

Doeltreffend



VV Gassel Clubblad
Seizoen 2024 – 2025 / Editie 5

Bruggink & van Beek

notarissen • adviseurs

Aangesloten bij Netwerk Notarissen



Openingstijden: ma. t/m vr. van 08.30–17.00 uur en
dinsdagavond op afspraak tot 20.00 uur

Oosterweg 6
6602 HD Wijchen
T (024) 641 45 44
E info@bvbnotarissen.nl
Internet www.bvbnotarissen.nl

Hallo allemaal,

Daar is hij dan weer, de vijfde en laatste editie van de Doeltreffend van dit seizoen.

Natuurlijk is alle inbreng voor de invulling van de Doeltreffend welkom. Dus heb je nog leuke feitjes of ideeën meld je dan bij iemand van de redactie zodat wij daar wat leuks mee kunnen doen.

Veel leesplezier voor deze editie!

De redactie.

Redactie:

Joris Sprengers

Eric van Boekel

Demi Verheugen

Arthur Rikken

Annesofie Poel

Redactie adres: doeltreffend@vvgassel.nl



 **Bedrijfs- en veiligheidskleding**
 **Gereedschappen**
 **PBM**
 **Schoeisel**

 **De professional kiest natuurlijk voor Heigo.**
 Meer weten? Kijk op www.heigo.nl
 of neem contact met ons op via telefoonnummer 0481-36 41 11 of info@heigo.nl.



 **BOERBOOM**
 aanneming en onderhoud
 Allround vakmensen met brede kennis
 van renovatie en vastgoedonderhoud.

LUISTEREN, MEEDENKEN EN DAN PAS DOEN: 024 323 09 60
 Hogelandseweg 71, Nijmegen
www.boerboom-aanneming.nl

Inhoudsopgave

Woordje van de voorzitter	Pagina 6 – 8
De Baplen	Pagina 10
Wie is?	Pagina 12
Jeugdspeler aan de bal	Pagina 14
Jarigen	Pagina 16
Sponsor in de spotlight	Pagina 18
Speler van de week	Pagina 20 - 24
Advies van Gemmie	Pagina 26
Hoe gaat het met?	Pagina 28 – 30
Clubgegevens	Pagina 35

Voor verkoop en reparatie van al uw
elektrische huishoudelijke apparaten



**TOON
CORNELISSEN**
WITGOEDSERVICE



Dorpstraat 15
5438 AL Gassel
Tel. 0486 47 20 20

info@tooncornelissen.nl
www.tooncornelissen.nl



Installatiebedrijf
Das-Brans

DORPSTRAAT 19 GASSEL (0486) 47 37 35
06 - 20 13 77 87 / 06 - 53 69 63 26

Woordje van de voorzitter

Het seizoen 24/25 is ten einde. Helaas hebben we dit seizoen geen kampioenschappen mogen vieren, toch kunnen we terugkijken op een heel mooi seizoen. Allereerst wil ik alle vrijwilligers en sponsors bedanken voor hun inzet en ondersteuning het afgelopen jaar. Wij hopen dat we volgend jaar ook weer op jullie steun mogen rekenen. En jullie steun hebben we zeker nodig. Zoals het er nu naar uitziet mogen we het aankomende seizoen 2 nieuwe teams bij de senioren verwelkomen. Dit betreft het Gassel 35+ team en het dames 7 x 7 team. Het damesteam is bijna rond echter kunnen zij nog wel 2 of 3 aanwinsten gebruiken. Om alle wedstrijden in goede banen te leiden zijn we nog op zoek naar grensrechters voor Gassel 1, scheidsrechter voor de seniorenteams en leider(s) voor Gassel 1. Het is van groot belang dat deze posten worden ingevuld. Hopelijk dienen mensen zich aan die hierin iets willen betekenen. We gaan ook weer mensen aanmelden voor de KNVB scheidsrechter cursus. Ook voor de jeugdteams zijn we voor komend seizoen nog op zoek naar een aantal enthousiaste leiders en trainers die onze jongste leden willen begeleiden.



Helaas gaan we na dit jaar ook afscheid nemen van onze hoofdtrainer. Na 3 fijne jaren van samenwerking nemen we afscheid van Hachemi. Na de degradatie vanuit de 4e klasse lag er de moeilijke taak om de weg naar boven weer in te slaan. Daar is Hachemi uitstekend in geslaagd. Met diep respect voor zijn inzet en kennis wil ik Hachemi graag bedanken en wens ik hem alle goeds toe voor de toekomst.

We hebben nog 2 leuke activiteiten achter de rug. Voor de jeugd heeft er een paatraining plaatsgevonden. Deze bestond uit leuke voetbalactiviteiten en hierbij mocht natuurlijk het zoeken van paaseieren niet ontbreken. Op zondag 11 mei hebben we de seizoen afsluiting gevierd. We kijken terug op een zeer geslaagde editie waarin lekker cocktails, goede catering en fantastische muziek de basis vormden. Er staan nog 3 activiteiten op ons te wachten voordat we dit seizoen definitief afsluiten.



J. van HAREN b.v.

Diervoeders

Gassel

Henk Cuppen
auto's

In - en Verkoop Personenauto's
en Lichte bedrijfsauto's

EXPORT

G A S S E L

APK 2 Keuringsstation

GSM 06 53201603

Reparaties

Op 21 mei is er een vrije inloop training voor alle kinderen die geboren zijn in 2018 t/m 2021, op 31 mei zal er voor de jeugd een seizoen afsluiting zijn. Dit zal samen gaan met een leuke activiteit en gezamenlijk een frietje eten. De laatste activiteit vindt plaats op zaterdag 21 juni. Dan zal onze accommodatie weer het toneel zijn voor het jaarlijkse GOK toernooi.

Na alle deze activiteiten zullen de velden weer van onderhoud moeten worden voorzien. We starten op 27 mei met het onderhoud van het trainingsveld. Dit betekent dat vanaf deze dag er enkel nog getraind en gevoetbald mag worden op het hoofdveld en veld 2. Vanaf 24 juni worden ook deze laatste 2 velden van onderhoud voorzien en dan is er geen toegang meer tot het sportpark tot aan de eerste training van het nieuwe seizoen.

Vanuit de club van 100 is er het besluit genomen om voor de allerkleinste de speeltoestellen te gaan vervangen. Jarenlang hebben de huidige toestellen tot tevredenheid van iedereen dienst gedaan, echter is het nu tijd om deze te vervangen naar de huidige tijd. We zullen met deze vervanging zo spoedig mogelijk gaan starten zodat we dit project hopelijk voor aanvang van het nieuwe seizoen hebben gerealiseerd.

Tot slot wil ik iedereen veel plezier wensen bij de laatste activiteiten en daarna een hele fijne zomer. Hopelijk zien we elkaar weer bij de start van het nieuwe seizoen op onze club.

vernieuwend in Keuken & Interieur

Dorpsstraat 42 5438 AM Gassel Telefoon 0486 - 475385 Email info@peterhendrikskeukens.nl



Kijk voor meer inspiratie op onze website of maak een afspraak!



www.peterhendrikskeukens.nl



**Torenstraat 6
5438 AP Gassel
Tel. 0486 - 475207
Fax 0486 - 474567
Servicernr. 06 - 51331566**

- ◆ Elektrotechnische installaties
- ◆ Telecommunicatie
- ◆ Beveiligingen
- ◆ Agrocomputersystemen
- ◆ Licht- en krachtinstallaties

**Internet: www.smitsvanspijk.nl
E-mail: info@smitsvanspijk.nl**

De Balpen

Geef de (bal)pen door aan' is een steeds terugkerende rubriek waarin telkens iemand anders een stukje moet schrijven. Dit kan bijvoorbeeld zijn over hobby's, werk, school, de voetbalclub of over zijn of haar elftal. De bedoeling is dat de (bal)pen telkens wordt doorgegeven aan een lid van VV Gassel uit een ander elftal. In de vorige editie heeft **Tjeu Josemanders** de (bal)pen doorgegeven aan **Teun Hendriks**.

Mijn naam is Teun Hendriks, 22 jaar en woon sinds eind 2024 aan de Graafsedijk. Hiervoor heb ik altijd in Gassel gewoond op de Prinsenhof langs het voetbalveld van Gassel. Doordat ik gescheiden ouders heb woon ik met Mark Hendriks en Renate te Kloese. Renate is mijn bonus moeder. Mijn moeder Judith Binkhorst woont sinds kort ook in Gassel op de Hofstede. Ook heb ik nog twee zussen Anne Hendriks en Renske Hendriks die allebei een eigen plekje hebben. Anne woont in Grave en Renske woont in Gassel.



Voetballen doe ik al vanaf mijn jeugd bij Gassel. Hier heb ik alle jeugdteams van VV Gassel doorlopen en heb ik op mijn 15e de eerste wedstrijd bij Gassel 1 gespeeld. Toen speelde ik nog in de A wat nu JO-19 heet. Op dit moment speel ik in Gassel 1 als spits of linksbuiten. Dit jaar hebben we een redelijk seizoen waar we op dit moment op de 5e plek staan.

In het dagelijks leven heb ik sinds 24 september 2024 een eigen bedrijf 'Teun Tuinen' dit is een hoveniers bedrijf waarin ik tuinen aanleg en onderhoud. Hier heb ik veel plezier in en ik hoop de komende jaren nog te groeien. Daarnaast heb ik ook nog een toiletwagen die ik verhuur voor kleinschalige feestjes. Ook ben ik op d'n woensdag avond in de viersprong te vinden om een potje te biljarten.



Graag wil ik de balpen voor de volgende editie doorgeven aan **Jim Classens**.

Electromaaiers
Benzinemaaiers
Zitmaaiers
Tuinbouwtractoren
Pompen



Kettingzagen
Bosmaaiers
Verhakselaars
Tuinfrezen
Bladblazers

Dagelijks geopend van 17.00 tot 22.00 uur, zaterdag van 8.00 tot 17.00 uur

TOON HENDRIKS

Tuin & Parkmachines

Berkenkamp 45 - 5434 PC Vianen - Tel. 0485 - 31 23 25 Mobiel 06 - 51 02 64 87

Voor kwaliteit en service



De Hork 26 5431NS Cuijk

☎ 0485 - 335060 fax 0485 - 335065

www.vanharencuijk.nl

Wie is

Naam: Pieter Roefs

Geboortedatum: 04-02-1986

Burgerlijke staat: ongehuwd

Lengte: 1.94

Gewicht: 83

Schoenmaat: 45

Welk elftal: Gassel 3

Functie bij VV Gassel:

Sterke punten: Sprinten

Zwakke punten: Conditie

Favoriete voetbalclub: NEC Nijmegen

Beste voetballer: Rene van Rijswijk

Slechtste voetballer: Jordan Henderson

Opleiding: MBO 3 Teamleider Logistiek

Beroep: Logistiek medewerker

Hobby's naast voetballen: Muziek luisteren, biertje doen met vrienden, fitness, potje voetbal kijken bij NEC

Lievelingseten: Kip met rijst

Minst lekkere eten: Kaviaar

Favoriete film: Trainspotting

Favoriete boek: Wat de fok ouwe

Leukste tv programma: Vandaag inside

Favoriete artiest/groep: Nirvana

Beste liedje: Tool – The Grudge

Mooiste man/vrouw: Victoria Koblenko

Waar heb je een hekel aan: lege accu auto

Favoriete vakantieland/plaats: Praag



A photograph of a workshop interior. In the foreground, there are several rows of stacked wooden beams, each with a notch cut into its side. In the background, a person in a light blue shirt and khaki pants is working at a table. The workshop has large windows and various tools and equipment.

 **BOERBOOM**
kozijntechnik

Boerboom | Kozijntechnik
www.boerboom-kozijntechnik.nl
Hogelandseweg 71 - Nijmegen
Tel: 024 - 323 06 42



Jeugdspeler aan de bal

Naam: Fleur van Raaij

Geboortedatum: 6 augustus 2014

Lengte: 1.40

Gewicht: 35

Schoenmaat: 34

Welk elftal: jo11

Positie in 't veld: midden en voor

Sterke punten: Hard schot, overspelen

Zwakke punten: verdedigen

Favoriete voetbalclub: Real Madrid

Beste voetballer: Kylian Mbappe

Slechtste voetballer: Lionel Messi

School: De Bongerd Gassel

Klas: groep 6

Leukste vak: Gym

Minst leuke vak: Rekenen

Hobby's naast voetballen: Buiten spelen

Wat wil je later worden: nog geen idee

Favoriete drankje: aquarius

Lievelingseten: Mac Donalds

Minst lekkere eten: Boerenkool

Favoriete film: White chicks

Favoriete vlogger: Bankzitters

Leukste game: Brawlstars

Favoriete artiest/groep: Bruno Mars

Beste liedje: Mbappe liedje

Favoriete website: You tube

Waar heb je een hekel aan: Vroeg opstaan

Favoriete vakantieland/plaats: Frankrijk..omdat Mbappe daar is geboren



Daarom kiest u voor RegioBank

Bovendien stort Wolters Advies
€ 5,00 in de clubkas van uw vereniging.
Informeer naar de voorwaarden.

Wolters Advies
VOOR UW COMPLETE FINANCIËLE PLAATJE
VERZEKERINGEN | HYPOTHEEKEN | PENSIOENEN | BANKZAKEN

Wolters Advies Escharen
Sint Machutusweg 4A
5364 RB Escharen
T 0486-47 55 37
E info@woltersadvies.nl
I www.woltersadvies.nl

Meer weten?
Kom langs of bel
voor een afspraak.



Bij u in de buurt

U bent bij ons geen rekeningnummer.
U wordt geholpen door iemand
die u kent.



Een complete bank

Een bank waar u terecht kunt voor
sparen, betalen en uw hypotheek.
RegioBank heeft alles onder één dak.



Zonder poespas

Wij brengen uw financiële vragen
terug tot begrijpelijke oplossingen en
gewoon goede producten.



Altijd binnenlopen

Bij ons kunt u altijd even binnenlopen
voor advies en een kop koffie.
U bent altijd welkom.

Wij zijn uw bank.

RegioBank
Zelfstandig Adviseur



JUWELIER OPTIEK
VERLINDEN



Van traditioneel tot trendy!

www.verlinden.tv

Jarigen juni en juli

Paul		Jans	3-6
Linda		Giesen	4-6
Robin		Thoonen	4-6
Linda		Giesen	4-6
Jur	van der	Heijden	7-6
Michel		Kuster	9-6
Rik	van der	Loop	9-6
Harry	de	Kleijn	9-6
Eva		Loeffen	10-6
Loek	de	Kleijn	11-6
Jeroen		Peeters	12-6
Roy	van de	Wiel	12-6
Herman	de	Roubaix	13-6
Rik	van	Uhm	14-6
Sieme		Gerrits	14-6
Faas	van	Hal	14-6
Joland		Thijssen	17-6
Ted		Wolfs	18-6
Peter		Tonies	19-6
William	de	Kleijn	19-6
Melvin		Leisiwal	20-6
Mark	van	Raaij	25-6
Teun		Linders	27-6
Nick		Kupers	29-6
Robin		Thoonen	4-6
Eef		Nibbeling	2-7
Dirk	van	Spijk	2-7
Bram		Driessen	3-7
Jozef	van de	Boom	4-7
Anne		Hendriks	4-7
Jeroen	van der	Heijden	4-7
Luuk	van der	Loop	8-7
Ronnie		Derks	15-7
Noud		Strik	16-7
Nicky		Hendriks	18-7
Jos		Thijssen	19-7
Bas		Wiel	20-7
Jelle	van	Deventer	20-7
Daan		Franken	21-7
Mila	de	Kleijn	22-7
Maartje	van	Raaij	22-7
Lucas		Nyenhuis	22-7
Mathijs		Hendriks	24-7
Hazim	El	Bakkali	27-7
Jarno		Oppers	27-7
Rob		Roefs	29-7

Gefeliciteerd!!



WWW.PAARDENGRAS.NL



v/d Lockant Potcultuur

Sierheesters & Coniferen

Turnhoutseweg 1

5438NR Gassel

Mobiel: 06 - 22 47 47 39

www.lockantpotcultuur.nl

info@lockantpotcultuur.nl



Bakkerij
Bongaards

Marssingel 2a

Grave

Tolschestraat 3

Velp

Julianaplein 9

Gassel

Sponsor in de spotlight

Bedrijfsnaam, eigen naam en functie.

Gebroeders Rieken Groendaken v.o.f. . Rob Rieken. Mede-eigenaar.

Hoe lang bestaat het bedrijf al?

15 jaar.

Door wie is het opgericht?

Dave Rieken en Rob Rieken.

Hoeveel werknemers zijn er?

3 werknemers, waaronder wij zelf.

Wat zijn de werkzaamheden van het bedrijf?

Dakbedekking en groendaken realiseren.

Sinds wanneer bent u sponsor van vv Gassel?

2023

Wat was de reden dat u bent gaan sponsoren bij vv Gassel?

Onze zoon voetbalt bij vv Gassel en we steunen graag onze club.

Wie of wat heeft u zoal gesponsord bij vv Gassel?

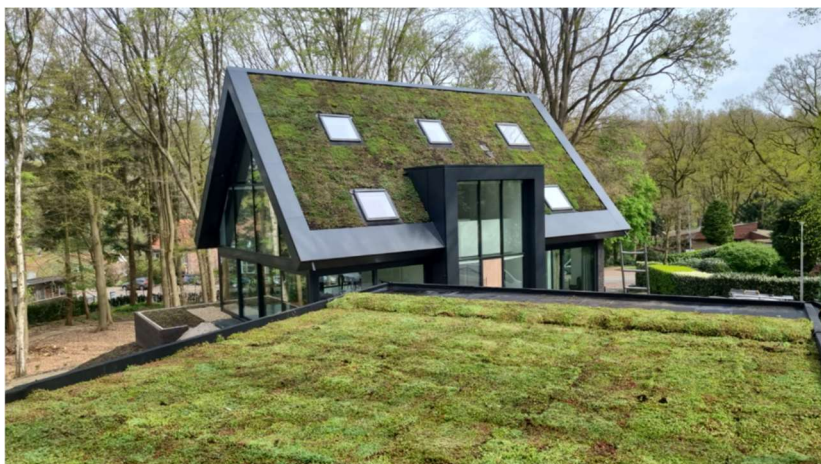
Shirt jo7 en bord sponsor.

Vanuit professioneel oogpunt vind ik dit het mooiste aan vv Gassel:

Dat een kleine club nog op eigen benen staat.

Als ik 100.000 euro over had voor sponsoring, dan zou ik het volgende willen verbeteren bij vv Gassel:

Kunstgras veld



NIJMEEGS JOPIE

Heeft voor U:

WERKKLEDING

Overalls, werkbroeken, werkschoenen stalen neus, enz.

VRIJTIJDSKLEDING

Spijkerbroeken, afritsbroeken, bodywarmers, blouses, enz.

REGENKLEDING

Regenpakken, poncho's, enz.

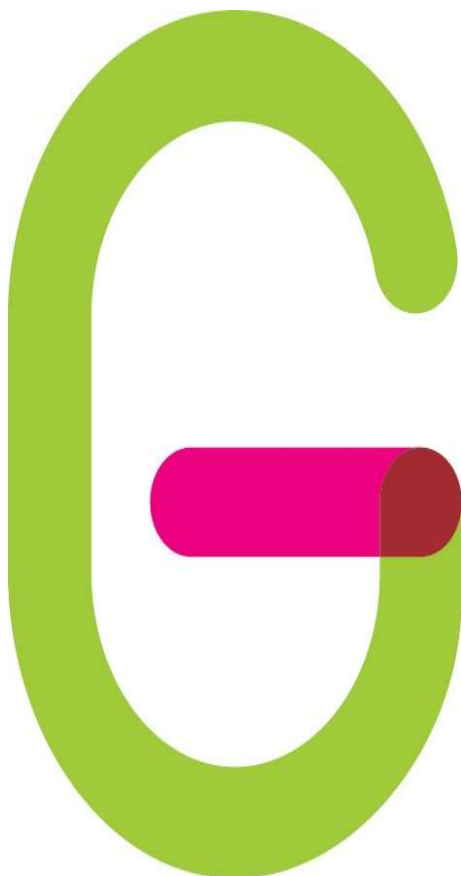
KAMPEERARTIKELEN

Slaapzakken, luchtbedden, matrassjes enz.

W.v.Esterenweg 3 Escharen

tel.(0486) 472301

s'maandags gesloten



**Giesbers
optiek**

Speler van de week

Nadat twee keer de wedstrijd afgelast was, is het eindelijk zover: de wedstrijd van Gassel 1 gaat door! Het was een frisse dag, maar dat maakte het niet minder leuk.

Om 13.00 uur kwamen we aan bij het voetbalveld. Eerst was er een wedstrijdbespreking, en daarna kreeg ik te horen wat ik allemaal mocht doen als Speler van de Week. Dat was super spannend! Daarna mocht ik mee doen met de warming-up van Gassel 1.

Vlak voor de wedstrijd kreeg ik een speciale taak: ik mocht samen met de scheidsrechter de toss doen! Odiliapeel mocht beginnen, maar eerst kreeg ik zelf de kans om te scoren. Ik dribbelde vanaf de middencirkel richting het doel, langs alle tegenstanders. Mijn eerste schot ging net naast, maar bij mijn tweede poging vloog de bal prachtig in de hoek van het doel! Wat een gaaf moment!



Toen begon de echte wedstrijd. Terwijl Gassel en Odiliapeel tegen elkaar speelden, heb ik lekker gevoetbald met mijn vrienden en gespeeld met de bal die ik had gekregen. Het was een spannende wedstrijd, maar uiteindelijk won Gassel met 2-1! Iedereen juichte en was super blij.

Het was een geweldige middag en een ervaring om nooit te vergeten!

Groetjes Timo



This is a promotional poster for 'CASH VOOR KLEREN'. The background is split diagonally from the top-left to the bottom-right, with a purple section on the left and a lime green section on the right. In the top right corner, the 'regain' logo is visible, consisting of a circular icon and the word 'regain' with 'recycling for' in smaller text below it. The main title 'CASH VOOR KLEREN' is prominently displayed in the center-left, with 'CASH' and 'KLEREN' in large, bold, purple letters with white outlines, and 'VOOR' in smaller yellow letters inside a purple box. Below the title, on the purple background, is the text 'Ontvang **direct cash** voor je oude **kleding en schoenen** en **steun** tegelijkertijd **lokale goede doelen!**' in white and yellow. Further down, also on the purple background, is the text 'Iedere **zaterdag** van **09.00 tot 13.00.** **De Hork 38, Cuijk**' in yellow. On the right side, on the green background, is a 3D cartoon superhero character. The character has a green face mask, a green suit with a white chest patch that says 'CASH VOOR KLEREN', and is giving a thumbs-up gesture.

Speler van de week

Hoi, ik ben Arthur Meijer. Op zondag 6 april mocht ik speler van de week zijn bij de wedstrijd tegen OKSV. Er werd gesproken over “de wedstrijd van het seizoen” en er was een heel feest op de voetbalclub deze dag. Met springkussen. Wat had ik uitgekeken naar deze dag!

Als eerste mocht ik samen met het team naar de bespreekkamer om te horen hoe het Gasselse spel er uit zou moeten gaan zien. Het zou zo maar eens kunnen dat mijn grote neef Tygo van Deventer vandaag zijn debuut mag gaan maken, dat zou leuk zijn! Ik ging mee naar buiten voor de warming-up en ik had daar best een slimme tactiek om de mannen voor te blijven tijdens de eerste twee rondes rennen. Het over trappen van de bal ging vervolgens erg goed en met vertrouwen liep ik dan ook mee het veld op. Ik mocht de eerste aanval inzetten en scoorde.

Daarna begon een spannende wedstrijd waarbij Remco in de eerste helft een penalty voor de tegenstander wist te stoppen (Remco, wist je al dat ik weet hoe jou hond heet?). In de tweede helft mocht Tygo invallen en het scheelde niet veel of hij had zelfs nog een goal gemaakt. Gassel won met 2-0 en ik heb enorm genoten van de dag. Ik wil alle spelers en de trainer bedanken voor de fijne, leerzame middag. En ik ben echt super blij met de bal!

Groetjes Arthur Meijer, speler JO7-1





HYPOTHEKEN EN MAKELAARDIJ

0486-421633
info@vandintherhm.nl
www.vandintherhm.nl

MARC

SPORT

Molenstraat 42 • 5431 BX Cuijk
0485 744015 • marcsport.nl

Speler van de week

Wat een feest; tijdens de seizoensafsluiting van de club Speler van de Week zijn! Op zondag 11 mei kwam NLC '03 uit Lith richting de Oude Kamp, waar Gassel1 zijn laatste thuiswedstrijd van het seizoen zou spelen.



Doordat ik mee was toen mijn broer Mees speler van de week was, wist ik al een beetje wat me te wachten stond; we begonnen met de tactiekbespreking, waarbij ik ook nog persoonlijke coaching kreeg van trainer Hachemi. Daarna liep ik ook nog even binnen toen de mannen aan het omkleden waren, want nu had ik natuurlijk speciale privileges en gingen alle deuren voor me open!

Met de warming up zette ik mijn beste beentje voor en maakte ik indruk met een paar prachtig ingeschoten penalty's. En toen kwam het hoogtepunt van de dag; mee het veld op met de teams en proberen te scoren; jaaa 1-0 voor Gassel!!!

Helaas konden ze de 'voorsprong' niet vasthouden tot het eind en verloor Gassel na een spannende wedstrijd met veel kaarten (wel 2! rode voor de tegenstander) met 2-3.

Als superbonus kreeg ik ook nog een setje echte kaarten van de scheidrechter (voor het geval hij uit zou vallen...) en een bal met handtekeningen van alle spelers.

En toen was het tijd om de teleurstelling een beetje te verzachten met een gezellig feestje!

Ik wil iedereen die deze fantastische dag mogelijk heeft gemaakt bedanken, ik heb van elke minuut genoten!

Boks van Nimm

ADVIES VANSPIJK

FINANCIEEL & FISCAAL

SAMEN STERKER...

www.adviesvanspijk.nl
0646282330

nieuw adres per 01-11-2019



ten Haaf

MEUBEL & INTERIEURBEDRIJF

Torenstraat 15, 5438 AN GASSEL
06-203 69 880 info@tenhaafinterieur.nl
Postadres: St. Jansvoort 5H, 5438 AE GASSEL

Advies van Gemmie

Waar of niet waar?



Dit keer vond ik het weer eens leuk om voor jullie een quizje in elkaar te zetten. Succes!

1. Van niet ontbijten wordt je dik. **Waar of niet waar**
2. Geitenkaas is gezonder dan kaas van een koe. **Waar of niet waar**
3. Havermout is goed voor je cholesterol. **Waar of niet waar**
4. Tussendoortjes heb je nodig. **Waar of niet waar**
5. Wandelen is goed voor je botten. **Waar of niet waar**

1. Niet waar. Sommige mensen houden er gewoon écht niet van om te ontbijten. Ze beginnen hun eetdag dus een paar uur later. Niks mis mee. Als je het maar houdt bij gezonde maaltijden en niet gaat snacken.

2. Niet waar. Het ontloopt elkaar niet veel. Sommige vitamines en mineralen zitten wat meer in gewone kaas, zoals vitamine B2 en B12, anderen weer in geitenkaas zoals vitamine B6 en magnesium. In gewone kaas zit verder wat meer bètacaroteen, wat zorgt voor een gelige kleur.

3. Waar. In havermout komen bijzondere oplosbare vezels voor: beta-glucanen. Deze vezels nemen in je darmen veel vocht op en binden ondertussen ook nog wat cholesterol, galzouten en vetzuren in je darmen. Door dat binden van cholesterol daalt het cholesterolgehalte van het bloed, en dan met name het ongunstige LDL-cholesterol.

4. Niet waar. Tussendoortjes kunnen al heel snel een gewoonte worden. Wanneer je 3 hoofdmaaltijden voldoende zijn, dan zou je de hele dag moeten kunnen overbruggen. Gun je spijsvertering wat rust tussen de maaltijden. Als je écht trek hebt en het niet redt met 3 maaltijden per dag, neem je maaltijden dan eens onder de loep; kan het zijn dat je te weinig eet? Of te veel koolhydraten of te weinig vetten en eiwitten? Als je toch trek houdt, probeer dan tussendoor een handje ongezouten, ongebrande noten, avocado of ei te eten. Doordat hier veel vetten in zitten, verzadigen ze beter en jagen ze je glucose- en insulinespiegel niet op.

5. Waar. Wandelen versterkt de spieren en botten en vermindert daardoor de kans op osteoporose (botontkalking). Wandelen is ook goed voor het kraakbeen. Door onvoldoende beweging kan het kraakbeen in de gewrichten dunner geworden. Wandelen helpt het kraakbeen op te bouwen waardoor u weer soepeler kunt bewegen.

Fijne vakantie,
Gemmie Raemakers



Mario Schoenmakers

Bouwkundig ontwerp- en adviesbureau

ontwerp|vergunning|coördinatie



Bovenschap 12 6611DG Overasselt T 024 622 13 90 M 06 52 456 766

www.marioschoenmakers.nl



Nu ook verkoop van Televisies

COMPUTERSYSTEMEN DE MARS

Klinkerstraat 24 • 5361 GW Grave

Telefoon: 0486-476629 • Mobiel: 06-10633578

E-mail: info@demars.nl www.demars.nl

www.televisies-grave.nl

www.computers-grave.nl

Hoe gaat het met?

In de rubriek "Hoe gaat het met?" geven wij (oud) leden het woord over hun tijd bij VV Gassel en over wat zij tegenwoordig in het dagelijks leven doen. Deze keer in "Hoe gaat het met?": Sander Derks, we laten Sander aan het woord:

Mijn naam is Sander Derks, maar bij de meesten ben ik ook wel bekend als Frits, zoon van Tien en Dien Derks van de st. Jansvoort. Tegenwoordig woon ik daar in het ouderlijk huis. Voor het werk mag ik elke dag met fiets, motor of auto naar Lantech in Malden. Daar maken wij machines voor de verpakkingindustrie, dus machines die dozen vouwen, tapen en verlijmen, alles op maat en naar de wens van de klant. Mijn hobby is onder andere tourritten met de motor, van de landen en streken waar ik geweest ben zijn dan toch wel Zwitserland en de Dolomieten de mooiste, ook fiets ik graag.



Bij VV Gassel ben ik begonnen met voetballen in de F-jes, en zo verder doorgestroomd naar de A-jeugd (wat tegenwoordig JO-19 heet). Nog wel het een en ander meegemaakt, zo herinner ik mij nog een voorval om niet te vergeten bij een wedstrijd op 13 December 1986, bij Achates in Ottersum. Er stonden die dag maar liefst 6 'Derks'en op het veld. Toen 1 een overtreding maakte floot de scheids en vroeg de naam, met als antwoord 'Derks'. Dit herhaalde zich een paar keer en elke keer als de scheids een naam vroeg werd de naam 'Derks' genoemd. Dit werd de scheids te veel van

het goede en hij heeft toen maar besloten de wedstrijd te staken. Marius van der Linden was toen de leider en moest de spelerskaarten laten zien. Na de kaarten gezien te hebben en toch echt 6 maal 'Derks' te hebben geteld, besloot de scheidsrechter dat Rudy en Peter Derks alvast mochten gaan douchen en de wedstrijd door kon. Uiteindelijk hebben we die wedstrijd wel gewonnen met 0-1 na een zeer fraaie goal van Chris Keetels, vanaf de middellijn zo erin.



ten Haaf
MEUBEL & INTERIEURBEDRIJF GASSEL

Wiel ten Haaf
Torenstraat 15 | 5438 AN Gassel
06-203 69 880 | info@tenhaafinterieur.nl
www.ten-haaf.nl
Postadres St. Jansvoort 5^H | 5438 AE Gassel
KVK 160.58643 | btw nr NL804286838B01
BAN NL67 INGB 0655 4694 27



Na de jeugd ben ik verdergegaan als vlagger bij het 4^e elftal van VV Gassel wat toen bekend stond als "t elftal". Vooral als er commentaar kwam van de zijlijn was dat een motivator om nog scherper te zijn. Na de wedstrijden en de derde helft in de kantine kon je ons vaak vinden bij Cafe Hanneke. Daar hebben we dan ook de plannen gemaakt om mee te doen met de pronkzitting van CV de Ezels, en dit hebben wij uiteindelijk met 't elftal' 11 keer gedaan. Wij hebben daar zelf van kunnen genieten, maar het publiek zeker ook. Dat waren echt geweldige jaren, waar we o.a. met een zatte en nog blauwe kop van de avond daarvoor met de smurfen schmink in de oren 's ochtends vroeg in Zeeland op het veld moesten verschijnen.

Later heb ook nog in het bestuur van VV Gassel gezeten, daar ben ik actief geweest in de inkoop en sponsoring commissies van de club. Ook heb ik toen samen met Theo Jaspers en Maurice Willems het geweldige en altijd drukbezochte karttoernooi op touw gezet.

Ik kijk terug op mooie jaren bij VV Gassel en bedankt voor het mogen schrijven van dit artikel.



van der HEYDEN

SERVICE EN MONTAGEBEDRIJF

**garage en industriedeuren
machineonderhoud
kozijnen
zonwering**

**Heidestraat 2 5438 NG Gassel
tel. 0486-472910 , fax 0486-420442
info@vdheyden.eu , www.vdheyden.eu**



Inter-Iberica b.v.
 Schuttersweg 18
 5438 AH Gassel
 The Netherlands
 Tel: 0486 - 744016
 Fax: 0486 - 474059
 info@inter-iberica.com
 www.inter-iberica.com



www.vandemoss.nl



Verzekeringen
 Hypotheken
 Financieringen
 Bankzaken

VANDEM OSS

ASSURANT IEN

RegioBank

Rogstraat 42 • 5361 GR Grave • 0486-421010

Onderstaande ondernemers hebben een contract afgesloten
voor een jeugdsponsorpakket

 PIZZERIA - CAFETERIA GASSEL	Tel. 0486-422422	 SCHILDERSBEDRIJF BAERT LOEFFEN GASSEL www.bartloeffen.nl
 Ruwvoer Distributiecentrum Gassel	 Administratiekantoor Daanen Bart Daanen Mobiel 06-12928862 Ten Holtweg 8 - 5438 NT Gassel Telefoon 0486 - 432496 Email info@administratiekantoorDaanen.nl	
Voor kwaliteit en service  De Hork 26 5431NS Cuijk ☎ 0485 - 335060 fax 0485 - 335065 www.vanharencuijk.nl	 DOE-HET-ZELF & ALLESWINKEL LENY VAN KEMPEN www.lenyvankempen.nl	
Autoschade Cuijk  Voor al uw schadeherstel, spuitwerk en restauraties Wij staan voor een hoge kwaliteit tegen een scherpe prijs Korte Beijerd 3b (P9) 5431 NP Cuijk 0485-325365 06-19957296	 KETELSERVICE SCHOOK Service & onderhoud CV- installaties www.ketelserviceschook.nl	
Goossens Management Gassel	 Manders <i>Spoorwiel, Gravenwerk & Reclame</i> Naast ook over al uw Leveringsmaterieel 101weg 7 St. Hubert Tel.: 0485-452647	
 van Houtum schilderwerken Voor al uw schilderwerk behangen houtreparaties Gassel 06-57540001	 HAROLD Meubel en interieurbouw Harold Beekmans Meisevoort 12, 5438 NK Gassel Tel: 0486 - 420618, Mob: 06 - 10588886 E-mail: beekmans10@kpnplanet.nl Maatwerk in: keukens kasten meubels binnenhuis timmerwerk interieurs	

Theo Arts, de schakel tussen water en vuur

Hout- pellet gas en cv kachels

duurzame energie

badkamers

service en onderhoud



Veldweg 14 - 5447 BH Rijkevoort
info@theoartsinstallatie.nl - Tel. 0485-371998

www.theoartsinstallatie.nl

Lid van
UNETO-VNI



optiek 't pothuus



Klinkerstraat 21 - Grave - 0486 47 32 87 - www.pothuus.nl

Handige clubinfo om te weten

Clubnaam: Voetbalvereniging Gassel

Oprichtingsdatum: 15 juni 1946 Internet: www.vvgassel.nl

Accommodatie: Sportpark "De Oude Kamp" Ten Holtweg 10, Gassel

Telefoon kantine: 0486-471703

Correspondentieadres: Nieuweweg 1 5438AB Gassel

Hoofdbestuur:

Eric van Boekel (voorzitter)

Marinho de Kleijn (technische commissie)

Demi Verheugen (secretaris)

Bart Loeffen (jeugdzaken)

Frank ten Haaf (penningmeester)

Ryan Siroen (jeugdzaken)

Ronny van Gemert (jeugdzaken)

William de Kleijn (bar/evenementen)

Email: bestuur@vvgassel.nl

Jeugdzaken

Bart Loeffen, Ryan Siroen, Maike Cremers, Renee Loeffen en Ronny van Gemert, Roland van Dinther

Email: jeugd@vvgassel.nl

Wedstrijdsecretaris: Noud Strik

Consul: Maurice Willems

Ledenadministratie: Jos van der Heijden

Barcommissie: William de Kleijn, Noud Strik

Sponsorcommissie : Peter Goossens en Frank ten Haaf

Redactie Doeltreffend:

Demi Verheugen, Annesofie Poel, Joris Sprengers, Arthur Rikken en Eric van Boekel.

Emailadres: doeltreffend@vvgassel.nl

GOK-toernooi: Frank ten Haaf, Thijs van Haren, Tom van Raaij, Niels Driessen en Martijn Sprengers. Sjors Cuppen, Hans van Houtum, Steef Vollenberg, Jarno Oppers

Darttoernooi; Chris Josemanders en Ramon v/d Venne.

Bij Autobedrijf Thoonen scoort u altijd!



Autobedrijf Thoonen



Service



Audi
Service



SEAT
Service



SKODA
Service