

VOETBALVARIA



Vladimir
MAGAZINE



Seizoen 2025-2026
Nummer 2

COLOFON

Redactieleden:

Jan Greevink
Andre van de Linde
Peter van de Linde
Kars ter Avest
Henk Pennings
Wouter Vliek

Opmaak:

Kars ter Avest

Distributie SVVN magazine:

Jan Greevink
Jan Niewold

Advertenties:

Jan Greevink
Bert Maris

Fotografie:

J.P. Bonnet
Cynthia Beldman

Kopij inleveren:

gjgreevink@gmail.com

INHOUD

Van de voorzitter	04
Uit het bestuur	05
De redactie in gesprek met: J013-3 een team op weg naar de top	07
Volhardingman in hart en nieren: Delano Burnama	11
Betrokken topper met liefde voor voetbal, studeren en feestjes: Sterre Aaltink	17
Algemene Ledenvergadering	21
Hesselink Koudetechniek nieuwe stersponsor van SVVN	27
In gesprek met Johnny Raamsman	29
Winterstop als moment om te herstellen en vooruit te kijken	33



STERSPONSOREN SVVN



VRIENDEN VAN SVVN



Nijverdak





VAN DE VOORZITTER

Zoals altijd is haast zelden goed. Dit geldt uiteraard ook voor mij. In mijn haast om een redelijk stukje leesvoer op papier te krijgen schieten er dus nog wel eens een paar schrijf fouten bij in.

Is dat heel erg? Nou nee maar het staat niet mooi.

Fouten maken, nogmaals de vraag: is het heel erg? Meestal niet, als je er maar wat mee doet en als je er maar wat van leert.

Conclusie: eigenlijk kun je niet echt veel leren zonder fouten te maken, dat hoort er simpelweg bij.

Geldt ook voor een voetballer of welke sporter dan ook?

Ja iedereen maakt op het veld wel eens een verkeerde keuze. Teveel lopen met de bal, te laat omschakelen of een bal verkeerd inspelen waarbij het hele veld achter je open ligt voor een tegenaanval. Dat kan een tegen doelpunt opleveren of zelfs een

nederlaag.

Is dat erg? Afhankelijk van op welk niveau je speelt is dat meer of minder erg. Maar leuk is het op dat moment nooit. En des te vaker je de identieke fout maakt des groter het commentaar.

Bij mijn dochters stel ik altijd de volgende vraag na een fout of een slecht cijfer: En stopt de aarde nu met draaien?

Ik kan daar wel vrij snel antwoord op geven, nee zeker niet. Of wel het leven gaat gewoon door.

Maar om een identiek moment of fout te voorkomen kun je maar beter van je fout leren.

Zoals altijd hoeft je dat niet alleen te doen, luister naar je leider of trainer of naar andere team genoten. Met elkaar kun je groeien.

Maar dingen die niet goed gaan kunnen soms ook door toeschouwers

volkomen verkeerd ingeschat worden met volkomen onterecht commentaar als gevolg.

Ik hoor wel eens opmerkingen zoals ze spelen slap, er is totaal geen inzet of wat spelen ze slecht. Persoonlijk geloof ik daar totaal niet in. Niemand gaat het veld op met het idee laten we deze wedstrijd maar eens even weggeven aan de tegenstander.

Je kan ook simpelweg wedstrijden hebben waar het niet mee zit, stomweg tegen zit of dat een tegenstander gewoon veel beter is. Ook dat levert weer een leermoment op.

Wat was mijn leermoment voor vandaag? Simpel, gewoon wat eerder beginnen met schrijven.



UIT HET BESTUUR

Zo snel kan het gaan, voor we het weten is het al weer bijna kerst. Het gaat goed met onze jeugd. Langzaam maar zeker groeien we door met het aantal leden. Bij de senioren groeien de teams ook langzaam maar zeker vol. In de najaar periode hebben we bij de jeugd weer meerdere kampioenen mogen huldigen. JO8-1, JO10-1 en JO17-1, alle 3 teams hebben in deze periode alles gewonnen. Ze zijn dan dus ook allemaal gepromoveerd. Hierbij mag vermeld worden dat JO10-1 nu hoofdklasse speelt. Hulde en felicitaties aan de teams en hun begeleiding.

De ALV hebben we alweer achter de rug. Tijdens deze ALV hebben

we afscheid genomen van 2 zeer gewaardeerde bestuursleden.

Alexander Meijers van beheerszaken heeft te kennen gegeven dat hij wou

stoppen in het bestuur. Alexander was bestuurslid beheerszaken al kwam het er meer op neer dat hij vanwege zijn verantwoordelijkheidsgevoel vaak



ook zelf met van alles bezig was. Met Alexander verliezen we een zeer waardevolle kracht al is hij zoals hij zelf aan gaf natuurlijk nog niet meteen van de aardbodem is verdwenen.

Richard de Weert, wie kent hem niet, de beste man heeft groen bloed door zijn aderen lopen.

Richard had de taak van personeelszaken op zijn schouders liggen.

Ook hij heeft aangegeven te willen stoppen in het bestuur.

Met Richard verliezen we een kritisch maar oh zo waardevol bestuurslid.

Gelukkig heeft hij ook aangegeven een aantal zaken wel te blijven doen binnen de vereniging.

We zijn uiteraard treurig dat we afscheid van hen hebben moeten nemen maar ook enorm dankbaar voor alles wat ze gedaan hebben en nog blijven doen.

Daarnaast heeft het bestuur besloten een aantal personen extra te waarderen voor alles wat ze voor de vereniging hebben gedaan.

We zijn met goedkeur van de vereniging 2 leden van verdienste rijker, te weten Gerrit Nijland en Peter van der Linde.

Verder hebben we besloten een lid van verdienste van deze lijst te verwijderen en hem met een zeer verdiende up-grade voor te dragen als Ereid namelijk Richard de Weert. Zoals wij SVVN kennen werden deze voordrachten met luid applaus ontvangen.

Gelukkig hebben we ook een aanmelding mogen ontvangen van iemand. We zijn dan ook zeer verheugd om te melden dat Irma Bergboer zich heeft aangemeld. Zij zal als aspirant bestuurslid

aantreden en actief zijn voor zover mogelijk als ons reglement dat toe laat.

Verduurzaming

Ook via de ALV is een voorstel voorgelegd voor verduurzaming bij SVVN.

We zijn van plan het platte dak aan te pakken van de kantine en daarnaast niet minder belangrijk zijn we van plan om de oude ketels in de kleedkamers te gaan vervangen voor warmtepompen.

Hiermee gaat SVVN, voor wat betreft de kleedkamers, volledig van het gas af.

Om even het plaatje te schetsen dat scheelt iets meer dan 80% van ons gas verbruik.

Dit voorstel is, zij het met kritische vragen, ook goedgekeurd.

Vrijwilligersbeleid;

Het bestuur van SVVN is van mening dat ieder lid, of iedere ouder van een jeugdlid, de morele verplichting heeft om zijn of haar steentje bij te dragen als vrijwilliger. Ik hoop hopelijk niet meer uit te leggen dat onze vereniging drijft op haar vrijwilligers. Gelukkig hebben we al veel leden die (soms meer dan) hun steentje bijdragen maar we komen nog steeds tekort.

Om een goed inzicht te krijgen welke vrijwilligersfuncties onze vereniging vacant heeft en om meer structuur aan te brengen in het vrijwilligersbeleid heeft het bestuur gekozen om een tijdelijke commissie in te stellen die de komende maanden gaat inventariseren of de huidige vrijwilligersfuncties nog actueel en passend zijn in de huidige tijd en een nieuw overzicht maken met daarop de functies

Vervolgens is het de bedoeling



dat wij als vereniging alle leden gaan benaderen. Ten eerste om te inventariseren wat men eventueel bereid is te gaan doen als vrijwilliger én om inzicht te krijgen wat iemand voor een vaardigheid heeft of skills en hiermee eventueel de vereniging wil helpen. Deze actie is vergelijkbaar met de actie die wij ongeveer 12 jaar geleden hebben gehouden onder de leden.

Oproep: Inmiddels hebben zich al enkele leden aangemeld die tijdelijk deel uitmaken van deze commissie. Wij roepen via deze weg ook leden op zich aan te melden via secretaris@svvn.nl of bij één van onze bestuursleden.

Rest ons niets meer dan jullie allen hele fijne feestdagen toe te wensen en we zien jullie graag zaterdag 3 januari 2026 bij de nieuwjaarsreceptie weer terug.



DE REDACTIE IN GESPREK MET: J013-3 EEN TEAM OP WEG NAAR DE TOP

Het is een grauwe zaterdagochtend wanneer ik met mijn notitieblok en laptopje in de kantine van SVVN wacht op de mensen die ik vandaag mag interviewen. Altijd als ik terug ben op de club krijg ik zelf weer zin om te voetballen. Vandaag heb ik de grote eer om de J013-3 te mogen spreken. Toen het nog de D3 heette, ben ik met dit elftal kampioen geworden. Ook heb ik 2 jaar dit elftal training mogen geven. Ik ben dus razend benieuwd hoe het gaat met mijn oude elftalletje.

Lieke komt met veel plezier de kantine binnen banjeren. Ze speelde vandaag tegen DES en het lijkt wel alsof ze met dubbele cijfers heeft gewonnen. Wanneer ik echter haar trainers binnen zie lopen, lees ik heel wat anders van hun gezichten.

Dag trainers! Hoe ging de wedstrijd?

"Best oké. We speelden vandaag tegen DES en we hebben met 2-2 gelijk gespeeld. Een winst had er ook wel in gezeten maar we mogen niet klagen. De kids hebben gelukkig

veel plezier gehad, maar zijn na de wedstrijd direct naar huis gegaan. We hebben Lieke gelukkig zo ver gekregen om ook even met je te praten!"

Ja, Lieke... Vertel! Wie ben je?

"Ik ben Lieke en ik voetbal in de J013-3" Lieke is erg bescheiden over haar voetbalkwaliteiten. Ze speelt achterin en staat haar mannetje wel in de verdediging. Ze speelt al sinds ze zes jaar oud is bij SVVN en wil niets liever. "Ik had eerst twee proeflessen bij DES, maar dat vond ik niks. Toen ben ik

lekker bij SVVN gegaan." Ook wanneer ik haar vraag wat ze haar beste kwaliteit vindt, blijft ze lang nadenken en kan ze niet kiezen. Ik zal dus al mijn interview tactieken moeten gebruiken om de mediatraining van Lieke te doorboren...

Ik zie dat jullie een gemengd elftal zijn, is dat leuk?

"Ja, we zijn met 6 meiden en 12 jongens, en dat gaat hartstikke goed", vertelt Lieke ons. "Ik speel al heel lang met deze meiden en we zijn echt



een groep vriendinnen geworden." Ook de jongens in het elftal spelen al langer samen en kennen elkaar. "Ze maken wel meer ruzie met elkaar, die jongens. Meiden gaan soms wat katten op elkaar en jongens worden agressief, zo is het gewoon." De trainers zijn het hier mee eens: "Het verschil tussen meiden en jongens

is op deze leeftijd gewoon erg goed te merken. Het is daarom fijn voor bijvoorbeeld Lieke dat we een grote groep meiden hebben die het ook goed met elkaar kunnen vinden. Dan kun je net wat lekkerder voetballen in een gemengd elftal."

Ook zijn jullie een klasse omlaag gegaan, hoe zit dat?

"We zijn in de eerste periode bewust een klasse omlaag gegaan", vertellen trainers Thijs, Jeremy en Daan mij. "Wanneer je als eerste jaar JO13 voor het eerst op een groot veld speelt, dan is dat heel erg wennen. Wij speelden





ook alleen maar tegen tweedejaars teams. Vandaar dat wij een niveautje omlaag zijn gegaan." Het gaat momenteel wat beter in de competitie en ook vandaag is weer een punt

binnen gesprokkeld. "Het plezier in het elftal is beter dan ooit en dat merk je ook in het voetbal, we zijn eindelijk echt een team aan het worden. "Het is nu voor ons als trainers ook veel

leuker om met deze groep te werken natuurlijk." Thijs vertelt dat het wel echt verschilt per speler. "Sommige spelers snappen het direct, terwijl de andere echt veel uren kost om



bijvoorbeeld buitenspel uit te leggen. Ook dat is een mooie uitdaging bij de lagere elftallen natuurlijk."

En voelen jullie dan vanuit SVVN genoeg steun?

"Op het begin was het wel echt even wennen, maar nu zijn de lijntjes met de TC kort, wat erg fijn is. Problemen worden snel opgelost en we kunnen lekker blijven voetballen." Ook de rolverdeling blijkt erg duidelijk te zijn binnen de leiding. "Daan doet het contact met de ouders, Thijs houdt zich meer bezig met het tactische gedeelte en Jeremy... die moet vaak vlaggen."

Daan vertelt dat er ook wat trainingsavonden met de KNVB zijn geweest. "Het is fijn dat de TC ons deze hulp biedt. Ook de app van de KNVB, Rinus, is nuttig aangezien er veel oefenmateriaal in is te vinden." Met al dat oefenmateriaal wil de J013-3 de stijgende lijn doorzetten en

zo snel mogelijk weer terug naar de 5e klasse en lekker het plezier binnen het team houden. "Binnenkort hebben we zelfs een teamfeest!" zegt Lieke. De trainers fluisteren mij in dat ze naar Kartplaza gaan terwijl Lieke nog van niks mag weten.

Lieke, waar ligt je toekomst dan bij SVVN?

"Ik wil graag met al mijn vriendinnen in dames 1 voetballen! Ik vind met jongens voetballen ook leuk, maar als ik ouder ben gaan we lekker naar het eerste." Lieke vertelt mij dat ze nu de vrouwen van dames 1 nog een beetje te oud vindt. Als trainer Thijs haar uitlegt dat ze later net zo oud is, begint ze te giechelen. Ze kan er nog niet aan denken, maar wanneer Lieke en haar vriendinnen ook ouder zijn, zullen we ze vast zien stralen in Dames 1.

Veel langer kan ik Lieke niet meer bij me houden. Lieke gaat met een

vriendinnetje afspreken dus moet er ook zo vandoor. Terwijl Lieke mij nog rustig bedankt voor het interview, kom ik er al snel achter dat we haar vriendinnetje hebben laten wachten. Het belooft een mooie zaterdag te worden voor deze speelsters van de J013-3. Ik raad u als lezer aan om dit elftal in de gaten te houden, want ze zijn op weg terug naar de top!





VOLHARDINGMAN IN HART EN NIEREN DELANO BURNAMA

Oorspronkelijk stond een gesprek gepland met Gert Burnama, een echte volhardingman in hart en nieren. Maar aangezien hij momenteel op Ambon verblijft, schuift zijn zoon Delano Burnama aan voor een gesprek. Ook Delano is geen onbekende binnen de club: als - geheel objectief volgens de interviewer van dit stuk - de beste speler van SVVN 1 én actief zaalvoetballer, is hij al jarenlang een vaste waarde. In dit interview leren we Delano beter kennen en praten we met hem over zijn Molukse roots.

Apa kebar Delano?

Baik.

Mocht je eigenlijk niet mee met je vader naar de Molukken?

Nou, ik ben bezig met de laatste maand van mijn opleiding. Dus het is niet zo heel handig om nu te reizen, maar anders was ik graag meegedaan.

Voor degenen die je nooit zien kappen en draaien op ons hoofdveld: wie is Delano Burnama?

Ik ben 29 jaar, geboren en getogen in Nijverdal en ben vrijgezel. Naast veldvoetbal en zaalvoetbal doe ik graag andere sporten. Ik zit bij FTP, doe daar aan kickboksen, en ga regelmatig naar de sportschool. Eigenlijk ben ik altijd wel met sport bezig. Verder werk ik bij Metal

MachineBouwers in Nijverdal. Via mijn werkgever doe ik de opleiding CNC-draaier in Hengelo waar ik leer om metalen onderdelen nauwkeurig te bewerken.

Je speelt naast het veldvoetbal ook zaalvoetbal, een tak van voetbal die binnen de club vaak minder aandacht krijgt. Hoe ervaar jij dat?

Vroeger kreeg het meer aandacht,

in de tijd met Nathan Papilaya in sporthal Noetsele. Maar toen werd er ook op een hoger niveau gezaalvoetbald. De laatste jaren gaat het allemaal wat 'on the low'. Ik vind daar eigenlijk niet zoveel van; voor mij is het normaal. Ik heb er nooit echt bij stilgestaan en zou ook niet zo goed weten op welke manier het meer aandacht zou moeten krijgen.

Kijk, we spelen meestal op maandag een wedstrijd. Dat doen we met jongens die bijvoorbeeld spelen in het 1e, 2e, en het 4e van SVVN. We hebben zo'n vijftien spelers waar we uit kunnen putten. Mijn vader Gert is jarenlang de leider van het elftal geweest, maar heeft inmiddels het stokje overgedragen aan mij en Victor Doyle.

Hoe is het niveau van het huidige zaalteam van SVVN?

Vorig jaar speelden we nog in de 4e klasse, waar we nét naast het kampioenschap grepen. We voelden echter dat we klaar waren voor een stap omhoog en hebben JP gevraagd

of we konden promoveren. Door de komst van een nieuwe 5e klasse werden we uiteindelijk zelfs in de 2e klasse bijgeschreven – ineens twee niveaus hoger. Dat maakte nieuwsgierig: zouden we dat niveau wel aankunnen?

De start was pittig. We verloren alles, en vroegen ons serieus af of we niet beter een stapje terug moesten doen. Maar naarmate het seizoen vorderde, pakten we steeds vaker punten en wonnen we hier en daar een wedstrijd. Dat gaf vertrouwen. Uiteindelijk hebben we besloten om in deze klasse te blijven, simpelweg omdat we het niveau aankunnen. Vorige week speelden we bijvoorbeeld nog een bekerwedstrijd tegen een club uit Apeldoorn. Die wonnen we na penalty's. Daarmee lieten we zien dat we niet onderdoen voor de rest.

Als je moet kiezen tussen zaalvoetbal of veldvoetbal, wat wordt het dan?

Die vraag krijg ik echt zó vaak, haha. Maar eerlijk gezegd: ik kan niet kiezen.

Ik vind beide vormen van voetbal leuk om te doen en ze geven me allebei iets anders, dus een duidelijke voorkeur heb ik niet.

Heeft een hoofdtrainer het je weleens verboden?

Nee, nooit. Ze zijn er niet altijd blij mee dat ik zowel veld- als zaalvoetbal doe, maar verbieden kunnen ze het natuurlijk niet. Het blijft amateurniveau he?

Wat is het verschil tussen veld- en zaalvoetbal?

Zaalvoetbal speelt zich veel meer af in kleine ruimtes. Je bent constant aan het omschakelen van aanval naar verdediging, je moet technisch vaardig zijn en de bal dicht bij je houden. Daar ligt ook mijn kracht. Van puur hard werken moet ik het niet hebben.

Nou, daarmee doe je jezelf misschien ook tekort, want inmiddels speel je toch alweer tien jaar in SVVN 1. Als je er met de pet naar gooit was dat niet gelukt.

Tien jaar alweer, hè? Ja, het eerste jaar





dat ik debuteerde werden we meteen kampioen. Dat was prachtig. Ik voetbal nog steeds met veel plezier en zolang ik het allemaal kan bijbenen, ga ik gewoon lekker door.

Voordat je bij SVVN 1 speelde, heb je ook nog bij andere clubs gezeten. Hoe zit dat precies?

In de F1 bij SVVN ben ik gescout door FC Twente/Heracles en door Go Ahead Eagles. Samen met Nick Snellink en Delano Papilaya. Bij Twente/Heracles vielen we uiteindelijk af, maar bij Go Ahead mochten we door na de oefentrainingen. Uiteindelijk zijn we daar afgevalen, maar onze oude trainer, die naar Rohda Raalte was gegaan, vroeg of Nick en ik naar de C1 wilden komen. Dat was een mooie kans bij een club waar je echt

op niveau kon spelen. Ik heb daar uiteindelijk de hele jeugdopleiding doorlopen.

Toen ik moest overstappen naar de senioren, speelde de club op zondag. Dat sprak me niet zo aan en ik verwacht ook niet dat ik het gehaald had hoor. Ik ben toen teruggegaan naar SVVN. Dat was achteraf perfecte timing, want we werden dat jaar kampioen.

Kun je iets vertellen over de Molukse geschiedenis van je familie? Hoe zijn jullie in Nijverdal terechtgekomen?

Mijn opa en oma zijn naar Nederland gekomen, omdat ze niet terug konden naar de Molukken. Mijn opa zat in het leger van de KNIL-soldaten, dat is het Koninklijk Nederlands-Indisch Leger.

Zij vochten tegen de Indonesische overheid. Na de onafhankelijkheid van Indonesië werden deze KNIL-soldaten als verraders gezien. Daarom werden de KNIL-soldaten door de Nederlandse regering naar Nederland gehaald. Eenmaal hier aangekomen werden de soldaten ontslagen (zie foto rechts, red) en werd ze beloofd dat ze binnen zes maanden terug konden keren naar de Molukken. Maar dat is nooit gebeurd.

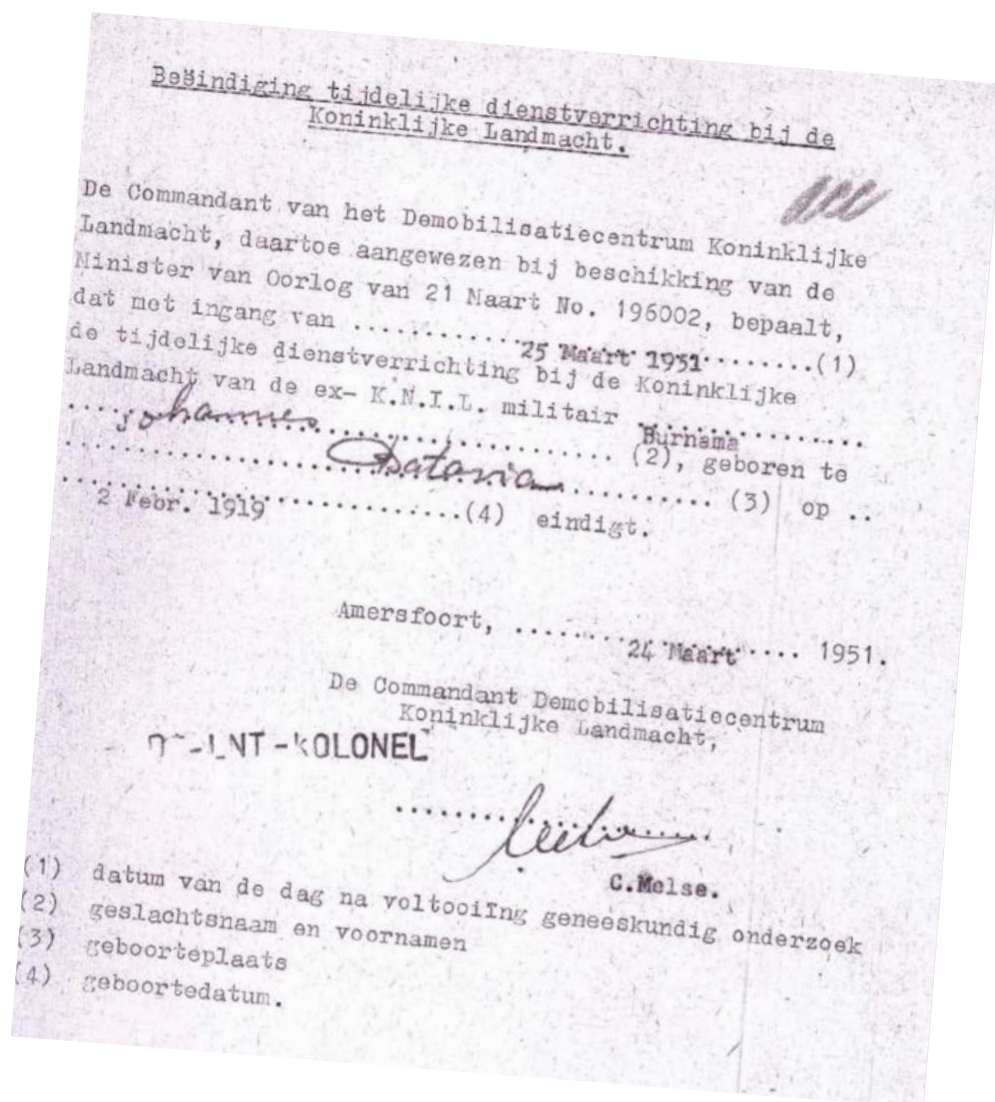
In Nederland kwamen mijn opa en oma per boot aan, na een wekenlange overtocht vanaf de Molukken. Daar woonden zij eerst in een kamp in Vught en vervolgens een kamp in Staphorst. Vanuit daar zijn mijn opa en oma naar de Molukse wijk in Nijverdal verhuisd. Ik woon nog altijd in het huis waar mijn opa en oma destijds hebben gewoond.

Hoe belangrijk is de Molukse gemeenschap voor jou?

Belangrijk, man. De Molukse gemeenschap voelt gewoon als iets heel eigens. Het is een mooie, hechte groep waar veel saamhorigheid is. In Nijverdal ken je natuurlijk bijna iedereen binnen de gemeenschap, maar het bijzondere is dat je buiten het dorp precies hetzelfde ervaart. Waar je ook komt, zodra je andere Molukkers ontmoet, is er meteen een soort vanzelfsprekende klik.

Het schept direct een band. Mensen vragen waar je ouders vandaan komen, van welk eiland je familie is, hoe jullie achtergrond eruitziet. Die gedeelde roots zorgen ervoor dat je je overal snel verbonden voelt, zelfs met mensen die je nooit eerder hebt gezien.

Sinds vorig jaar ben ik ook bij de stichting Bunga Tandjung betrokken. We hebben een nieuwjaarsfeest georganiseerd en nu ben ik bezig met een groepje om volgend jaar een soort



markt bij de stichting te organiseren. Zo probeer ik ook een steentje bij te dragen aan de stichting.

Ben jij zelf weleens op de Molukken geweest? Hoe was dat voor jou?

Vorig jaar voor het eerst alleen geweest. Daarvoor met mijn vader. Ha, da's nog wel een mooi verhaal. In 2010 een reis gewonnen. In 2010 was er een feest in het voormalige hotel Dalzicht. Daar kon je ook lootjes kopen waarmee je van alles kon winnen. De hoofdprijs was een vakantie naar de Molukken voor een paar weken. Mijn vader en ik zaten tegenover elkaar en alle prijzen waren al voorbijgekomen en we wonnen niets. Dus ik gooide mijn lootjes naar mijn vader zo van dit wordt niets meer. En toen... wonnen we hem wél. Mijn vader sprong letterlijk de lucht in en vloog die presentator om de hals. We hebben daarna nog een ticket

bijgeboekt, zodat we samen konden gaan. Dat was mijn allereerste reis daarheen. Het voelde heel bijzonder, want het is toch de plek waar je familie vandaan komt. Toen ik daar landde, kreeg ik echt kippenvel. Je ziet meteen hoe anders het leven daar is. Ambon (de hoofdstad) is nog wel redelijk luxe, maar zodra je naar de eilanden gaat waar mijn opa en oma vandaan komen, is het echt primitief. De stroom kan zomaar uitvallen en dan loop je met een zaklampje rond, je doucht eenvoudig met een bak water en je moet staand poepen op een wc. Het is allemaal heel primitief.

We zijn op het ouderlijk grond van mijn opa's kant geweest, maar ook bij familie van mijn moeder. Voor mij maakte dat de reis extra bijzonder: je voelt concreet waar je roots liggen.

Terima kasih voor je verhaal Delano.







WEIDEMAN
Bloem & Groen

Geerdijk 4a, Den Ham 0546-672420 Meyboomstraat 1a, Nijverdal 0548-612943
Nijverdalsestraat 27a, Wierden 0546-625504



De Koep

De Koep
Mensinkweg 85
7442 TC Nijverdal
Tel: 0548 612725
06 42 54 63 16
info@dekoep.nl

ROSS SALLAND
www.rosssalland.nl
ROSS TOILET



**INSTALLATIEBEDRIJF
VAN DIJK**

Water en Gas
Duurzaamheid en comfort
Zorg en Welzijn
Binnenklimaat
Elektra en Licht
Sanitair en Riolering
Dakbedekking en Zink
Onderhoud en Service



tel.: 0548 - 613 639 | www.avandijk.nl

SVVN Kerstbinge



Maandag
29 december

KANTINE OPEN: 19:00 UUR
START: 20:00 UUR



KANTINE SVVN | ROSSINISTRAAT 2 | NIJVERDAL



BETROKKEN TOPPER MET LIEFDE VOOR VOETBAL, STUDEREN EN FEESTJES STERRE AALTINK

Onlangs werden onze jongens onder de 17-1 met overmacht kampioen in de eerste fase van de competitie. Wat menigeeen opvalt, is dat er een jongedame meespeelt in dat elftal, en bepaald niet de minste. Het gaat om de 16-jarige scholiere Sterre Aaltink, die in haar jongensteam min of meer de lakens uitdeelt in de verdediging. Tijd voor een interview met een groot talent die in ieder geval voorlopig nog te bewonderen is bij de Volharding.

Sterre, je bent al heel lang lid van SVVN heb ik begrepen. Vertel eens iets over je voetbalachtergrond.

Als kind ging ik vaak mee met mijn vader Rick, hij speelde zelf ook en was later leider van ons 2e elftal. Ik vond voetbal altijd leuk, dus het sprak voor zich dat ik als jonge meid zelf ook ging spelen. Sindsdien heb ik altijd met jongens gespeeld, ik weet niet beter. Soms was ik het enige meisje in mijn team. Mijn zusje Fleur zit ook op voetbal. Ze speelt bij JO 14-1, dus we zijn een echt voetbalgezin.

Van verschillende kanten hoorde ik dat ik talent heb, om die reden maakte ik ook deel uit van het Talententeam Reggestreek. We trainden en speelden bij ON in Almelo en later in Ommen. Dit seizoen ben ik bij SVVN van het team van 14-15 jarigen in één keer overgestapt naar het eerste elftal van jongens onder de 17.

Hoe verliep die overstap? Je bent nog maar net 16, best jong toch?

Dat ging goed hoor. Ik speel centrale verdediger of verdedigende

middenvelder. Omdat we gepromoveerd zijn, zitten we nu in de tweede klasse. We krijgen duidelijk meer sportieve tegenstand. Fysiek is het ook een stuk zwaarder. Dat is natuurlijk juist goed voor onze sportieve ontwikkeling. Wim Hessing is onze trainer, hij weet ons wel op de juiste manier neer te zetten en te motiveren.

Naast je voetbalcarrière ben je natuurlijk ook nog scholier op Reggesteyn. Wat zijn je

toekomstplannen, iets met sport misschien?

Haha, nee niet echt. Mijn droom is om bij de politie te komen. Je moet 18 jaar oud zijn voordat je naar de politieacademie mag, dus ik ga eerst een andere studie volgen. Deze zomer doe ik eindexamen. Ik denk er over na om social work te gaan studeren. Dan heb ik ook een vangnet als het niet lukt om bij de politie te komen. Daar zijn vaak veel aanmeldingen en de selectie is streng, dus je hebt geen garantie.

Terug naar het voetbal, je geldt als talent. Ben je straks wel te houden voor SVVN?

Ik wil uit mijn carrière halen wat er in zit. Dat betekent dat ik zo hoog mogelijk spelen, ik zie wel hoe ver ik kom. Als er buiten SVVN sportieve uitdaging zijn dan sta ik daar open voor.

Wat zijn je hobby's verder, binnen en buiten de vereniging?

In het weekend hou ik van uitgaan en van het omgaan met mijn vriendinnen. Ik ben wel spontaan en sociaal, dus voor een feestje of gezelligheid ben ik



wel te vinden.

Bij SVVN heb ik vooral vreselijk veel plezier gehad bij de uitwisselingen met Ibbenburen. Daar heb ik vier keer aan kunnen deelnemen tot mijn 15e. Overdag voetballen we tegen Duitse en Engelse teams en 's avonds logeerden we allemaal in de sporthal.

Daar werden natuurlijk ook allerlei feestjes en activiteiten gehouden. Volgens mij vond iedereen die aan deze uitwisselingen heeft meegedaan dit helemaal geweldig.

Sterre, dank voor het interview en succes met je verdere carrière!









ALGEMENE LEDENVERGADERING

Voor het eerst in jaren werd de Algemene Ledenvergadering gehouden op een vrijdag. In alle opzichten afwijkend ten opzichte van de 'vaste' maandagavond. Wat niet afwijkend was, was de agenda. Niet zo gek natuurlijk aangezien een Algemene Ledenvergadering statutair ook een aantal vaste onderdelen kent, zoals de jaarverslagen, de financiële verslagen, de bestuursmutaties en wat verder ter tafel komt. Als extra onderdeel was al wel vast het onderwerp 'vrijwilligerswerk' opgenomen.

Na het welkom heten volgden een aantal afzeggingen en vervolgens kon de vergadering beginnen. Zoals altijd met de verslagen uit het voorgaande jaar en het huidige verslag, voorgelezen door de voorzitter in afwezigheid van de secretaris. Onderwerpen als de realisatie van het kunstgrasveld, de groei van het aantal jeugdleden met een bijzonder betrokken commissie, de vele activiteiten tijdens het seizoen, kwamen voorbij. Onder applaus werden de verslagen

vastgesteld en goedbevonden en aansluitend nam de penningmeester het woord. Omdat de cijfers vooraf ter inzage hadden gelegen, kon de penningmeester het kort houden met de toelichting. De cijfers lieten een goed beeld zien van hoe de vereniging er financieel voorstaat: gezond! Met daarbij wederom de nodige ruimte om geld te reserveren voor toekomstige activiteiten! Hulde aan het boekhouden/financiële huishouding. Eveneens vanuit de kascommissie kwam ditzelfde signaal waarbij het bestuur van de leden uiteindelijk

decharge kreeg. Overigens was hier Bert ter Steege aftredend en voor deze positie was Niek Schuurman bereid gevonden deze in te nemen.

In samenspel met de voorzitter nam de penningmeester vervolgens weer het woord en gaf een toelichting op een aanstaande belangrijke investering. Vanuit de overheid zijn er op dit moment namelijk subsidie-bedragen beschikbaar voor aanpassingen om te kunnen verduurzamen. Na een energie-

scan kwam voor SVVN naar voren dat aanpassingen aan het dak en de plaatsing van warmtepompen voor de was- en kleedruimtes voor de hand lagen om te verduurzamen. Dit vergt een forse investering, maar maakt onze gebouwen ook weer klaar voor de komende jaren! Naast een forse investering, is er parallel ook een mogelijkheid om een fors subsidie-bedrag los te weken van de overheid. Al met al kreeg het bestuur de toestemming van de leden om hier een vervolg aan te geven. Met dien verstande dat bijvoorbeeld de warmte-pompen ook geschikt zijn om in de toekomst toegepast te kunnen worden op mogelijke nieuwe was- en kleedruimtes. We weten immers dat er in Nijverdal-Zuid grootschalige veranderingen op komst zijn (bouw nieuwe woonwijk, nieuwe sporthal etc). Mocht het plaatje er in de tussentijd anders komen uit te zien na de diverse vervolgstappen, dan zal het bestuur terugkomen bij de leden.

Een volgende stap in de agenda, waren de bestuursmutaties. Zowel Richard de Weert als Alexander Meijers hadden aangegeven te zullen stoppen na hun periode en zich niet herkiesbaar te stellen. Onder luid applaus werden de beide heren bedankt voor al hun bestuurswerkzaamheden! Voor Richard de Weert had het applaus nog een staartje. Nadat de voorzitter hem had verzocht te blijven staan, kwamen zijn gezinsleden binnen en ten overstaan van een volle kantine werd hij gehuldigd als ere-lid van SVVN. Het reeds zijn van lid van verdienste met daarnaast een enorme staat van dienst met

vele vrijwilligerstaken lag hieraan te grondslag. Een daverend applaus viel hem ten deel met deze dit verdiende huldiging!

Gerrit Nijland werd vervolgens naar voren geroepen en onder vernoeming van zijn vele vrijwilligerstaken -met name in en rond de gebouwen – werd Gerrit ook gehuldigd en dan als lid van verdienste!

De koek was voor het bestuur daarna nog niet op, want Peter van der Linde werd eveneens naar voren gehaald. In het bijzijn van eveneens gezinsleden werd hij ook gehuldigd als lid van verdienste. Vele jaren als bestuurslid, redactielid van het Magazine, lid TC senioren en de jarenlange succesvolle lobby voor het kunstgrasveld waren hier de voornaamste redenen voor.



Het item 'vrijwilligers' werd tenslotte door de voorzitter in samenspraak met overige bestuursleden aangehaald. Het maatschappelijke probleem van een tekort aan vrijwilligers, raakt ook de diverse verenigingen waaronder ook SVVN. In 2012/2013 is er destijds een commissie aangesteld die dit onderwerp voortvarend heeft opgepakt. Hier is destijds als voorbeeld een vrijwel compleet nieuw bestuur uit naar voren gekomen. We willen als vereniging opnieuw inventariseren wie welke

vaardigheden/interesses bezit en/of heeft om op deze wijze beter inzicht te krijgen in ons potentieel als vereniging. Het initiatief te komen tot een vrijwilligers-commissie zal op zeer korte termijn door het bestuur vervolgd worden.

Nadat er nog enkele vragen van de leden beantwoord werden, sloot de voorzitter de vergadering!



UITNODIGING ZATERDAG 3 JANUARI 2026



NIEUWJAARS *Receptie*

WE TRAPPEN HET NIEUWE JAAR AF MET GEZELLIGHEID MET
DAARBIJ EEN HAPJE EN DRANKJE.

WE KIJKEN SAMEN TERUG OP EEN MOOI JAAR, PROOSTEN OP
ALLES WAT KOMEN GAAT ÉN ZETTEN ONZE JUBILARISSEN
FEESTELIJK IN HET ZONNETJE.

KOM LANGS, PAK EEN DRANKJE, KLETS BIJ EN VIER HET
NIEUWE JAAR MEE!
TOT DAN!

KANTINE OPEN 15:30 - START RECEPTIE 16:00







S.V.V.N. 17-1

S.V.V.N. 10-1



S.V.V.N. 8-1



Onze Kampioenen



HESSELINK KOUDETECHNIEK NIEUWE STERSPONSOR VAN SVVN

SVVN heeft een nieuwe stersponsor: Hesselink Koudetechniek uit Nijverdal. Met de toetreding als tiende stersponsor verbindt het bedrijf zich nadrukkelijk aan de vereniging. Eigenaar Erwin Hesselink tekende onlangs het sponsorcontract als stersponsor maar ondersteunt ook SVVN 2 en is onder meer zichtbaar als sponsor van de tassen van SVVN 2.

Hesselink Koudetechniek is een lokale specialist op het gebied van koudetechniek, airconditioning, warmtepompen en klimaatbeheersing. Met meer dan 15 jaar ervaring levert het bedrijf maatwerkoplossingen voor

zowel particulieren als bedrijven. Vakmanschap, betrouwbaarheid en directe communicatie staan daarbij centraal.

Het bedrijf heeft in de regio al talloze projecten uitgevoerd, waaronder klimaatinstallaties (oa) voor sportclubs, kantoren en woningen. Hun betrokkenheid bij de omgeving maakt Hesselink een natuurlijke en waardevolle partner voor SVVN. Met Hesselink Koudetechniek als stersponsor kan SVVN rekenen op een betrouwbare partner die niet alleen technisch sterk is, maar ook hart heeft voor de club.

Contact:

Hesselink Koudetechniek
Wilhelminadarsweg 5a
7442 GB Nijverdal

Telefoon / WhatsApp: 06 – 22 53 19 76

Website: Hesselinkkoudetechniek.nl





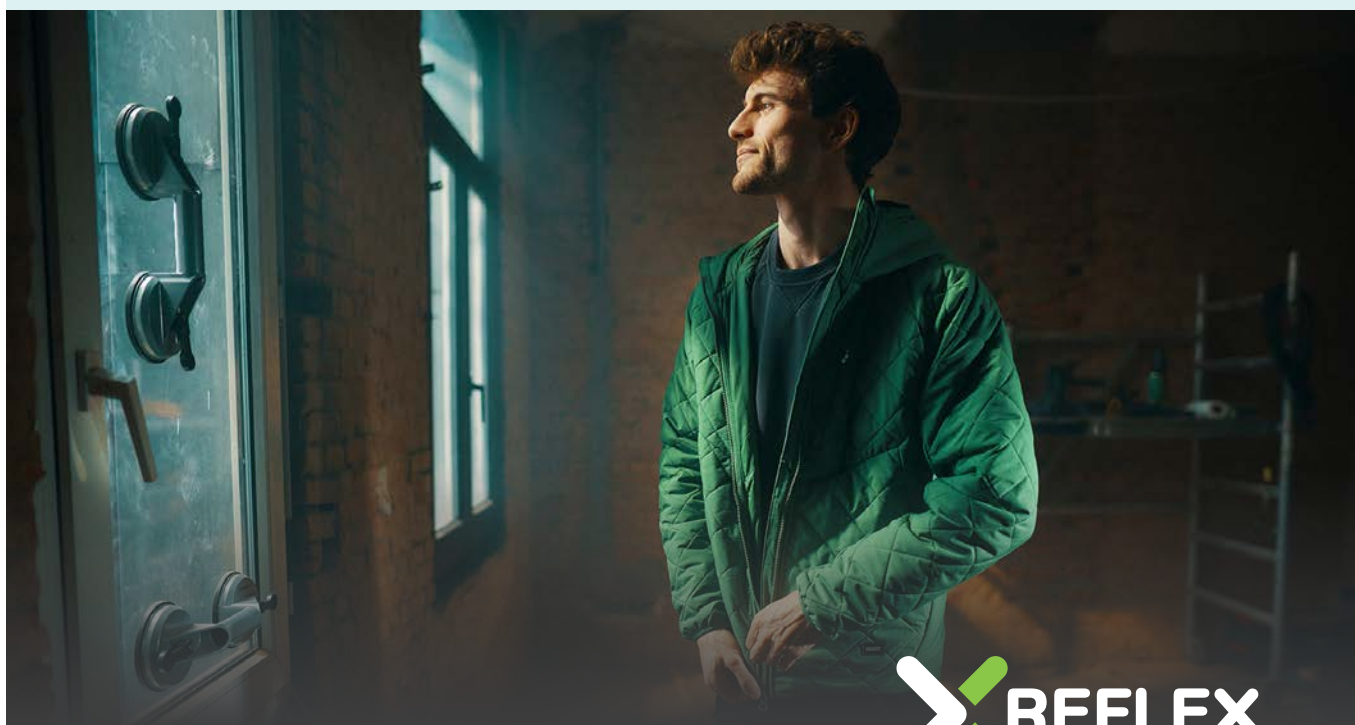
INTERSPORT®
RAMON ZOMER

📞 0548 547 582

✉️ info@intersportramonzomer.nl

📍 Willem Alexanderstraat 5A, Nijverdal

Wij zijn verhuisd!



REFLEX
BEDRIJFSKLEDING

🌐 reflexbedrijfskleding.nl

📞 0548 763 402

✉️ info@reflexbedrijfskleding.nl

📍 Bedrijvenweg 5, Nijverdal



A portrait of Johnny Raamsman, a man with a slight smile, looking upwards and to the left. He is wearing a dark beanie and a dark jacket with a green and white logo on the chest. The background is a plain, light grey.

IN GESPREK MET JOHNNY RAAMSMAN

Hij is niet een persoon die onmiddellijk op de voorgrond zal treden, maar des te belangrijker is zijn rol op de achtergrond. Taint de jeugd van SVVN en doet dit met veel plezier en volle overgave en op een speciale manier. Johnny Raamsman aan het woord.

Voordat hij echter aan het woord komt eerst nog enige achtergrond-informatie over Johnny ('ja, soms is het Sjon, dan weer Johnny, maar het is echt Johnny!'). Na een lange carrière in de horeca-techniek is hij overgestapt naar het bedrijf Nemaco. Hier is hij service monteur en verricht met name reparaties aan besturingen van Bouwkranen. De 40-jarige service-monteur is vrijgezel en woont ook alweer fiks wat jaren op zichzelf. 'Ik kom oorspronkelijk van de voetbalvereniging sv Nijverdal.

Zoals velen wel weten, bestaat deze vereniging al jaren niet meer en is destijds gefuseerd met De Eversberg in ENC. Ik ben op mijn zesde jaar lid geworden van sv Nijverdal en heb de hele jeugd doorlopen met uiteindelijk een aantal jaren in het eerste team. Toen de fusie met De Eversberg een feit werd, ben ik mede overgegaan naar deze vereniging. Heb daar vervolgens ook weer in het eerste team gespeeld, waarbij volgens mij dit zo'n twee à drie jaar geduurd heeft.'

'SVVN kwam op dat moment in

beeld en dit had als oorzaak dat ik wel doorhad dat ENC eigenlijk geen bestaansrecht meer had. Er zat geen potentie meer in ENC en samen met Niels Kappert en Jeroen Klompenmaker hebben wij de overstap naar de groen-witten gemaakt. Hier begon ik in het tweede team met Edwin Wijnen als trainer. Eigenlijk ben ik altijd een tweede elftal speler geweest en gebleven. Omdat wij in die tijd als tweede elftal spelers rouleerden met het eerste team, heb ik ooit een keer een helft in het eerste team gespeeld, maar dit

mag geen naam hebben. Een mooie anekdote welke ik nooit zal vergeten is dat het eerste team destijds in de vierde klasse speelde. Zij moesten tegen Daarle spelen en daar kregen zij klop van. Wij speelden niet veel later een oefenwedstrijd tegen datzelfde team van Daarle en wonnen met SVVN 2 met maar liefst 5-1 van hen! We hadden een erg leuk team met spelers als Richard Hartgers, Rien van Weerd, Ivo Reineck Leyssius, Dennis Hulsegge en Jeroen Spijkerman. Voor deze wedstrijd was overigens ook Roy Mulder van de partij. Hij sloot een periode bij ons aan. Al met al heb ik van mijn 28e tot mijn 33e in het tweede elftal gespeeld. Zo'n 5 jaar dus. Een hecht en stabiel team met wel de nodige trainers-wisselingen.'

'Nadat ik gestopt ben in het tweede team ben ik samen met Michiel



Middelesch naar het zesde team gegaan. Daar speel ik nu nog steeds en daarnaast speel ik in het 35+ team van SVVN. Dit is ook een leuk team en voor mij is dit een mooie oplossing om nog te kunnen blijven voetballen in combinatie met het trainen van de jeugd bij SVVN.'

'Ik train op dit moment de JO 14-1 van SVVN. Dit is niet voor het eerst dat ik

bij de jeugd bezig ben. Ik ben namelijk al geruime tijd geleden gevraagd om bij de jeugd te helpen en tot op de dag van vandaag vind ik dit heel erg leuk om te doen! Als ik vooral de ontwikkeling zie van individuele spelers en het team, dan kan ik daar enorm van genieten. Supergaaf! Dit doe ik overigens niet alleen. Ik heb Collin Schoon en Jimmy Scharphof erbij en dit maakt het in feite nog



leuker om dit samen te doen!'

'Ik heb geen specifieke diploma's voor het trainerschap. Ik ben ooit wel begonnen aan de TC 3 maar omdat ik destijds heel veel weg was vanwege mijn baan in de horeca-techniek heb ik deze opleiding nooit af kunnen maken. Ik heb natuurlijk wel nagedacht of ik deze opleiding ooit nog weer zou willen oppakken, maar eerlijk gezegd zie ik dat nu niet meer zitten. Daarnaast ben ik ook niet zo'n fan van de KNVB methodieken. Ik ben nogal tegendraads en zeker geen ja-knikker.'

'Om hierop door te gaan: ik heb afgelopen jaar een trainerscursus gevolgd die geheel op de Wiel Coerver methodiek gericht is. Deze cursus werd gegeven in Amsterdam en ik heb hier ontzettend veel geleerd. De cursus was in feite volledig gericht op techniek en het was een hele

interessante groep die deze cursus volgde. Veel hadden een link met het betaalde voetbal en zaten tegen de top aan. Als ik hieraan terugdenk, dan doe ik dit met een grote glimlach. Wat heb ik hier veel geleerd! Een topsport-mentaliteit en heel erg intensief! Volgens mij ben ik de enige SVVN'er die een dergelijke cursus ooit gevolgd heeft. Ik vind dit gaaf want ik heb van nature een interesse om mijzelf verder te ontwikkelen als trainer. Ik train mijn jeugdteam dan ook op een intense wijze en vrijwel alle spelers moeten in het begin altijd enorm wennen aan de manier van trainen. Ik wil namelijk altijd zien dat ze voetballend de oplossing zoeken! Daarbij is het noodzakelijk dat er altijd beweging is en dit gaat natuurlijk alleen maar samen met een hoge intensiteit. Daarom moeten de spelers in de voorbereiding altijd enorm aan mij wennen. Een keeper mag bij mij bijvoorbeeld de bal nooit

zomaar wegschieten. Deze moet ook meevoetballen!'

'Hoe mooi ik het trainen van de jeugd ook vind, ik blijf dit zien als een mooie hobby. Dit zal het ook blijven. Op elke leeftijd de jeugd het spelletje bijbrengen, vind ik geweldig. Deze focus is ook logisch omdat het prestatievoetbal voor mij is afgelopen. De combi van jeugd en spelen bij de 35+ en af en toe het 6e team bevalt uitstekend! Dat gezegd hebbende, zie je ook dat de jeugd bij SVVN aan het groeien is. De F-league trekt aan, we hebben een hele goede lichting onder de 8 en onder de 10 en ook mijn eigen team doet het hartstikke mooi. In dit opzicht is het ook mooi dat een persoon als Wim Hensing erbij is gekomen. Een andere blik brengt ons veel en daarbij moet alles in het teken staan om de juiste jeugdspelers klaar te stomen voor het eerste team. Voor wat betreft het eerste team verwacht ik dat SVVN in de toekomst een stabiele derde klasser kan worden met veel eigen jongens.'

'Naast het trainen bezoek ik ook regelmatig mijn club Ajax. Samen met een groepje uit Nijverdal zijn wij met grote regelmaat te vinden in Amsterdam. Thuis, maar ook Europese uitwedstrijden worden dan bezocht. Mooie ervaringen neem ik hiervan mee! Ook zijn we nog een keer naar Sheffield geweest met een klein groepje SVVN'ers om Joey Pelupessy te bezoeken. Oud SVVN'er Joey blijft altijd wel in beeld bij mij en helemaal omdat hij nog een tijdje stage heeft gelopen bij SVVN in het kader van zijn trainersopleiding. Hier denk ik met veel plezier aan terug!'



LIAM DE GROOT DE HOOG
PUPIL VAN DE WEEK



Thadding



CAS SCHULING
PUPIL VAN DE WEEK



Thadding



SEM VAN HUFFELEN
PUPIL VAN DE WEEK



Thadding



ROCK VAN KAMMEN
PUPIL VAN DE WEEK



Thadding



WINTERSTOP ALS MOMENT OM TE HERSTELLEN EN VOORUIT TE KIJKEN

Het einde van de eerste seizoenshelft is in zicht en het is bijna tijd voor een welverdiende winterstop. Dat is voor veel spelers een moment om even op adem te komen. Halverwege het seizoen zien we bij ZorgSaam Hellendoorn-Nijverdal steeds vaker voetballers en sporters met overbelastingsblessures, spier- en peesklachten en helaas ook een aantal grote blessures. Niet vreemd: de combinatie van werk/school, een drukke agenda en intensieve trainingsweken stapelt zich op.

Juist deze periode biedt een kans om stil te staan bij je belastbaarheid, herstel en leefstijl. Het nieuwe jaar voelt voor veel voetballers als een reset: fitter worden, blessurevrij blijven, beter trainen of simpelweg weer met meer energie op het veld staan. Goede voornemens werken alleen als ze concreet en haalbaar zijn — en dát begint bij de basis.

De manier waarop je eet, slaapt, ademt, beweegt en omgaat met stress bepaalt hoe je de tweede seizoenshelft ingaat. Zie de winterstop daarom niet alleen als rust, maar als een strategische kans om jouw fundament te versterken. Bij ZorgSaam Hellendoorn-Nijverdal vinden we dat jouw gezondheid de

1. Voeding: brandstof voor herstel en belastbaarheid

Voeding bepaalt meer dan je denkt. Het levert energie, bouwstoffen en beïnvloedt zelfs je immuunsysteem en ontstekingsgevoeligheid. Voeding is één van de meest bepalende schakels in het functioneren van het lichaam. Een lichaam dat de juiste bouwstoffen krijgt, kan efficiënter herstellen en blijft langer fit.

Wat kun je doen:

- Kies zoveel mogelijk voor "echt eten": groenten, fruit, volkoren producten, voldoende eiwitten.

- Zorg na trainingen en wedstrijden voor een maaltijd met eiwitten én complexe koolhydraten.
- Beperk grote hoeveelheden suiker en alcohol — deze verhogen onder andere ontstekingsactiviteit en vertragen herstel.

2. Slaap: de onmisbare herstelmodulator

Tijdens slaap schakelt je lichaam over op herstelstand: weefselherstel, hormonale regulatie en het 'opruimen' van afvalstoffen. Je slaapkwaliteit hangt direct samen met je energieniveau, immuunsysteem en zelfs je darmgezondheid. Een slechte nacht lijkt onschuldig, maar twee of drie slechte nachten op rij verhogen direct je blessurerisico.



Wat helpt:

- Streef naar 7–8 uur slaap per nacht, zeker in weken met zware belasting.
- Bouw de dag af: minder schermprikkels in het laatste uur voor het slapen.
- Regelmaat is belangrijker dan perfectie: vaste tijden werken het beste.

3. Ademhaling: rust, focus en herstelvermogen

Ademhaling lijkt simpel, maar heeft invloed op je stressniveau, je zenuwstelsel en zelfs je spijsvertering. Een rustige, buikademhaling activeert het parasympathisch systeem — de stand waarin je lichaam herstelt. Een goed functionerend

diafragma(ademhalingsspier) ondersteunt daarnaast de mobiliteit en stabiliteit van je romp en je core — essentieel voor een voetballer.

Praktische tips:

- Neem gedurende de dag af en toe 1 minuut om rustig in je buik te ademen.
- Voor wedstrijden: gebruik ademhaling om spanning te reguleren.
- Na trainingen: een rustige, langere uitademing helpt je herstelstand sneller aan te zetten.

4. Bewegen: niet alleen in het veld

We bewegen tijdens trainingen veel, maar buiten het voetbal juist weinig. Lang zitten, weinig variatie en

beperkte krachttraining zorgen voor stijve heupen, zwakke rompspieren en verminderde spiercontrole. Dit speelt blessures in de hand. Het gaat niet om “meer trainen”, maar om slim bewegen.

Aanbevelingen:

- Bouw naast het voetbal minimaal 1–2 keer per week kracht en stabiliteit in.
- Wandel dagelijks 15–20 minuten op rustige dagen — eenvoudig, maar verrassend effectief voor herstel.
- Varieer: mobiliteit, rompstabiliteit en wat extra sprongkracht of loopscholing maken je belastbaarder.

ZorgSaam
Nijverdal - Hellendoorn

UMOOOVE
INTELLIGENTE
BEWEEGZORG
PARTNER



5. Stress: onderschatte factor bij klachten

Stress is niet alleen "druk in het hoofd". Het heeft invloed op je slaap, spierherstel, hormonen en je darmen. Bij veel mensen slaat stress letterlijk op de buik, wat de opname van voedingsstoffen vermindert en herstel vertraagt. Stress volledig vermijden kan niet, maar het reguleren ervan maakt je lichaam veel robuuster.

Hoe herken je stressbelasting bij jezelf:

- Slechter slapen
- Snellere ademhaling
- Meer gespannen spieren
- Verminderde concentratie

Wat helpt:

- Korte pauzes, wandelen, ademhalingsoefeningen.
- Een realistisch weekschema: zware trainingen combineren met zware werkweken vraagt planning.
- Sociale steun binnen het team — je hoofd leegpraten werkt echt.

Tot slot

Voetbal is een geweldige sport die veel vraagt van het lichaam. Door aandacht te besteden aan voeding, slaap, ademhaling, bewegen en stress geef je jezelf de beste kans om fit te blijven en het seizoen met plezier door te komen.

Zie leefstijl niet als "erbij", maar als onderdeel van je sport. Kleine keuzes, dagelijks herhaald, maken het verschil — in hoe je presteert, hoe je herstelt en hoeveel je geniet van het spel. Geniet van het seizoen, zorg goed voor jezelf en voor elkaar, en maak er een blessurearm jaar van.

Steven Zwart

Sportfysiotherapeut, personal trainer en leefstijltherapeut

ZorgSaam Hellendoorn-Nijverdal

vk VAN KOOTEN
DAK- EN INSTALLATIETECHNIEK

Compleet in installaties

✓ comfort
✓ veiligheid
✓ duurzaamheid

AL SINDS 1920 DE ZORG VOOR UW WOON- EN WERKKLIMAAT

VERWARMING AIRCO/LUCHT ELECTRO/BEVEILIGING LOODGIETERSWERK SANITAIR DAKBEDEKKING TECHNISCH BEHEER

Ambachtstraat 10, 7609 RA ALMELO T 0546 - 58 10 10 I www.vankootenbv.net

Collega's gezocht

OLIEBOLLEN TOERNOOI

Zaterdag 10 januari
aansluitend afterparty





ONS CLUBLEVEN DRAAIT
OM MEER
DAN DOELPUNTEN.
HET ZIT 'M IN
SAMENWERKEN,
HELPEN EN MEELEVEN.

IN HET NIEUWE JAAR
HOPEN WE
DAT WE NOG MEER
SAMEN GAAN
VOLHARDEN, MET DE
BETROKKENHEID
DIE VOLHARDING ZO
BIJZONDER MAAKT.

FIJNE FEESTDAGEN

