



## In dit nummer

- Van de redactie
- Woord van de voorzitter, nieuwjaarswens en overlijden ere-voorzitters
- 2<sup>e</sup> Joe Mann Wandelevent, 29 januari 2023
- Bevrijdingsloop 2023 – wie durft de uitdaging aan?
- Bootcamp nieuws 6
- Woord van de secretaris, ALV 2023
- Schoolsportolympiade
- Nordic Walking bij GM – trainer(s) gezocht
- Beginnerscursus hardlopen
- Woord van de penningmeester, inflatie impact 2023
- AED vervangen
- Cursus Assistent Trainer Loopgroepen (ALT2)
- Vrijwilligersavond
- Vacature-overzicht vrijwilligers
- WhatsApp Klusjesgroep



**van de redactie**

Namens de redactie een bijzonder goed, gezond en sportief 2023.

Paul van Bree

Kopij voor de volgende nieuwsbrief uiterlijk op **15 februari 2023** versturen naar het volgende e-mailadres: [nieuwsbrief@avgm.nl](mailto:nieuwsbrief@avgm.nl)

**van het bestuur****Woord van de voorzitter****Nieuwjaarswens**

Als jullie dit lezen is het jaar 2022 verleden tijd. Het was een bewogen jaar, ook voor onze vereniging. Als bestuur zullen we ons blijven inzetten om ook 2023 een goed jaar te laten zijn voor onze mooie atletiekvereniging

Paul Hoen

**Overlijden ere-voorzitters**

Afgelopen jaar zijn helaas onze beide ere-voorzitters overleden. Zowel Harrie van de Sande als Ben Saris hebben ontzettend veel betekend, niet alleen voor onze vereniging, maar ook daarbuiten. Als bestuur hebben we daarom besloten onze Kermismeerkampen in het vervolg de "Ben Saris Kermismeerkampen" te noemen en om de bestuurskamer om te dopen in de "Harrie van de Sande Kamer".

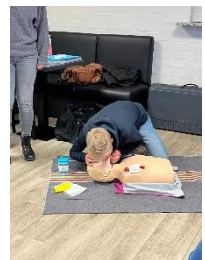
Paul Hoen

**algemeen****Verslag reanimatie training**

Eindelijk mocht en kon het weer, het volgen van de jaarlijkse reanimatie (herhalings) les. Tweemaal werd er geen cursus gegeven vanwege de Coronapandemie, vorig jaar was de cursus wel ingepland, maar door ziekte van instructeur Huub Oomes werd deze op het laatste moment afgezegd. Met Huub gaat het inmiddels weer goed, maar trainingen verzorgt hij niet meer.

In Lisette Derks hebben wij gelukkig een nieuwe bekwame en enthousiaste instructeur gevonden. Helder en duidelijk werden de handelingen uitgelegd en er kon volop geoefend worden. Tussendoor kon met behulp van vragenlijstjes en spel getest worden wat er nog van eerder opgedane kennis aanwezig was.

Verdeeld over 3 zaterdagen zijn er in totaal 6 cursussen gegeven. Heel blij ben ik met de toename van het aantal jongeren dat de cursus volgde. Immers, zij zijn het meeste op de baan aanwezig. Vol enthousiasme namen zij de stof tot zich en één van hen haalde zelfs een praktijkscore van 98%! Hopelijk kunnen zij meer jongeren stimuleren, zodat wij er volgend jaar nog meer kunnen verwelkomen. Reanimatie redt levens! De overlevingskans neemt toe met 30% als er snel gehandeld wordt, dus hoe meer mensen kunnen handelen hoe beter! Kijk eens rond in ons clubhuis of je wel weet waar de AED hangt.



Nieuw is, dat na het volgen van de cursus, je aangemeld wordt bij de NRR, de Nederlandse Reanimatie Raad. Lisette verzorgt deze aanmelding en via de mail krijg je onder andere een invulformulier thuis. In die mail kun je ook aangeven of je geregistreerd wilt worden als burgerhulpverlener. Denk daar in ieder geval vast over na.

Voor nu heb ik in ieder geval enthousiaste reacties mogen ontvangen en iedereen was duidelijk blij dat er weer geoefend kon worden. Hopelijk zien we in 2023 nog meer beginners en herhalers op de cursus.

Kathinka van Dijk

**wandelen****2<sup>e</sup> Joe Mann Wandelevent | zondag 29 januari 2023!**

In de vorige nieuwsbrief was al aangekondigd dat de 2<sup>e</sup> editie van het Joe Mann Wandelevent zal plaatsvinden op zondag 29 januari 2023. De voorbereidingen zijn de afgelopen maanden voortvarend verlopen, zodat we kunnen stellen dat alle lichten op groen staan voor deze 2<sup>e</sup> editie.

De voorbereidingen bestaan o.a. uit:

- Plaatsen van tocht op website KWBN.
- Vastleggen van start- en rustlocaties.
- Vastleggen van vrijwilligers voor inschrijfbureau, controle en afhalen route-bepijling etc.
- Opstellen van teksten voor website en nieuwsbrief.
- Maken van flyers en posters

**onze sponsors**



**BESTION**  
MAKELAARS & ADVIESGROEP

huis verkopen?  
**huis kopen?**  
huis verbouwen?  
huis als nalatenschap?  
huis als schenking?  
huis verzekeren?

**bel Bestion!**  
0499-373113

ALLES IN HUIS



[www.bestion.nl](http://www.bestion.nl)

...en geld verdienen voor je club!



[klik hier](http://www.onzeclubwinkel.nl)

**ONZECLUBWINKEL.NL**

**RAAIJMAKERS BEST**  
GRONDVERZET & CULTUURTECHNIEK




**Coppelmans**  
TUINCENTRUM VOL GROENE IDEEËN

Coppelmans Oirschot  
Bestseweg 53  
5688 NP Oirschot  
Tel: 0499-574321  
oirschot@coppelmans.nl

**NXT FYSIO**  
Op weg naar herstel.

**M**

**NOTARIS**  
**JAN VAN DE MEULENGRAAF**

Klompfabriek 18 | 5684 NB Best | T 0499 334 334 | [notaris@inbest.nl](mailto:notaris@inbest.nl)

**Samenspel** 

SPORTPRIJZEN & RELATIEGESCHENKEN

Wilhelminaplein 142  
5684 VP Best  
0499-399596  
[samenspel@onsmail.nl](mailto:samenspel@onsmail.nl)  
[www.samenspel.nl](http://www.samenspel.nl)



## 2<sup>e</sup> Joe Mann Wandelevent



Start/finishlocatie:  
Gildelaan 2, 5681 EZ, Best

Schrijf je in!





### *Wandelen in de natuur van Best*

Op 29 januari organiseren we het Joe Mann Wandelevent in de prachtige omgeving van Best. Aan het wandelevent kan iedereen deelnemen.

We starten vanaf 8:30u vanuit het clubhuis en de afstanden zijn 7, 14 of 21 kilometer.

Locatie: Gildelaan 2, 5684 EZ, Best  
 Datum: 29 januari 2023  
 Meer info: [www.avgm.nl](http://www.avgm.nl)

De wandelaars zullen vertrekken vanaf ons clubhuis, d'n Opstap aan de Gildelaan. De route zal gaan over de karakteristieke wegen en paden van de Mortelen. Er zijn voor de langste afstand (21 km) twee caférusten (de Vrolijke Jager en 't Zand Brabants Gastvrij) in de route opgenomen. De 14 km lopers buigen eerder af om vervolgens alleen 't Zand aan te doen.

Nog even kort de afstanden en bijbehorende starttijden:

- 21 km: 08:30 uur - 09:30 uur
- 14 km: 08:30 uur - 10:30 uur
- 7 km: 08:30 uur - 11:30 uur

Afmelden voor alle afstanden is uiterlijk om 14:30 uur.



Het inschrijfgeld voor alle afstanden bedraagt € 5,00 (inclusief consumptie) en leden van de KWBN krijgen € 1,00 korting (op vertoon van ledenpas). En natuurlijk kunnen leden van GM gratis deelnemen.

Je kunt je voorinschrijven – wel net zo makkelijk toch – via:

[Inschrijving 2e Joe Mann wandelevent - AVGM.nl](https://www.avgm.nl)

Wil je op voorhand al nadere informatie dan kun je contact opnemen met Henk Plasman, via [bestuurslidwandelen@gmail.com](mailto:bestuurslidwandelen@gmail.com). Hopelijk tot ziens op 29 januari 2023.

Tekst: Henk Plasman

Flyer: Koen van den Boomen

**lopen****Bevrijdingsloop 2023 – Wie durft de uitdaging aan?**

Beste leden van AVGM,

**AV Generaal Michaëlis haalt dit jaar weer het bevrijdingsvuur op in Wageningen.**

Maar voordat we ‘onze’ bevrijding gaan vieren, wil ik eerst even stilstaan, bij waar bevrijding voor staat. Voor onze jongere generatie was leven in vrijheid een vanzelfsprekendheid tot voor kort. De oorlog in Oekraïne is toch wel heel dichtbij. Ook in Nederland worden Oekraïense vluchtelingen opgevangen, die alles hebben moeten achterlaten en soms ook echt niks meer hebben. Hun mannen en vaders zijn nog aan het vechten, als ze tenminste nog leven...

Daarom willen we dit jaar weer extra stilstaan bij de dodenherdenking en de bevrijding op 4 en 5 mei. Ook dit jaar zal AV Generaal Michaëlis aanwezig zijn bij de dodenherdenking op 4 mei in het Kruispark. Wij zullen hierbij ook onze jongere leden betrekken, omdat herdenken en bevrijden niet alleen voor de ouderen zijn. Wij willen ook hen een stukje bewustwording meegeven. Na deze herdenking in Best, zullen de lopers en begeleiders van AV GM vertrekken naar Wageningen, voor de ceremonie bij Hotel de Wereld, waar uiteindelijk de Duitse capitulatie werd ondertekend op zaterdag 5 mei 1945.

AVGM zal in 2023 voor de 14<sup>e</sup> keer het bevrijdingsvuur vanuit Wageningen naar Best brengen. Op vrijdag 5 mei, brengen we het vuur in estafettevorm van Wageningen, over de Corridor route (de route die de geallieerden hebben afgelegd om tot Wageningen te komen, maar dan in tegengestelde richting) naar Den Bosch. In Den Bosch tijdens het bevrijdingsfestival, overhandigen we het vuur aan een bekende Nederlander, die dan het bevrijdingsvuur ontsteekt. Vervolgens gaat de route verder via Vught en Boxtel naar Best. In het centrum van Best zal één van de lopers, samen met de burgemeester, het bevrijdingsvuur in Best ontsteken. Na een mooie ceremonie, eindigt de avond dan in een gezellig samenzijn op het Dorpsplein met afwisselende muziek en een goed glas drinken.

**Wie wil er mee doen?**

We hebben 15 lopers en 4 fietsers nodig. In het kader van de verjonging, zijn er 5 loopplaatsen gereserveerd voor de 30-minners binnen onze club. De overige 10 plaatsen zijn voor iedereen open. Om als loper hieraan mee te kunnen doen, moet je in staat zijn om minimaal een halve marathon goed uit te kunnen lopen. De tijd is in principe niet heel belangrijk, maar vanwege de planning, moet je wel in staat zijn om een halve marathon binnen de 2 uur en 15 minuten te kunnen lopen. Je loopt per keer tussen de 2 en 3 km, in tweetallen. In totaal loop je tussen de 20 en 25 km. De fietsers wisselen ongeveer om de 2 uur.

Wil je deelnemen aan dit fantastische evenement als **loper** of **fietser**, geef dat dan zo snel mogelijk (vol = vol) per email door aan:

Ronnie van Dortmont

email: bevrijdingsloop@avgm.nl

Voor vragen kun je contact opnemen via bovenstaand emailadres.

Alvast hartelijk dank voor ieders aanmelding.

Ronnie van Dortmont

Teamcaptain

**bootcamp**

**Bootcamp nieuws 6**

Bootcampers in het wild



Het is altijd fijn om een bekend persoon tegen te komen. Verschillende atleten hadden het voorrecht om enkele bootcampers in levende lijven tegen te komen. Zo kwam Wichard de Benis bootcamper Loek tegen tijdens een feestje.

En kwamen verschillende atleten bootcamper Roy tegen tijdens een WK feestje.



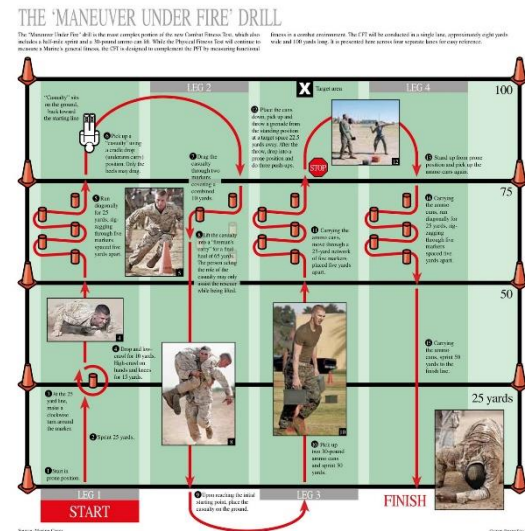
USMC Fit test.

Het tegenkomen van deze bekende bootcampers is natuurlijk een feest op zich, maar er zijn er nog meer festiviteiten geweest! Op 10 november is de fittest weer gehouden. Helaas hebben zich meer mensen aangemeld dan uiteindelijk meegedaan hebben. Maar die houden we nog tegoed.

Bij de deelnemers was er een mooie mix van Beesten en mini Beesten! Met zelfs een speciaal gast optreden van "Simon".

De fittest bestaat uit drie onderdelen: 800m, de "ammo can lift" (ACL) en de "maneuver under fire". De ACL duurt twee minuten en daarbij moet een kettlebell zo vaak mogelijk vanaf de borst uitgestoten worden.

De "maneuver under fire" is



een obstakel parcours met verschillende hindernissen die in een zo kort mogelijke tijd afgelegd moet worden.

Per onderdeel zijn er maximaal 100 punten te verdienen, na alle onderdelen 300 punten. Na een lange en hevige strijd, waarbij valsspelen niet geschuwd werd, werden de punten bij elkaar opgeteld. Wat hierbij opvalt is dat alle Beesten in de pan gehakt werden door mini Beast Avalon "Prulleke"! Zij heeft een bijna perfecte score van 297! Een hele mooie tweede plaats voor Beest Menno met 293!

## onze sponsor



**empuls**

m 06 112 315 95 [boukje.scheepmaker@empuls.nl](mailto:boukje.scheepmaker@empuls.nl)  
 t 088 116 08 16 [www.empuls.nl](http://www.empuls.nl)  
 De Maas 9 Best  
 Postbus 433 5680 AK Best  
 Kvk 17091414

**K**orenen

To Lunch - To Dine - To Drink

**Rooijmans**  
**Rd&k**  
 druk-en-kopie



**offsetdruk**  
 briefpapier, visitekaartjes  
 enveloppen, folders, posters

**print & kopieerwerk**  
 folders, flyers, visits, boekjes  
 rapporten, bouwtekeningen

**geboortekaartjes**  
**trouwkaarten**  
**gelegenheidskaarten**

Buitenweg 9a • 5683 PM Best • tel. (0499) 37 29 30  
 best@druk-en-kopie.nl • www.druk-en-kopie.nl

安凡酒家

**CHINEES-INDISCH RESTAURANT**  
**„AN FONG“**

Bij ons achter is een **RUIME PARKEERGELEGENHEID**  
 en U kunt dan door de gang naar binnen komen.

Als U even telefonisch bestelt,  
 staat Uw maaltijd gereed om af te halen

Zaal beschikbaar voor ongeveer 40 pers.

**NIEUWSTRAAT 70A - BEST - TEL. 0499-371924**



Atleet	Score
Roderick	253
Wouter	277
Simon	257
Avalon	297
Lex	251
Loek	266
Menno	293
Bas	281



Deze fittest wordt met enige regelmaat herhaald zodat revanche genomen kan worden, maar ook om te kijken of je verbeterd bent in de afgelopen tijd.

### Wintertraining

Komende periode komt de winter er weer aan en aangezien we met bootcamp gewoon buiten blijven is het noodzaak om je goed aan te kleden. Zorg ervoor dat je warm aangekleed naar de training komt. Aanbevolen wordt om voor en na de training een warme jas, handschoenen, sjaal en muts te dragen.

En daarnaast is het goed om een aparte set, bestaande uit een dunne muts, sjaal en handschoenen, te hebben voor tijdens de training. Hou er rekening mee dat deze nat en vies worden.

Na de training weer warm aankleden en een warme beker chocolademelk bij Jan en Joke drinken doet wonderen!



### Oefeningen

Ik heb verschillende vragen gekregen over de verschillende oefeningen die gedaan worden en wat mijn favoriete oefening is. Mijn meest favoriete oefening is de "Burpee". Voor degenen die niet weten wat een Burpee is, hier een korte uitleg. De Burpee is ontworpen door de Amerikaanse bewegingswetenschapper Royal H. Burpee in de jaren 30 en wordt een combinatie-oefening genoemd. Bij het herhaald volledig uitvoeren van de oefening wordt een combinatie van kracht, uithoudingsvermogen en coördinatie vereist. Hierbij worden je core-spieren, borst, triceps, benen en billen getraind.

Je begint rechtopstaand, waarna je naar een squat gaat en je handen op de grond zet. Vanuit deze stand gaan de benen in een sprongetje naar achter naar een plankpositie.

Daarna gaat de oefening weer terug: je brengt met een sprong de knieën weer naar voren, terug naar de squatpositie en weer rechtop staan, wat overgaat in een sprong met de armen in de lucht.

Om de oefening moeilijker te maken kan er vanuit de plankpositie opgedrukt worden



Hierbij moet goed gelet worden op de positie van de benen, zeker bij de sprong, zodat de adductoren niet te veel worden aangespannen om dit te corrigeren. Verder kan de landing van rechtopstaand naar plankpositie voor de polsen te heftig zijn. Hierbij is het goed om de oefening eerst goed uit te voeren, voordat het tempo opgevoerd wordt.

Deze oefening is mijn favoriet omdat met deze oefening er veel variaties mogelijk zijn, elk met een eigen moeilijkheid. Daarnaast vinden mijn bootcampers dit een vreselijke oefening, wat dan weer een bijkomend voordeel is.

Bas Leermakers

### van het bestuur

## Woord van de secretaris

De Algemene Leden Vergadering wordt gehouden op vrijdag 17 maart. Reserveer deze datum alvast in je agenda.

Pieter Grootes, Secretaris.

### algemeen

## Schoolsportolympiade 2 juni 2023

Na een succesvolle editie vorig jaar, organiseren we komend jaar op 2 juni weer de Schoolsportolympiade; een gezellig en sportief evenement voor ca. 900 leerlingen uit de groepen 6,7 en 8 van de Bestse scholen. De kinderen strijden bij diverse sporten om vele prijsbekers. Atletiek is natuurlijk weer één van de sportonderdelen met o.a. verspringen, hoogspringen en vortexwerpen.

Heeft u interesse om te komen helpen bij de jurering op deze dag? Noteer de datum dan vast in uw agenda. Vanaf maart is het mogelijk om u aan te melden. T.z.t. volgt hierover meer informatie.



**wandelen****Nordic Walking bij GM | trainer(s) gezocht!**

Voor de Nordic Walking (NW) groepen bij AVGM zijn wij op zoek naar trainers.

Wij lopen op woensdagochtend van 09:30 uur tot 11:00 uur met twee niveau groepen. En op zaterdagochtend van 09:00 uur tot 10:30 uur met drie niveaugroepen. Wij starten altijd vanaf de parkeerplaats bij het Joe Mann theater.

Wij zoeken personen die anderen de techniek van NW kunnen aanleren. Als je de techniek van NW al beheerst is dat mooi meegenomen. Maar kun je dat nog niet, is dat geen ramp, dat valt te leren. Er is een opleiding voor instructeur Nordic Walking

Belangrijk is:

- dat je van wandelen houdt en dit ook graag in een groep wilt doen.
- dat je de leiding kunt nemen en mensen de weg wilt wijzen.

Als je belangstelling hebt neem dan contact op met Henk Plasman, bestuurslid Wandelen of met een van de huidige trainers NW.

[bestuurslidwandelen@avgm.nl](mailto:bestuurslidwandelen@avgm.nl)

tekst: Toos de Groen en Henk Plasman

foto: Tiny Steenbakkers

**lopen****Beginnerscursus hardlopen**

Op donderdag 19 januari 2023 starten we weer met een beginnerscursus hardlopen (van 0 naar 5 km in 15 weken).

Eerst 1 keer per week op donderdagavond om 19:30 uur en na 7 weken ook op maandagavond 19:30 uur.

Ideaal voor leden, die een tijd niet hebben gelopen vanwege een blessure of andere reden en weer rustig willen beginnen.

Voor (nieuwe) deelnemers is er op donderdag 12 januari 2023 vanaf 19:30 uur een proeftraining.

Heb je interesse? Stuur dan een mail aan Frank Coppelmans [looptrainers@avgm.nl](mailto:looptrainers@avgm.nl)

Frank Coppelmans

**van het bestuur****Woord van de penningmeester****Inflatie impact 2023**

Het zal jullie niet verbazen dat ook AVGM getroffen wordt door prijsverhogingen. Voor 2022 komt de inflatie gemiddeld uit op 10,4%.

Naast sterke stijging van de inkooprijzen van sportmaterialen, kantine inkoop en onderhoudsmaterialen, zijn met name de energie gerelateerde kosten een grote aanjager van de huidige inflatie.


In 2021 bedroegen de totale energiekosten €10.000 (10% van onze totale lasten); voor 2022 zullen deze uitkomen op ~ €12.500. Echter, als gevolg van de huidige en voortdurende energiecrisis zullen, naar verwachting, in 2023 onze totale energiekosten €25K-€30K gaan bedragen.

Momenteel lopen er bij GM diverse optimalisatie projecten m.b.t. onze elektriciteits- en verwarmingssystemen. Dit om de verbruikskosten zoveel als mogelijk te dempen.

Daarnaast maken wij gebruik van alle steunfondsen die nu al beschikbaar zijn en dat blijven we natuurlijk ook in 2023 en daarna doen.

## onze sponsoren

Alweer  
Nederlands  
Goud



Zo. Nu eerst een Bavaria.



**Martin's Health Shop**  
uw gezondheidswinkel

- Homeopathie
- Phytotherapie
- Voedingssupplementen
- Bach Bloesem therapie
- Natuurlijke huidverzorging van o.a. Weleda, Hauschka, Aubrey en Alqvimia
- Etherische oliën
- Massage oliën
- Groot assortiment thee- en Eko- en Demeter producten
- Suikervrije producten
- Glutenvrije producten
- Tarwevrije producten
- Vers brood
- Zuivel
- Sportvoeding

**Kap. J.A. Heerenstraat 11 Best**  
0499-379901  
[www.mhsonline.nl](http://www.mhsonline.nl)

**REFEN BV**  
VERPAKKEN & VERPAKKINGEN

ReFen BV  
Magazijnweg 11  
5683 CV Best

Tel. 0499 - 37 77 30  
Fax 0499 - 37 77 31  
[www.refen.nl](http://www.refen.nl) [info@refen.nl](mailto:info@refen.nl)

**Marius Notenshop**  
Gespecialiseerd in Noten & Zuidvruchten

**HTB**  
accountants & adviseurs



Door de prijsstijgingen zullen we er op korte termijn helaas niet aan ontkomen de kantine prijslijst aan te passen.

Het huidige hoge kostenpeil zal geen aanvullende gevolgen hebben voor de tijdens de ALV van 11 maart 2022 vastgestelde contributieverhoging 2023 (3%). Wij hopen jullie allen voldoende geïnformeerd te hebben.

Mochten er nog vragen of goede suggesties zijn, dan horen wij dat graag van jullie. Vooralsnog is AVGM een in alle opzichten gezonde vereniging!

Nico Leijtens

## algemeen

### AED is vervangen.

Onze AED die, zoals iedereen hopelijk weet, in de hal hangt was al meer dan 10 jaar oud. Al ruim een jaar geleden is er al een nieuwe besteld, maar levering liet lang op zich wachten.

Maar nu is hij er dan. Het is in feite dezelfde als onze oude AED, alleen dan een nieuwe versie. Zoek dus niet meer naar de AED in de rode tas. De tas is voortaan groen! Het gebruik is precies hetzelfde als de oude.



## lopen

### Cursus Assistent Trainer Loopgroepen (ALT2)

Vanaf woensdag 8 maart t/m 10 mei 2023 wordt bij AVGM een cursus Assistent Trainer Loopgroepen (ALT2) gegeven.

Deze cursus bestaat uit 5 theorie- en praktijklessen van 2,5 uur, op woensdagavond van 19:00 tot 21:30 uur.

Heb je interesse? Stuur dan een mail aan Frank Coppelmanns [looptrainers@avgm.nl](mailto:looptrainers@avgm.nl)

Frank Coppelmanns

## algemeen

### Vrijwilligersavond



Op zaterdagavond 5 november vond de jaarlijkse vrijwilligersavond plaats. Ruim 140 vrijwilligers zetten zich structureel in voor GM en ontvingen een uitnodiging. De afgelopen twee jaar kon deze avond vanwege corona niet doorgaan en ontvingen de vrijwilligers een eindejaar presentje. Het bestuur en ik als vrijwilligerscoördinator zijn blij dat de vrijwilligers weer op een gezellige avond konden worden getraakteerd.

Koen van den Boomen, Sjannie van Laarhoven, Martin Nijkamp en Marion van der Sanden kleedden de kantine gezellig aan en zorgden gedurende de avond voor de drankjes en lekkere hapjes. Bij binnenkomst stond voor de vrijwilligers een kop koffie of thee klaar met een overheerlijk stuk taart, gebakken door Petri van Horrik. Rond acht uur heette onze voorzitter Paul Hoen iedereen van harte welkom en bedankte de vrijwilligers. Dankzij hun tomeloze inzet kunnen ruim 500 leden samen sporten, activiteiten ondernemen en genieten van een prachtige accommodatie.

Na het welkomstwoord lichtte ik de activiteit van de avond toe. In het achterste gedeelte van de kantine stonden schilderspullen klaar. Iedere aanwezige werd uitgenodigd om een canvasje te schilderen met iets wat GM kenmerkt, hem/haar doet denken aan GM of belangrijk is binnen onze vereniging. Waar de één vol enthousiasme meteen begon met schilderen, moest de ander nog even nadenken over het onderwerp of keek enigszins sceptisch de kat uit de boom. Die laatste

categorie volgde veelal later op de avond, nadat voldoende moed was ingedronken. Van beginnerskunst of groepsprojectjes tot ware meesterwerkjes vulden zich steeds meer canvasjes.

Patrick Aerts en ik kijken als organisatoren met veel voldoening terug op de vrijwilligersavond. In totaal waren ruim 60 vrijwilligers, tussen de 14 en 92 jaar oud, van de partij. Een avond waarin volop is bij gekletst en vrijwilligers elkaar (beter) hebben leren kennen. Het eindresultaat van de schilderactiviteit hangt inmiddels in de kantine en is dus voor iedereen te bewonderen.



Wil jij ook vrijwilliger worden bij GM en volgend jaar ook een uitnodiging ontvangen? Stuur me een mail op [vrijwilligers@avgm.nl](mailto:vrijwilligers@avgm.nl). Dan kijken we daarna samen naar de mogelijkheden.

Ingrid Wouters – de Haan  
Vrijwilligerscoördinator

## **vacatures**

### **Vacature-overzicht vrijwilligers**

Hieronder een overzicht van de vacatures bij onze vereniging.

Wil je graag een steentje bijdragen als vrijwilliger, ook al staat er hier geen vacature bij die bij je past? Neem dan contact op met de vrijwilligerscoördinator Ingrid Wouters [vrijwilligers@avgm.nl](mailto:vrijwilligers@avgm.nl). Ook voor algemene vragen of opmerkingen over vrijwilligerstaken binnen de vereniging kun je bij haar terecht.

**Trainer(s) Nordic Walking**  
**Bestuurslid afdeling lopen**  
**Kandidaten voor opleiding looptrainer**  
**EHBO-ers**  
**Parcoursopbouwer**  
**Trainer voor C-junioren**  
**Sponsorcommissie**  
**Huishoudelijk werk clubgebouw**  
**(Assistent) trainer voor de jeugd**  
**Juryleden**  
**Medewerker Bar**  
**Onderhoud accommodatie**

Voor een gedetailleerde beschrijving van bovenstaande vacatures klik op [vacatureoverzicht vrijwilligers](#)

## **colofon**

Corrector: Henk van den Heuvel  
 Eindredactie: Paul van Bree

**algemeen****WhatsApp Klusjesgroep**

## WhatsApp Klusjesgroep

Meld je vrijblijvend aan en help mee wanneer het jou uitkomt!



Onze vereniging draait volledig op vrijwilligers. Gelukkig hebben we veel vrijwilligers, maar er zijn altijd extra handjes welkom. Wil je best eens helpen, maar geen vaste verplichtingen? Meld je dan aan voor onze klusjesgroep op WhatsApp. Hierin worden regelmatig klussen geplaatst, waar je voor aan kunt melden als je zin en tijd hebt. Geen enkele verplichting dus!

Aanmelden kan door de QR-code te scannen, of via deze link:  
[www.bit.ly/KlussenAppAVGM](http://www.bit.ly/KlussenAppAVGM)

**onze sponsors**



**BALANS PODOTHERAPIE**