleden gaan behoren. Er ligt nu te veel zand op en het overtollige zand zal enkele millimeters worden afgegraven. We hopen hiermee veld 5 minstens in dezelfde conditie als veld 2 te brengen.

Er was reeds gestart om het meubilair op het buitenterras weer een nieuwe start te gunnen. Rob Stehman en Eric van Daal hebben hier menig uurtje aan besteed. Met als prachtig resultaat een heerlijke zonneterras.

Zoals gezegd zal vanaf de start van het komende nieuwe seizoen het complex er weer in een perfecte conditie bij liggen. Deze werkzaamheden zijn door vele vrijwilligers en met Pieter Affourtit en Jan de Groot als grote aanjagers in goede banen geleid. Een waterveld rijker, een strak oefenveld, het hekwerk weer up-to-date én een nieuwe pompinstallatie met voldoende capaciteit! Een prachtig complex dat past bij onze ambitie!

Kortom een aanzienlijke kwaliteitsverbetering waar we als HIC-ers trots op kunnen zijn. Wij zijn dan ook veel dank verschuldigd aan de vrijwilligers die dit mogelijk hebben gemaakt. En natuurlijk dankzij de bijdrage van de eigen leden waardoor deze investering mogelijk was.

Aanleg waterveld veld 3

Rob en Eric druk doende

Zij slaan de spijker op hun kop

Als je lekker buiten op de banken zit te genieten van het weer of proostend op je mooie acties in de wedstrijd, proost dan ook op Rob en Eric . Deze twee super vrijwilligers hebben het afgelopen seizoen vrijwel het gehele buiten meubilair gerenoveerd.

Het renoveren van de banken is mede mogelijk gemaakt door donaties van onze HIC Roedel.

Ook helpen met klussen op HIC? Mail dan met Myrthe op beheerder@hichockey.nl, er is altijd wat te doen!

Bankieren op jouw moment.

Wel zo relaxed.

Rabo StudentenPakket

Met het Rabo StudentenPakket regel je je bankzaken net zo makkelijk thuis als onderweg. Via de Rabo Bankieren App even je saldo checken, je vrienden terugbetalen of last minute je huur overmaken. Waar je dan ook bent.

Open jouw Rabo StudentenPakket op rabobank.nl/studeren

Een aandeel in elkaar

Rabobank

THIJS, KOEN EN THOMAS BEENDERS

DRIE BROERS, DRIE AMBITIES

THOMAS BEENDERS, 15 JAAR

Welk team speel je en op welke positie?
Ik speel in de JB1 en sta op het middenveld, links of rechts. Ik ben aanvallend ingesteld, maar hou er ook van om de bal af te pakken. Om het jaar wisselt het team qua samenstelling door de verschillende leeftijden. Elk jaar speel ik dus weer in een ander team. We spreken met de jongens soms af op HIC om andere wedstrijden te kijken of zelf te hockeyen.

Hoe ziet jouw zaterdag eruit?
Vroeg in de ochtend coach ik samen met Olof Koenders de meisjes M8E1. Dat is een superleuk team om te coachen, ze zijn best fanatiek. Op de fiets maken we dan een opstelling. 's Middags speel ik met mijn eigen team. Daarna spreek ik meestal af met vrienden.

Wat doe je verder nog dan hockey?
Ik zit op tennis en zit in de derde klas van de middelbare school (VWO).

Leukste herinnering?
Een paar jaar geleden hebben we met strenge vorst bij ons op de Bullewijk een ijshockeywedstrijd gespeeld... compleet met koek en zopie met de ouders na de wedstrijd!

KOEN BEENDERS, 14 JAAR

Welk team speel je en welke positie heb je dat altijd gespeeld?
Ik speel bij HIC in de JC2. Een vet gezellig team, waarvan ik de meeste al vanaf de F-jes ken. Ik sta centraal achter maar heb ook op het middenveld gestaan. Het mooie van centraal is dat je het spel kan verdelen en naar voren kan opkomen en ook de aanval kan opzetten.

Waarom ben je gaan hockeyen?
Ik ben bij de F-jes begonnen en weet eigenlijk niet meer precies waarom ik op hockey ben gegaan.
Toen ik voor het eerst hockeykleding kreeg, was ik daar zo blij mee dat ik met mijn scheenbeschermers aan in bed ben gaan liggen. Ik vind het nog steeds een leuke sport dus ik ben blij dat ik begonnen ben.

Op welk veld speel je het liefst?
Het semi waterveld omdat er weinig zand op ligt en het niet te veel stuitert.

Wat vind je leuk bij HIC?
Er zitten veel vrienden van mij op HIC en veel mensen kennen elkaar wel.

Welke school zit je, en wat doe je het liefst naast school?
Het KKC in de 2e klas van het VWO. Het liefst spreek ik na school met vrienden af.

THIJS BEENDERS, 10 JAAR

Welk team speel je en welke positie?
Ik zit in J8E1 en speel meestal mid-mid. Na de wedstrijd blijven we vaak nog op HIC om met elkaar te spelen op het oefenveld. Vaak spreek ik na de wedstrijd af met jongens uit mijn team. Soms ga ik met een paar teamgenoten kijken bij onze vaders, want die spelen ook bij elkaar in het veteranen-team.

Waarom ben je gaan hockeyen?
Omdat mijn broers al hockeyden, ben ik het ook een keer gaan proberen. Toen ik het een keer had uitgeprobeerd, vond het ik het meteen leuk. Ik vind het nog steeds heel erg leuk. We hockeyen soms ook thuis in de tuin en in de winter speel ik soms ook binnen, liefst met een tennisbal tegen de trap.

Zou je later in de Heren 1 willen spelen? Ja!

Wat was je mooiste actie?
Dit jaar. Ik weet niet meer tegen welk team we speelden. Ik rende alleen met de bal helemaal van achter naar voren, passeerde een paar tegenstanders en scoorde toen. Dat was echt leuk!

Waar zit je op school en heb je ook meegedaan met het schoolhockeytoernooi?
Ik zit in groep 6 van de Amstelschool. Ik doe altijd mee met het schoolhockeytoernooi. Vorig jaar hebben we dat gewonnen!

Koen, Thijs en Thomas Beenders.

SERVICE APOTHEEK

SERVICE APOTHEEK BANKRAS

UW GENEESMIDDEL ONZE ZORG!

Voor al uw medicatie, hulpmiddelen, huidverzorging, voedingssuplementen & sportbandages.

Voor informatie:
www.apotheekbankras.nl

Via plus.nl
je boodschappen in goede handen

Winkelen was nog nooit zo **eenvoudig**. Bestel jouw boodschappen op **plus.nl** en **haal ze op** wanneer het jou uitkomt of laat ze **thuis bezorgen**.

PLUS Ouderkerk aan de Amstel
Dorpsstraat 23 / 1191 BH Ouderkerk aan de Amstel

Zwerfkei
tijdelijk beheer

Professionele bewaking door tijdelijk beheer

Zwerfkei Tijdelijk Beheer was 37 jaar geleden de grondlegger van het systeem "bewaking door tijdelijke bewoning".

Sinds 1980 hebben wij landelijk de meest uiteenlopende objecten zoals kantoorpanden, scholen, kerken, ziekenhuizen, grachten- panden en woningen bewaakt.

Tot onze opdrachtgevers behoren:
makelaarskantoren, vastgoedbeleggers, projectontwikkelaars, gemeentelijke instellingen, woningbouw verenigingen en particulieren.

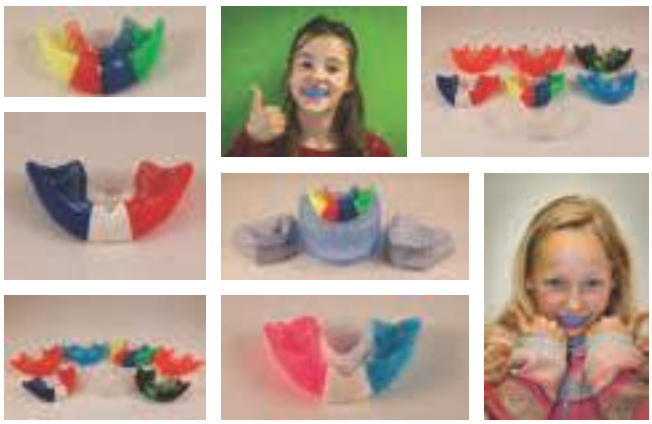
+31(0) 20 622 08 08 | WWW.ZWERFKEIBEHEER.NL

Keep your PRO-smile!

Wist u dat een mondbeschermer op maat 10x meer bescherming biedt dan een standaardbitje? Wij helpen u graag verder op de vooraf aangekondigde hapdag bij HIC.

Buiten de hapdagen om kunnen wij u ook uiteraard van dienst zijn op ons tandtechnisch laboratorium te Amstelveen.

Voor verdere informatie kunt u terecht op onze website.



06 17 15 30 15 | www.pro-bitjes.nl | info@pro-bitjes.nl

INTERVIEW MET SECRETARIS ROSALIE VAN DER WEYDEN

“UITDAGING OM ALS ORGANISATIE MEE TE GROEIEN MET DE SNELLE GROEI”

Rosalie van der Weyden is binnen HIC secretaris én bestuurslid Senioren. Samen met haar TCS (technische commissie senioren) zorgt ze ervoor dat de Senioren zich thuis voelen binnen HIC en dat het voor deze groep aan niks ontbreekt.

Naast haar werk bij HIC als bestuurslid is Rosalie werkzaam bij de gemeente Amsterdam als communicatie adviseur en hockeyt zij nog steeds fanatiek bij Dames 3.

Rosalie, om maar gelijk met de deur in huis te vallen, wat is de ambitie van HIC volgens jou?
“In totaal heeft HIC nu 48 seniorenteams, waar wij als club heel erg trots op zijn. Dit is de grootste kern van de club. Onze ambitie is dan ook om te blijven groeien in het aantal senioren– en veteranenteams.

Het tweede waterveld moet ons hierbij een flinke steun in de rug geven. Dames 1 tot en met 4 en heren 1 tot en met 4 zijn op HIC selectieteams die op dit moment allemaal in de bondscompetities spelen. Bij de dames spelen zowel dames 2 als dames 3 in de reserve hoofdklasse en dames 4 speelt reserve 1e klasse. Heren 2 speelt reserve overgangsklasse en heren 3 en 4 spelen in reserve 1e klasse.

Aangezien HIC ook een hele grote jeugdclub is vinden we het belangrijk dat onze jeugd goede aansluiting kan vinden bij onze seniorenteams en we hierdoor ook de jeugd kunnen behouden binnen HIC. Jeugd kan vaak doorstromen naar de ‘jongteams’ en vervolgens de overstap maken naar de senioren. Dit maakt de overstap minder groot.

Tevens is de groei van veteranenteams een wens. We merken als club dat het lastig is om meer veteranen te binden. “

Waarmee onderscheid je jeals club? Wat heeft HIC nu beter of anders ten opzichte van het grote aanbod hockeyclubs in de regio?
“HIC onderscheidt zich doordat we zowel tophockey, jeugd en senioren alle drie even belangrijk vinden. We hebben een mooi complex en een sterke eigen uitstraling. Kortom een mooie mix van een aantal mensen welke fulltime met HIC bezig zijn en een hoop enthousiaste vrijwilligers.”

Wat zijn de grote veranderingen die HIC heeft doorgevoerd om HIC een senioren top club te maken?
“HIC heeft de laatste 10 jaar een enorme groei doorgemaakt. Het was voor de organisatie daaromheen de uitdaging om gelijk mee te groeien. Zo is bijvoorbeeld de TCS vijf jaar geleden nieuw leven ingeblazen, zijn er inmiddels trainers voor alle senioren teams en zijn we samen met Simol bezig geweest om het clubhuis nog gezelliger te maken. Gijs Leusink is al weer heel wat jaartjes het vaste gezicht achter de bar en voor de TD’s hebben we dit jaar een leuke deal met feestcafé Bubbels gesloten. “

Wat doet de seniorencommissie dan precies?
“De TCS van HIC zorgt voor al het reilen en zeilen voor de seniorenteams, jong seniorenteams, veteranenteams en trimhockeyers. Marit Hansen (dj1) is de voorzitter en zij wordt ondersteund door Daan Gans (h4), Rick van Genugten (h9), Axel Gunnewijk (h13) en de nieuwe leden Maaike Rijks (d6) en Noupy Bokhoven (d3). Yolanda Kalkman en Eveline van Dijk vormen de materiaalcommissie en Reseva Engelaer schuift aan voor alle arbitrage zaken.

Ieder jaar werkt de TCS er hard aan om ervoor te zorgen dat alle HIC seniorenleden worden voorzien van een trainer, materialen, voldoende spelers en trainingsuren. Daarnaast organiseert de TCS in samenwerking met de Bubbels vier TD’s per jaar waaronder de afsluitende TD aan het einde van de seizoenshelften waarbij de kampioenen gehuldigd worden. Tevens regelt de TCS in de winterperiode de zaalcompetitie van de deelnemende seniorenteams. In juni is de TCS druk bezig met de teams voor het seizoen 2017-2018 en de seizoensafsluitingfestiviteiten.”

“Nooit gedacht dat toen ik 12 jaar geleden lid werd bij HIC en speelster werd in Dames 1, ik vervolgens ook de andere kant van een club zou beleven en dus in het bestuur terecht zou komen.”

Op vertoon van deze advertentie het eerste consult GRATIS!
FYSICAL SOLUTIONS
Fysiotherapie
"MAKES YOUR LIFE EASIER"
De praktijk met een persoonlijke aanpak.
en als doelstelling u weer zo snel mogelijk "fit en vitaal" te voelen.

Zeil en Surfkampen
Beachlife
Outdoor Adventure
Smart Camps
VINEA
SERIOUS FUN
Ga mee op...
Zeil óf Surfkamp met Vinea!
Vinea is al 65 jaar dé specialist in onvergetelijke vakanties voor jeugd en jongeren in de leeftijd van 7 t/m 19 jaar, waarbij persoonlijke ontwikkeling en plezier centraal staan. Bij alle vakanties ga je met een superleuke groep leeftijdsgenoten en toffe reisleiding plezier maken en samen activiteiten ondernemen. Vind jouw favoriete vakantie op Vinea.nl

DE FRIETFABRIEK®
Nieuwe Kalfjeslaan 1 | 1181 CA Amstelveen
Tel: 020-823 00 66 | 7 dagen per week open!
van 12:00 tot 21:00 uur. | www.defrietfabriek.com

Café de
VrijeHandel
OUDERKERK AAN DE AMSTEL
Een ongewoon, gewoon café...
Telefoon: (020) 496 12 58 | info@devrijehandel.nl

StevaB Elektronica
www.stevab.nl
Amsterdamseweg 151
1182 GT Amstelveen
020 44 19 463
info@stevab.nl
al 20 jaar een begrip in Amstelveen
Elektronica - Elektramateriaal
Computers & Laptops reparatie, nieuwbouw, opwaarderen & losse onderdelen
Printerinkt o.a. Canon, HP & alternatief
Lampen TL, Gloei, Halogeen, LED, Spaar
Reparatie TV, Video, Audio, lampen...
ook satelliet materiaal

SLAGERIJ
Dorpsstraat 11
1191 BG Ouderkerk a/d Amstel
Tel. 020-4961083
info@slagerijridder.nl
www.slagerijridder.nl

Dit is leuk allemaal, maar ook HIC zit natuurlijk vol als senioren club?
Rosalie lacht; "Nee hoor, er is met de komst van het vijfde veld een paar jaar geleden en de komst van het extra waterveld zat ruimte voor meer gehele teams. Er is zelfs een mooie aanbieding voor teams die zich aanmelden, namelijk bij aanmelding ontvangen de teams gratis HIC shirt en sokken. En er is nog meer... (red: meer info bij hichockeytcs@gmail.com). We kijken dan ook alweer vooruit naar komend seizoen. Als club willen we blijven groeien en ontvangen we ieder jaar graag leuke en enthousiaste nieuwe teams."

Hoe combineer jij dit zelf? Je hebt een drukke baan, hebt een druk sociaal leven, vorig jaar moeder geworden en je hockeyt nog fanatiek?
"De combinatie met werk, sociaal leven, hockey en nu ook het moederschap is heel leuk, waardevol en soms wel eens pittig. Ik doe de dingen graag zo goed mogelijk en daardoor kosten sommige dingen meer tijd (dan nodig is misschien). Na mijn werk probeer ik eerst even te ontspannen, gezellig te spelen met mijn dochter en haar vervolgens heerlijk naar haar bedje te brengen. In de avond maak ik dan altijd even tijd voor bestuurszaken. Ook probeer ik overdag, tijdens werkuren, enkele telefoontjes te plegen die nodig zijn. Dit scheelt weer tijd in de avond.

Nooit gedacht toen ik 12 jaar geleden lid werd bij HIC en speelster werd in Dames 1, dat ik vervolgens ook de andere kant van een club zou beleven en dus in het bestuur terecht zou komen. Met veel plezier heb ik leren besturen en leer ik nog steeds van mijn mede bestuursleden. Wel is het nu, na vier jaar tijd om het stokje langzaam over te dragen en iets meer 'eigen tijd en tijd voor het gezin te krijgen'. De planning is dat na de zomer, mijn teamgenoot uit dames 3 Marieke van Noortwijk mij opvolgt. Zij wordt dan de nieuwe secretaris met portefeuille senioren."

Tot slot, wat wil je nog aan de lezer zeggen.
"Ik ben zo trots op alle leden en de hoeveelheid vrijwilligers die hard werken om te zorgen dat HIC iedere dag weer goed draait. Als je ooit nog eens denkt aan vrijwilligerswerk en wilt weten wat er allemaal speelt bij een hockeyclub, meld je dan aan voor een van de commissies.

En heb je verder vragen over jouw team, indeling, materialen of wil je ook eens meedenken met de TCS hoe we als club kunnen blijven groeien met senioren en veteranen en de TD's nog leuker kunnen maken? Mail dan naar hichockeytcs@gmail.com en ze nemen contact met je op. Alle hulp is welkom om onze mooie club te laten groeien!"

WETHOUDER PETER BOT:

GEBOREN EN GETOGEN IN AMSTELVEEN.

Wethouder Ruimtelijke Ordening, Integraal Wijkbeheer, Duurzaamheid, Afvalbeheer, Milieu & Energie, Sport, Natuur en Milieu-educatie en begraafplaats Zorgvlied.

Sinds april 2014 bent u wethouder voor onder andere sport. Wat waren uw ambities met deze portefeuille en hoever bent u in het bereiken van deze ambities?
"De gemeente Amstelveen was de afgelopen 4 jaar genoodzaakt om bij sport een versobering en bezuiniging door te voeren omdat we geen groeigemeente meer zijn. Vroeger kon je nieuwbouwwijken uitrollen zoals Middenhoven, Westwijk en Groenelaan en van gelden die je daaruit kreeg kon je allerlei extra dingen doen.

Daar zitten we nu aan onze grenzen dus we hebben niet zo gek veel meer te bouwen, vooral 'binnen stedelijk', dus dat betekent dat je je uitgaven en inkomsten op peil moet houden. Dat is net zoals thuis met je portemonnee, daar moet ook niet meer uitgaan dan dat er in komt.

Dat betekende dat de sport best kwetsbaar geworden was. Toen ik het van John Levie overnam was mijn doelstelling om te proberen de sportclubs zodanig neer te zetten dat ze duurzame en gezonde verenigingen kunnen blijven. Dit kan door sommige kleine verenigingen te helpen om samen te gaan zodat ze betere faciliteiten krijgen en door dit te stimuleren via het Amstelveens Sportbedrijf. We hebben de buitensportaccommodaties overgedragen naar het Sportbedrijf, zodat ze dichter op de clubs staan en makkelijker de verenigingen kunnen helpen om hun accommodaties op peil te houden."

"Tot nu toe ben ik tevreden. Er is een tennispark overgedragen aan een tennisvereniging, binnenkort volgt nog een tennisvereniging. Bij Myra gaan we ook een veld overdragen zodat ze zelf het onderhoud kunnen doen. Dit is goedkoper voor de club en makkelijker te organiseren bij renovaties en vernieuwingen. De clubs zijn dan niet afhankelijk van de gemeente Amstelveen. Neem nu ook DVH honk- en softbal. DVH moest hun clubhuis inleveren omdat de KLM personeelsvereniging ophield te bestaan. De gemeente Amstelveen heeft DVH kunnen helpen met een garantstelling om zelf een nieuw clubhuis neer te zetten. Dat nieuwe clubhuis genereert weer een hoop nieuwe leden. Daar zie je een enorme groei. Bij rugby is de gemeente nu ook aan het helpen zodat ze een nieuw kunstgrasveld gaan krijgen. Ze hebben nu één grasveld. Dit grasveld wordt veel te zwaar belast omdat de club door de aanwas uit zijn jasje groeit. Dus dan moet je daar proberen te helpen om een goede accommodatie te creëren. Net als bij jullie hockeyvereniging HIC beheert een stichting de accommodaties en huurt de vereniging van de stichting de accommodaties. Nu HIC een tweede waterveld krijgt, kan HIC beter aansluiten bij tophockey. Andere clubs in Amstelveen huren nu watervelden om toch op niveau te kunnen trainen en spelen." Bot memoreerde nog even het feit dat het bijzonder mooi is dat bij HIC een extra waterveld wordt aangelegd door 2 jaar lang een extra bijdrage te vragen van de leden.

De sportnota 'Amstelveen beweegt gezond' is van 2013. In hoeverre zijn deze doelstellingen al verwezenlijkt?
"De sportnota bestrijkt een periode van 2013 tot 2020. Die is eigenlijk helemaal up-to-date. We zijn pas in 2014 begonnen. Bot heeft deze voor die tijd als raadslid in de gemeenteraad vorm gegeven. Die gaat nog helemaal op. En dat gaat nog steeds goed. We hebben een sportparticipatie die 5% hoger ligt dan het landelijk gemiddelde en dat doen we tegen 19% lagere kosten. Dat is aan het Sportbedrijf en hun inzet te danken. Het Sportbedrijf stimuleert om te sporten. Door bijvoorbeeld obesitasprogramma's en met de diabetesloop mensen meer in beweging te krijgen. Dit laatste wordt door Amstelveense vrijwilligers samen met het Sportbedrijf gerealiseerd. Als je overall kijkt naar de sportdeelname zijn alle Amstelveense sportclubs voor de accommodaties maximaal bezet. Bij HIC is dat ook met wachtlijsten voor bepaalde doelgroepen. Zo is er bij HIC nog plaats voor alle jongensteams, oudere meisjesteams (A en B) en seniorenteams. Deze laatste doelgroep kan zich individueel of als team aanmelden."

Waar bent u na de inhoud van deze sportnota nu het meest tevreden over?
"Dat is toch wel de 5% meer deelname aan sportclubs dan landelijk." Maar waar Peter Bot het meest blij mee is is dat Amstelveen het Nationaal Tenniscentrum mag gaan huisvesten. Hierover is 13 jaar lang gesteggeld met diverse gemeentes en met de Tennisbond om een trainingscentrum bij elkaar te krijgen. De plannen worden nu definitief gemaakt en de omgevingsfactoren worden zo ingericht zodat de Tennisbond hun wensen ziet uitkomen en de bewoners tevreden zijn over het eindresultaat. Verder zijn de meeste sportaccommodaties prima op orde.

Hoe is de samenwerking met de omliggende gemeenten?
"We werken samen bij grote evenementen. Bijvoorbeeld met WK beachvolleybal of WK roeien. Bij onvoldoende ruimte kunnen de wedstrijden door de gemeente Amstelveen worden gefaciliteerd. Amstelveen ziet samenwerking als een kans om de jeugd kennis te laten maken met deze sporten en stimuleert de organisaties hiervoor (vrij)kaarten voor de jeugd ter

beschikking te stellen. Dat gaat via het Sportbedrijf. Zij promoten dan die sporten met allerlei sportprogramma's en demonstratietrainingen op bijvoorbeeld scholen.
Verder realiseert Amsterdam met Amstelveen een fietsroute langs de Sportas die vanaf het Olympisch Stadion, Bosbaan, Spa Zuiver loopt tot aan het nieuwe tenniscentrum. Dat is een sportroute voor fietsers die overal een aftakking hebben waar ze keuzes kunnen maken naar welke sport ze willen gaan bekijken of doen."

Wat kunnen talentvolle sporters van het Amstelveense Sportbedrijf verwachten?
"Tennis en hockey zijn de grootste sporten in clubverband in Amstelveen. En daarna voetbal, meen ik. Het Sportbedrijf doet heel veel aan sportstimulering wat zij heel erg goed neerzetten, zij willen meer jeugd aan het bewegen krijgen. Wat zij goed hebben opgepakt zijn de talentenbegeleidingsprogramma's. Daarover hebben alle middelbare scholen en het NOC/NSF afspraken gemaakt zodat toptalenten ondersteund worden tijdens hun sportcarrière én schoolopleiding. De manier waarop ze tentamens kunnen doen, wanneer ze examen hebben, etc. Het maakt eigenlijk niet uit als je een talent bent van een bepaald niveau en op welke middelbare school je zit in Amstelveen. Ze werken allemaal mee om naast je sportcarrière je studie te volbrengen. Amstelveen College, Pantarei, KKC, HWC, allemaal doen ze daar aan mee.

Sporttalenten kunnen zich aanmelden bij het Sportbedrijf. Het Sportbedrijf bepaalt aan de hand van de sportuitslagen welke leerlingen daarvoor in aanmerking komen. Aan de hand van een intakegesprek bepalen ze of je aan het niveau voldoet, zodat je in het programma mee wordt genomen. Daarna heeft het Sportbedrijf contact met school. Het werkt van twee kanten, de leerling verplicht zich tot het behouden van het niveau en de school faciliteert hierin."

Hoe gaat de gemeente Amstelveen om met kwetsbare jeugd?
"Amstelveen heeft de Sport- en Cultuurkaart voor kinderen die tegen een laag bedrag met sport en cultuur kennis kunnen maken. De Amstelveenpas is voor kinderen van 4 t/m 18 jaar van ouders met een minimum inkomen die een tegemoetkoming kunnen krijgen voor onder andere sportfaciliteiten voor hun kinderen. Dat mag eigenlijk geen belemmering zijn om niet te sporten.

Er is een motie in de raad geweest: 'Ogen en oren in de sport en cultuur'. Daar wil de gemeente Amstelveen een signaleringsfunctie hebben voor kwetsbare jeugd bij de sportverenigingen. De gemeente gaat hierover in gesprek met het Sportbedrijf, de trainers en de leidinggevende op de vereniging. Die signaleren als er iets aan de hand is, die weten dat die kinderen graag sporten. Toch komen ze niet, wat is daar aan de hand?

BESTIAE FEROCES AMICI NATURAE

JAMBO®
SAFARI CLUB
SINDS 1979

SAFARI IN AFRIKA?

Ruim 100 uitgekiende reizen in 13 landen vindt u op **jambo.nl** en in onze brochure of bel met onze Afrika specialisten op 020-2012740 voor een reis op maat.

DÉ AFRIKA SPECIALIST!

De mogelijkheden zijn eindeloos, privé reizen geheel conform uw wensen!

31 jaar
BOLSJOJ
REIZEN

AL 31 JAAR DÉ SPECIALIST

RUSLAND
BALTISCHE LANDEN
MONGOLIË
CHINA
GEORGIË
ARMENIË
FINLAND

VRAAG NU DE GRATIS BROCHURE AAN!

INDIVIDUELE- EN GROEPSREIZEN • MAATWERK
CITYTRIPS • RIVIERCRUISES • FLY & DRIVES
TRANS SIBIRIË EXPRESS EN ANDERE TREINREIZEN

020 – 2012777 | INFO@BOLSJOJ.NL | WWW.BOLSJOJ.NL

Nu is de gemeente aan het inventariseren wie dat kan en wie daar iets aan begeleiding zou willen hebben. Tijdens mijn jarenlange ervaring als gymdocent op de Hotelschool heb ik hier ook mee te maken gehad."

Door Brexit en groei van Amsterdam als metropool en daarmee ook Amstelveen als woongebied zal de behoefte aan kwalitatieve sport significant toenemen. In hoeverre is groei in ruimte en locaties meegenomen in de plannen de komende jaren en wat zijn de verwachtingen vanuit de gemeente Amstelveen?
"In de komende commissievergadering van Ruimte, Wonen en Natuur kom ik met een visie over de Noorder Legmeerpolder ten zuiden van een nog aan te leggen nieuwbouwwijk de Scheg in Amstelveen. We maken ruimte voor een nieuw sportpark omdat we zien dat er ruimte tekort is in De Groene Long bij de Sportlaan en omdat rond het sportpark nieuwe woonwijken worden gerealiseerd, ook in Aalsmeer. 80% van de sportaccommodaties lopen tegen hun maximum aan."

Wat vindt u belangrijk om nog onder de aandacht te brengen?
"Dat ik hoop dat het sporten in onze gemeente op dit niveau door blijft gaan. Met HIC op hoog niveau, bij Myra gaan ze een stapje maken en bij MHC gaat dames 1 ook op hoger niveau spelen.

Voetbalverenigingen zijn nu heel erg versnipperd. Je hebt een paar grote clubs zoals Martinus in Amstelveen Noord, Roda en Amstelveen Heemraad in Amstelveen Zuid en kleinere voetbalverenigingen zoals RKAVIC, Nautilus, NFC en KLM Voetbal. Als deze clubs ook nog iets meer met elkaar zouden samenwerken, kunnen er krachtige verenigingen ontstaan met veel vrijwilligers en bestuursleden zodat ook de toekomst in orde is.

'Het zwembad van de toekomst' is het volgende project. Het huidige zwembad is uit 1980 en is zeer verouderd. Hier zal binnen nu en 5 jaar wat aan moeten gebeuren. Daar hebben we wel ideeën over om dat bijvoorbeeld te combineren met zorg en welzijn.

"De meeste mensen kennen mij vanuit de sport of dat onze kinderen op dezelfde school hebben gezeten."

Hoeveel procent van de inwoners van Amstelveen doet aan sport?
"Ruim 80%. Dan bedoelen we alle soorten van sport ook buiten clubverband.

De gemeente Amstelveen meldt in hun rapport 'Stadspeiling 2015' dat een meerderheid van de inwoners doet aan sport (81%), dit is vergelijkbaar met 2013 (79%). Respondenten die niet sporten konden aangeven wat de redenen zijn om geen sport te beoefenen. Ongeveer een derde (31%) gaf aan al genoeg te bewegen. Ook heeft ongeveer één op de vier geen tijd vanwege werk (26%) of kan niet sporten vanwege lichamelijke beperkingen (24%). De minst genoemde redenen zijn een gebrek aan tijd vanwege gezin (6%) of vanwege andere vrijetijdsactiviteiten (6%). "

Hoe worden mensen uit het buitenland die hier komen wonen getriggerd om te gaan sporten?
"Via het Expatcenter krijgen nieuwe inwoners uit het buitenland allerlei informatie over onze sportverenigingen. Zij weten hun weg hierin goed te vinden. Zoals de Indiase gemeenschap, deze gaan naar cricket en badminton en bij de hoofdklasse hockey zie je ze ook weer.

In Amstelveen zijn 140 nationaliteiten: Voorheen was de grootste groep de Japanse gemeenschap nu is dat de Indiase gemeenschap. Daarna zijn veel expats afkomstig uit China en Taiwan."

De turnverenigingen zijn ook al gefuseerd. Zo zie je dat daar waar het nodig is en daar waar het kan er goede en sterke verenigingen ontstaan. Ik denk dat dit voor de sportparticipatie op den duur heel erg goed is."

Welke sport beoefent u zelf?
"Nu alleen nog tennis. Voorheen heb ik op hoog niveau gevolleybald en gehandbald. Maar dat heeft een dermate aanslag gepleegd op mijn lichaam dat ik nu 2 kunstknieën heb en alleen kan tennissen op gravel... en alleen nog dubbelen. Sportschool bezoek ik ook wekelijks."

Welke sporters volgt u?
"Ik ben enorme fan van Ajax. Vanaf het begin van de Johan Cruijff Arena heb ik een seizoenkaart gehad. Nu door drukke bezigheden als wethouder heb ik op zondag geen tijd meer. Ik volg Sven Kramer op de voet."

Als u een sporter zou mogen interviewen wie zou u dan kiezen?
"Dorian van Rijsselberghe, daar heb ik wel heel erg veel respect voor. Omdat hij goud heeft gehaald in Londen en daarna werd zijn sport van het Olympisch programma afgehaald. Vervolgens ging hij kitesurfen. Om dan met het kitesurfen weer enorme progressie te maken. Hierna werd het programma weer aangepast naar windsurfen en heeft hij in Rio weer goud behaald."

TOPHOCKEY ALS IMPULS VOOR HIC

Wat is Tophockey op HIC?

HIC is een grote familievereniging met traditioneel veel aandacht voor breedtesport en jeugd. Het is heel belangrijk dat iedereen plezier heeft in hockey in een gezellige en vertrouwde omgeving, maar daarnaast speelt presteren weldegelijk een belangrijke rol. De eerste senioren teams, Dames 1 en Heren 1, hebben bijvoorbeeld de laatste jaren vaak net onder de absolute top meegedraaid.

HIC is méér dan een gemiddelde sportvereniging

HIC staat voor: "Een gezellige (studenten)vereniging, met bijzondere aandacht voor de jeugd, waar recreatief en prestatiegericht hockeyen samengaan en door inpassing van extra functies en bijzondere accenten, het meer is dan een gemiddelde sportvereniging"

De afgelopen 20 jaar heeft het complex een geweldige metamorfose ondergaan. Er zijn nieuwe velden aangelegd, het clubhuis heeft een centrale ligging gekregen met veel mogelijkheden en er is een up-to-date fitnesscentrum vlakbij.

Tophockey streeft naar het hoogste niveau en dat is een logisch uitvloeisel van de kwalitatieve ontwikkeling die HIC heeft doorgemaakt. Daarom moeten we ook in staat zijn de volgende stap te zetten, want HIC is een gezonde vereniging, op een uitstekend geoutilleerd complex, met een talentvol potentieel aan spelers en gemotiveerde direct betrokkenen.

Wat zijn de ambities voor tophockey? Zijn er ambities voor de korte en lange termijn?

Sport, ambitie en planning zijn een dynamisch proces dat vraagt om een voortdurende monitoring, evaluatie en actieve aanpassingen. Het streven daarbij is dat tophockey ook daadwerkelijk een impuls geeft aan de vereniging en dat het kan blijven rekenen op brede steun van het bestuur en de leden. Dit alles gebaseerd op financieel reële gronden natuurlijk.

Daarom heeft de commissie Tophockey een beleidsplan in voorbereiding met een horizon voor de komende vijf jaar. Dit plan moet een interne leidraad zijn voor bestuur, trainersstaf en spelers. Daarnaast zal het extern gebruikt kunnen worden voor onder meer sponsoren, hockeybond en gemeentelijk overheid.

De volgende stap waar de komende jaren keihard aan zal worden gewerkt, richt zich in eerste instantie op het bereiken van de promotieklasse in het komende jaar. Daarna zal vanuit een stabiele en financieel realistische basis de doorgroei gemaakt moeten worden.

De top is het doel

Streven naar de top is onherroepelijk verbonden met het beoefenen van een competitieve sport. Voor HIC is dat niet anders. Wij willen tophockey de komende jaren verder ontwikkelen. Sommige dingen zijn afhankelijk van geld, andere dingen moeten organisatorisch groeien. Daarnaast gaan wij onze doelen duidelijk uitspreken en delen met alle 'key spelers', zodat iedereen weet wat de doelen zijn en achter deze doelen gaat staan. Zo kunnen we deze samen nastreven en zo nodig bijsturen.

HIC staat bekend als een 'gezellige club' en dit bepaald ook mede de uniciteit, maar dat hoeft niet te betekenen dat er geen topsport mogelijk is. Er worden dan ook stappen gezet naar een meer professionele beoefening van de sport. Tophockey omarmt dit en zet zich hier volop voor in. Hierbij moet gedacht worden aan de volgende onderdelen:

- Organisatie en financiën van de club
  - Teamcultuur (focus) en teambuilding (sport psycholoog)
  - Professionele begeleiding (coaches, specialisten trainers)
- Trainen (intensiteit, inhoud, faciliteiten)
- Fitheid (Health City)en voeding (op de club)

Wat is het streven met betrekking tot de jeugd en tophockey?

De verbinding tussen jeugd en tophockey is zéér belangrijk. Voor de ruim 800 jeugdleden moet het leuk zijn om hun dames 1 en heren 1 te zien spelen. Het is natuurlijk goed om HIC aan te moedigen, maar ze kunnen er ook van leren. Ze zien wat het betekent om op top niveau te hockeyen en wat ervoor nodig is. Om de band tussen de jeugd en de eerste teams te versterken moeten Heren 1 en Dames 1 ook op zaterdag betrokken zijn op de club. Op die manier kunnen de jongens en meisjes van HIC de spelers van tophockey makkelijker leren kennen. Dit con-

tact is zeer eenvoudig te realiseren en zo hopen we dat onze jonge hockeyers een persoonlijke relatie kunnen opbouwen met de topspelers. Als hierdoor op zondag deze toekomstige toppers dan met hartstocht de vaandelteams aanmoedigen is dat natuurlijk geweldig.

Hoe zit het met de doorstroming van de eigen opleiding?

Voor talenten in de jeugd moet het mogelijk zijn om door te stromen naar de eerste teams. We houden de beste spelers en speelsters in de gaten in de leeftijdscategorie 14 t/m 18. Om dat we een hockeyclub voor iedereen willen zijn, moet de jeugd ook zeker tophockey kunnen spelen als ze dat willen. We willen graag dat zij later de eerste teams komen versterken.

Wat is de doelstelling voor het komend seizoen?

Het seizoen 2017-2018 is voor de eerste teams een belangrijk tussenjaar. Er wordt een promotieklasse van 12 teams ingevoerd. Uit de 2 poules (24 teams) van de huidige overgangsklasse, zullen de beste 12 twaalf teams in het seizoen 2018-2019 de promotieklasse vormen. Het doel van deze nieuwe klasse is om een overstap naar de hoofdklasse minder groot te maken.

Zowel de dames als de heren gaan komend seizoen voor het bereiken van de promotieklasse. Gezien de resultaten van de afgelopen jaren moet dit zeker mogelijk zijn. Het behalen van de play-off 's voor de hoofdklasse blijft natuurlijk het primaire doel.

Tophockey commissie

De commissie tophockey heeft de volgende leden met allemaal hun specifieke verantwoordelijkheden.
Pieter Affourtit
Kim Bokhoven
Willem Prins
Ernst Rost-Onnes
Isabelle Starren
Louis Swart
Willem Raymakers (voorzitter)

Heren 1.

Dames 1.

SPORTWAYS

“LEG DE LAT ZO HOOG ALS JE ZELF WILT EN BLIJF IN JEZELF GELOVEN.”

Waar de één droomt van het dragen van het oranje shirt op de Olympische spelen, reikt de hockeyambitie van een ander niet verder dan het gezelligheidsteam van de club. Ambitie is durven doen waar je goed in bent. Je hoeft geen natuurtalent te zijn, want door veel te trainen en te spelen kan je ook goed worden! De wil om te leren en een grote dosis doorzettingsvermogen, in een stimulerende hockeyomgeving, zijn hierbij essentieel. Welke ambitie je ook hebt, doe het vol overgave en houd vooral plezier in wat je doet.

Je leert het makkelijkst nieuwe bewegingen in de leeftijdsfase 8 t/m 16 jaar. Een brede technische basis geeft op de lange termijn betere resultaten, waardoor vroege specialisatie af te raden is. Hockey ontwikkelt zich continu en daarom is het belangrijk dat je aanpassingsvermogen als speler groot is. Onze partner SportWays hockeykampen heeft een trainingssysteem waarin ‘no drilling but shaping’ centraal staat. Je traint hierbij met experimentele oefenvormen zoals bijvoorbeeld neurotraining, small sided speed games en limited vision-hockeybrillen. Maar met alleen goede hockey SKILLS bereik je de top niet, want een teammentaliteit en tactisch inzicht zijn net zo belangrijk. Ook hier wordt tijdens SportWays hockeykampen aan gewerkt.

Thomas Tichelman is de oprichter van SportWays. Hij is FIH World Coach en is de afgelopen 10 jaar betrokken geweest als trainer van de Nederlandse Nationale Dames- en Herenteams. Zijn kennis over tophockey wordt direct vertaald in de hockeyprogramma’s van de kampen. Als bedenker van het ‘zone trainingssysteem’ en de unieke ‘show and go’-leermethode, ervaar je bij SportWays een nieuwe dimensie van hockey.
Bij SportWays hockeykampen gaat het om het beste uit jezelf halen en nóg meer plezier beleven aan je eigen spel. Er wordt gewerkt aan een brede technische vorming en door bal intensieve oefeningen wordt je uitgedaagd om jouw skills te verbeteren. Een goede technische basis zorgt immers voor fantastische skills en deze prachtige skills zorgen weer voor super mooie wedstrijden!

Er worden verschillende type hockeykampen georganiseerd, zodat jouw ambities volledig tot zijn recht komen. Streef jij naar de top van het wereldhockey en ben je 24/7 met hockey bezig, dan is zijn de Elite en Top Hockey Camps perfect voor jou. Deze kampen zijn ontwikkeld voor ambitieuze en gepassioneerde hockeyers, die zichzelf écht willen verbeteren. Als je graag je skills wilt verbeteren, maar ook het sociale aspect van op kamp gaan erg belangrijk vindt, dan sluiten de All Stars Camps aan op jouw ambities. Zie jij jezelf al staan naast Maddie Hinch, dan zijn de Drijver Goalie Camps een goalie-heaven.

Naast deze overnachtingskampen organiseert SportWays ook dagkampen door heel Nederland, waaronder op HIC. Van 24 t/m 26 juli kunnen hockeyers van 6 t/m 13 jaar trainen op hun eigen niveau. Er wordt hierbij onderscheid gemaakt tussen de Kids (6 t/m 9 jaar) en YoungStars (10 t/m 13 jaar). De programma’s van deze kampen zijn afgestemd op de leercurve van de deelnemersgroepen. Spannende en gevarieerde oefenstof wordt gecombineerd met een enorme dosis plezier, waardoor er spelenderwijs nieuwe skills geleerd worden.

Leg de lat zo hoog als je zelf wilt en blijf in jezelf geloven. Oefen op de club, in de tuin, tijdens een SportWays kamp of bedenk een te gek hockeyspel met je vrienden; houd plezier in wat je doet en jouw hockeydromen komen uit!

Lees meer over SportWays en haar kampen op www.sportways.nl

5 TIPS HOE LINKEDIN KAN HELPEN MET EEN CARRIÈRE NA DE TOPSPORT

Daphne Medik is netwerkcoach en gespecialiseerd in het geven van LinkedIn-trainingen. Ze is moeder van twee ambitieuze HIC-hockeyers: Quinten (18 jaar, A1) en Emma (16 jaar, B2). Getrouwd met Robert Snel (trimhockey trainer, jeugdcoach, scheidsrechter plus en 10 jaar evenementencommissie). Daphne is naar eigen zeggen de minst getalenteerde hockeyster van de familie, maar enthousiast deelnemer aan trimhockey. Wij vroegen Daphne hoe LinkedIn kan bijdragen aan het bereiken van je ambitie.

Daphne: "Die vraag werd mij laatst ook gesteld door Olympische sporters tijdens een diner op Papendal. De avond stond in het teken van 'je tweede leven': een carrière ná de topsport. De meeste Olympiërs blijken daar pas over na te denken als zij op het punt staan om hun topsportcarrière te beëindigen. In het bedrijfsleven zie ik vaak hetzelfde: veel mensen beginnen pas echt aan hun LinkedIn-profiel en netwerk te werken als ze hun baan kwijtraken. Dat is natuurlijk veel te laat."

Daphne helpt vooral ervaren professionals in het bedrijfsleven. Dat kunnen werkzoekenden zijn, maar ook zelfstandigen die meer klanten willen aantrekken. "LinkedIn biedt je de kans om jezelf zichtbaar te maken bij potentiële werkgevers en opdrachtgevers. In beide gevallen is het belangrijk dat jij jezelf laat zien als expert op jouw vakgebied."

1. Een goed fundament

"Alles valt of staat met een goed fundament: een professioneel, aantrekkelijk en goed vindbaar LinkedIn-profiel. Vaak denken mensen dat een korte opsomming van hun ervaring en opleiding voldoende is. Voor schaarse functies in de IT is dat misschien voldoende, maar voor veel functies geldt dat de concurrentie groot is. Dan is het zaak om je positief te onderscheiden door jezelf te laten zien. Beperk je niet tot de kale feiten, maar laat zien waar jij warm voor loopt. Waar spring jij 's morgens je bed voor uit? Wat geeft jou energie? Wat doe jij het allerliefst? Als je dat laat doorklinken in je profiel, dan raken mensen geïnteresseerd."

2. Consequent actief blijven

Om jezelf onder de aandacht te brengen van potentiële werkgevers of potentiële klanten is het belangrijk om LinkedIn actief te gebruiken.

PERSOONLIJK VERTROUWEN
MEEDENKEN
GOED GEREGELD
ESTATE PLANNING

PLOEG

NOTARIAAT

Van Baerlestraat 146 | 1071 BE Amsterdam
Telefoon 020-344 67 44 | Email: info@ploegnotariaat.nl

Bestel de lekkerste themataarten online
www.elzoprenger.nl
Specialist in themataarten

PATISSERIE
Elzo Prenger
Amstelveen • Amsterdamseweg 148
tel. 020 641 2408 • www.elzoprenger.nl

boekhandel
Blankevoort
Rembrandtweg 649-651 1181 GV Amstelveen 020-6455694
www.boekhandelblankevoort.nl boekhandelblankevoort@planet.nl

LinkedIn heeft daar heel veel mogelijkheden voor, tijdens trainingen bespreek ik er een stuk of twintig. Wat ik zelf het leukste vind, is om samen met iemand te bepalen welke mix van LinkedIn acties met een minimum aan tijd een maximaal resultaat opleveren. Meestal zijn 5 à 10 minuten per dag al voldoende om jezelf voldoende zichtbaar te maken. Wie dat consequent blijft doen, bereikt uiteindelijk altijd zijn doel. In die zin helpt LinkedIn dus bij het realiseren van je ambitie."

3. Reageer positief op berichten van anderen

Een simpele handeling die voor iedereen haalbaar is om te reageren op berichten van anderen. Positief commentaar geven op een artikel en updates 'liken' kost weinig tijd en zorgt er toch voor dat je in de 'feed' van connecties komt. Wil je jezelf positioneren als expert, dan is het heel effectief om artikelen te publiceren. Jouw connecties kunnen daar weer op reageren en zo bereik je ook de tweede graad van je netwerk. Ik ben daar zelf een aantal jaren geleden mee begonnen en door regelmatig waardevolle informatie te delen word ik regelmatig door nieuwe klanten benaderd."

4. Vermeld je sportieve prestaties op LinkedIn

"Tijdens dat diner met de Olympiërs vroegen sporters mij of ze hun deelname aan de Spelen wel of niet op hun LinkedIn-profiel moeten zetten. Natuurlijk moeten zij dat doen, maar sommigen twijfelden omdat ze het opschepperig vonden. Een oud-Olympisch hockeyer vertelde toen dat hij zijn baan bij Unilever indertijd te danken had aan zijn deelname aan de Olympische Spelen. Maar ook als je niet op zo'n hoog niveau sport, is het goed om je sportieve prestaties ergens op je profiel te vermelden, vooral als je nog weinig werkervaring hebt. Als je bijvoorbeeld hebt gehockeyd, heb je in een team gefunctioneerd. Je hebt leren incasseren en laten zien dat je over doorzettingsvermogen beschikt. Dat zijn ook belangrijke competenties voor een baan."

5. Toon je maatschappelijke betrokkenheid

Ook als je niet hoog hebt gespeeld ben je misschien wel eens teambegeleider, coach of scheidsrechter geweest. Op LinkedIn kun je ook vrijwilligerswerk vermelden. Dat geeft aan dat je maatschappelijk betrokken bent, wat ook iets zegt over je persoonlijkheid."

Heb jij Roberts LinkedIn-profiel ook gemaakt?

"Haha, nee, dat heeft hij zelf gedaan. Maar ik heb hem natuurlijk wel veel tips gegeven. Ik noem zijn profiel vaak als voorbeeld als mensen een nieuwe commerciële functie zoeken. Wat Robert heel goed heeft gedaan is het vermelden van behaalde resultaten. Daar kijken recruiters naar als zij een vacature moeten invullen."

Tot slot: wat moet je vooral niet doen op LinkedIn?

"Negatief zijn over anderen of negatief reageren op berichten. Spammen kan ook echt niet. Iedereen heeft er een hekel aan als je doorlopend commerciële teksten plaatst. Social media draaien om het delen van kennis en connecties. Als je heel vaak tips geeft mag je best een keer wat commercieels plaatsen, maar daar moet dan wel echt waardevolle informatie aan vooraf gaan."

Meer info: **www.dmmcommunication.nl**
of kijk op Daphne's LinkedIn-profiel:
www.linkedin.com/in/daphnemedik/.

DO'S EN DON'TS OP LINKEDIN

DO's	DON'TS
Up-to-date en aantrekkelijk profiel	Vakantiefoto, cartoon of foto met zonnebril
Professionele portretfoto	06-nummer achter je naam
Onderscheidende kopregel	Twee talen door elkaar gebruiken, alleen jargon gebruiken, stijl- en typefouten
Goed leesbare tekst, waaruit blijkt welk probleem jij voor je klant (of werkgever) kunt oplossen	In de 3e persoon schrijven, zodat het lijkt alsof iemand anders jouw profiel heeft geschreven
De juiste keywords gebruiken om optimaal gevonden te worden via zoekmachines	Reageren op IQ-testjes of andere Facebook-achtige berichten
Kennis delen op je vakgebied	Spammen

BETER EEN GOEDE BUUR DAN EEN VERRE VRIEND

HealthCity en onze hockeyvereniging delen al vele jaren het Escapade terrein. De samenwerking is de laatste jaren geïntensiveerd door onder andere verkoop van grond aan HealthCity en door de sponsoring van HealthCity van ons Heren 1 team. Hoog tijd dus om eens wat meer te weten over de ambities van deze mooie naastgelegen club. Maar ook om eens te vragen hoe HealthCity kan bijdragen een optimaal presterend hockeylijf.

Wat zijn de ambities van HealthCity?
Onze ambitie en doel is om met HealthCity Amstelveen Premium de meest upscale belevingsgym te worden. We stellen onze members centraal met de ultieme beleving als uitgangspunt.

Waarmee onderscheiden jullie je als health club?
Wanneer mensen bij ons komen sporten, zal het niet zomaar een uurtje sporten zijn. De ultieme beleving bieden wij aan door te blijven innoveren. Daarnaast door exceptionele service te bieden door intensieve betrokkenheid binnen de club en door het uiterlijk van de club zodanig te transformeren en daarmee te optimaliseren, zodat leden zich volledig thuis voelen in de omgeving. Exceptionele service, personalisatie en kwaliteit zijn dus key. Hiermee willen wij ons onderscheiden.

Jullie hebben onlangs de sportzaal verbouwd. Wat hebben jullie precies gedaan en wat wilden jullie daarmee bereiken?
Wij hebben inderdaad de grote sporthal, waar eerder verschillende groepslessen in plaatsvonden, getransformeerd tot een Functional Fitness area. Het ligt in het verlengde van de eerste fitnessruimte. De wanden tussen de ruimtes zijn verwijderd, waardoor we letterlijk meer ruimte creëren en hiermee playful omgaan. We bieden onze leden de ultieme kwaliteit en beleving, ook op het gebied van fitness. Het Queenax rek van Precor staat centraal in de vernieuwde ruimte. Het biedt een vrijstaand systeem waarbij het plaats biedt aan verschillende accessoires (bijvoorbeeld de boks zakken die wij hebben hangen). Er kunnen dus verschillende soorten trainingen, zoals functionele en suspensietraining met eigen lichaamsgewicht, worden gegeven. Het is een middelpunt voor uitdagende groeps- en personaltrainingsactiviteiten. Daarnaast is het oude krachthonk ook naar beneden gehaald en is toegankelijker geworden. De producten die we hebben zijn van hoogstaande merken, waaronder de powerlifting barbells van Eleiko. Wellicht een leuke fit fact: Meer dan 1.000 wereldrecords zijn gezet met een barbell van Eleiko (Eleiko, 2017).

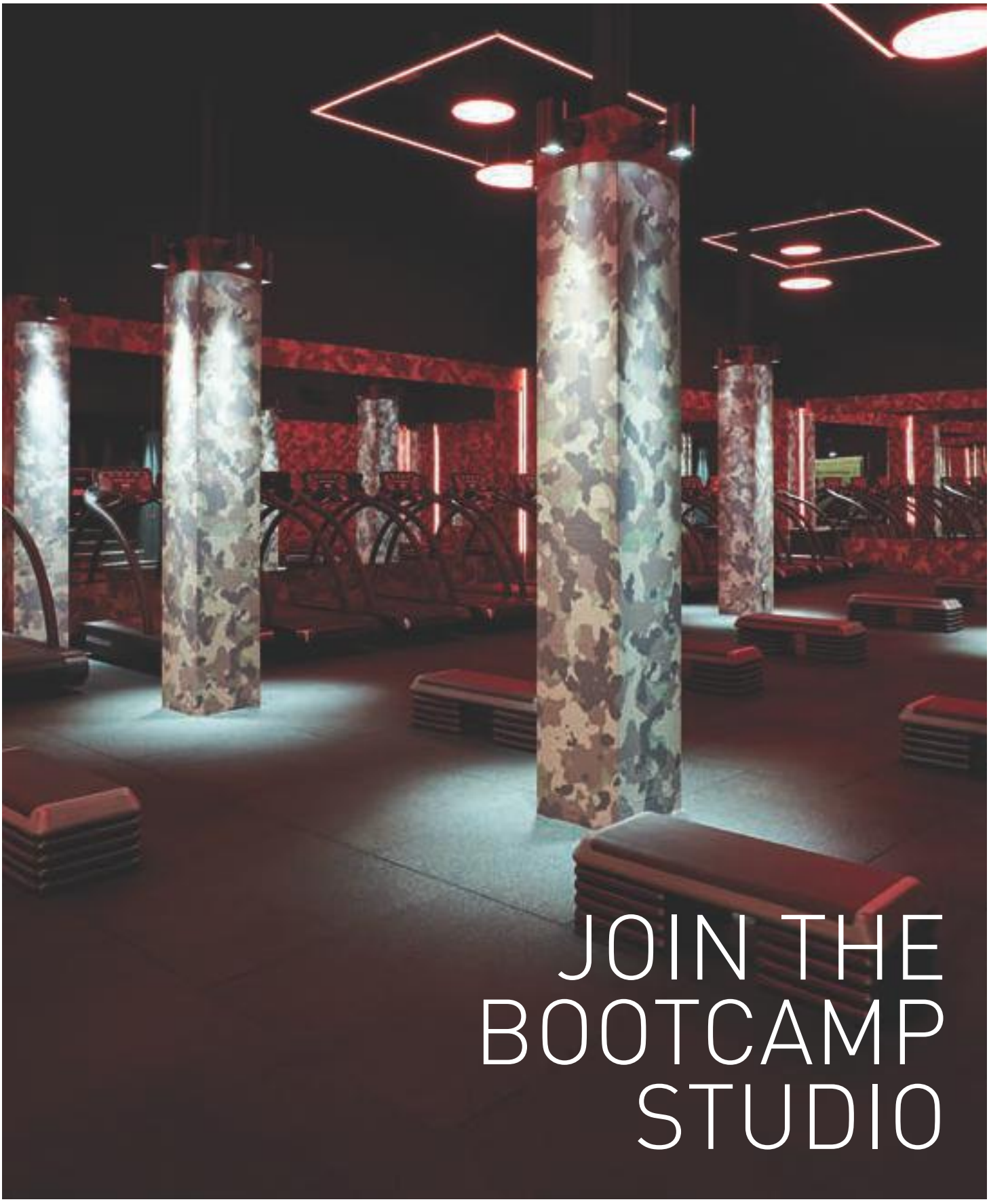
Jullie zetten flink in op bootcamp lessen. Is dit de nieuwste trend en waarom is het zo populair? is dit ook iets voor hockeyers?
Onze nieuwe lessen in de Bootcamp Studio zijn niet zomaar Bootcamp lessen. We zijn van start gegaan met het nieuwe concept waarmee we ook gelijk de eerste zijn in Nederland die dit aanbieden. Het is rauw; zowel op het gebied van de inhoud van de les, als de muziek zelf. Denk aan HipHop, Trap, Dubstep. Naast de muziek geldt dat natuurlijk ook voor het uiterlijk van de studio. Intense workouts waarbij het zweet je niet bespaard blijft. Je verbruikt namelijk ook zo'n 800-1100 calorieën tijdens zo'n workout. Elke workout zijn er 32 plekken beschikbaar voor degene die niet vies zijn van een keiharde training. Met de innovatieve technieken van de workout, wordt het lichaam in extase gebracht op de meest effectieve en efficiënte manier, waardoor je sneller afvalt, spieren opbouwt en je cardiovasculaire systeem verbetert (deze bestaat uit je hart, aderen, haarvaten en bloed). Drie elementen staan daarnaast centraal binnen de lessen; de loopband, de step en de dumbbell. Gedurende de week worden er verschillende workouts gegeven gericht op het bovenlichaam, onderlichaam en op het gehele lichaam. De training segmenten variëren steeds waardoor geen enkele les hetzelfde is! Ook binnen deze les werken we met de beste brands waaronder de WOODWAY loopbanden. De loopbanden staan bekend als de beste loopbanden op de markt en bieden de beste en meest comfortabele runs!

Wat kunnen hockeyers doen in de sportschool om beter op het veld te worden?
Voor hockeyers is sport specifieke krachttraining erg effectief. De focus kan hier gelegd worden op doelen zoals: het verbeteren van de snelheid, verbetering van de conditie, efficiënter te bewegen, (spier)uithoudingsvermogen te vergroten, explosiviteit creëren of verbeteren, maximale kracht vergroten en de kans op blessures wordt aanzienlijk verlaagd. Verschillende teams van HIC hebben al bij ons getraind en ook de Bootcamp lessen gevolgd.

Hebben jullie veel HIC leden die bij jullie sporten?
We hebben momenteel twee teams van jullie club hier trainen; Heren 1 en ook een dames team. Buiten deze teams zijn er ook kinderen die bij ons lid zijn en bij HIC hockeyen.

Jullie hebben ook fysiotherapeuten en masseurs werken op de club. Hoe belangrijk is herstel na het sporten?
Wij zijn erg blij met onze partner J&C Sportrevalidatie. Zij zijn in ons pand gevestigd en zijn zeker een meerwaarde voor ons. Wanneer onze members bijvoorbeeld geblesseerd zijn, kunnen ze snel bij onze fysio's Charley, Roald, of Tessa terecht. Of bij de sportmasseurs Imre en Fred. Herstel na het sporten is minstens zo belangrijk als de training zelf. Door je lichaam in eerste instantie voldoende rust te geven, kan het opladen om de volgende keer weer net wat intensiever en zwaarder te trainen.

Hoe belangrijk is de samenwerking met HIC voor jullie?
De samenwerking met HIC is voor ons een leuke - en zeker een belangrijke - samenwerking. HealthCity steunt graag de lokale sport, met als doel lokale betrokkenheid en verbinding met sport de stimuleren.



Sterker, slanker, fitter, gezonder, sneller of leniger? Met welke doelstelling jij ook komt sporten, wij weten jou in 2017 met onze geheel verbouwde fitness en nieuwe groepsleszalen te motiveren om te blijven sporten. Nieuwsgierig? Meld je vandaag nog aan via: **www.healthcity.nl/sportscholen/amstelveen-premium**

HealthCity

Escapade 1 | Amstelveen | 020-3031450 | healthcity.nl

Rentekorting met de Rabo GroenHypotheek

In Nederland wordt steeds meer duurzaam gebouwd. En dat is een goede zaak. Rabobank ondersteunt dat met de GroenHypotheek. Die levert een flinke rentekorting op voor nieuwbouwwoningen met een groenverklaring.

Kijk voor de voorwaarden op rabobank.nl/groenhypotheek

Een aandeel in elkaar

Rabobank