

Clubkampioenschappen prima Achilles-feest

Volgend jaar weer anders?

Vooruitlopend op de evaluatie van deze Clubkampioenschappen kijken we alvast vooruit naar een nog beter en leuker **Clubkampioenschap op zaterdag 25 september 2016**. Misschien wel een **clubdag** voor alle leden, waarin opgenomen de Clubkampioenschappen, alles op één dag! Voor trimmers, Nordic Walkers, atleten, G-recreanten, gymmers, wandelaars, Kangoo Jumpers, 55-plussers, voor iedereen die lid is van ARV Achilles. Graag alle opmerkingen en suggesties voor onze kampioenschappen voor 2016 sturen naar woc@arvachilles.nl. Op onze website, en ook op onze **Facebookpagina** staan honderden foto's van de CK2015, de uitslagen staan [hier](#).

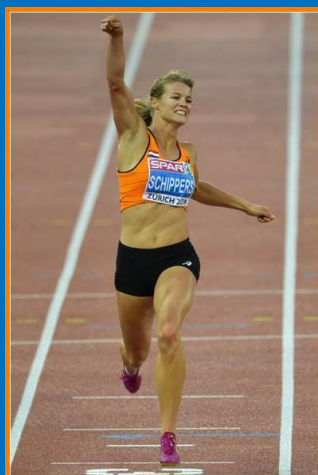


Wedstrijdverslagen

19-08-2015 [De 34^e Hoevenepolderloop](#)
24-08-2015 [Serieuze PR's bij Kruikenmeerkamp](#)
26-08-2015 [De 10 van Groot Steenberg](#)
29-08-2015 [Kees Lazeroms bij de Landlopersjogging](#)
30-08-2015 [Toon Heeren Meester in Bosschenhoofd](#)
31-08-2015 [Achillesatleten springen ver bij ZNK](#)
06-09-2015 [3^e Halve Marathon Oostland voor Alwin Roovers](#)
12-09-2015 [Jan Muller loopt 10x10 km in Winschoten](#)
13-09-2015 [4 Podiumplaatsen voor Achilles in Roosendaal](#)
13-09-2015 [Kees Lazeroms snelste in Overbosloop](#)
13-09-2015 [Silvia Verhoeven goed op weg naar Minneapolis](#)
14-09-2015 [Renate Konings wint zevenkamp in Zundert](#)
20-09-2015 [Cheroh snel op I0EM](#)
20-09-2015 [Alwin Roovers snel op 15 km van 't Aogje](#)



JLN Transport BV



De dag die je
niet wil missen!
www.dagvandeatletiek.nl

Dag van de Atletiek
Atletiekunie

The Best Next Step

Papendal | 21 maart 2015

“Wij zijn Atletiek!” en dat vieren we op **zaterdag 19 maart 2016** tijdens de [Dag van de Atletiek](#) op Papendal.

Het belooft een bruisend evenement te worden voor trainers, bestuurders, jury en atleten van alle verenigingen uit het land met als thema: **Wij zijn Atletiek!**

Wil jij de atletiek met ons mee vieren?

Blokkeer nu alvast zaterdag 19 maart 2016 in je agenda en houd de website in de gaten www.dagvandeatletiek.nl of volg ons op facebook of twitter.

Nieuwe opstapcursus Nordic Walking bij Achilles



Op woensdag 4 november 2015 start bij Achilles weer een zesdaagse **Nordic Walking opstapcursus**. Na zes cursusdagen worden wandelaars Nordic Walkers. Voor eenmalige bijdrage van € 40,00 krijg je 6 x 90 minuten onderricht in Nordic Walking op 4-7-11-14-18 en 21 november 2015. Hierbij is de huur van de poles inbegrepen, plus consumpties op de introductie- en afsluitavond.

De **start** is op woensdag 4 november om 19:30 uur in het clubhuis van Achilles (sportpark de Lage Banken aan de Concordialaan), op de zaterdagen wordt er in de Pannenhoeve gewandeld (09:00 uur tot 10:30 uur), vanuit parkeerplaats De Bak.

Belangrijk

Omdat de opstapcursus van zes keer negentig minuten in een tijdsbestek van 18 dagen plaats vindt, vragen de instructeurs van de deelnemers zelf al de noodzakelijke voorbereidingen te doen. Dat wil zeggen: zorg voor voldoende wandelervaring door bijvoorbeeld in de weken voorafgaand aan deze cursus zelf minstens twee keer per week ruim een uur te gaan wandelen.

Inschrijven

Rinni Ribbens (r.t.rebbens@casema.nl)

Peter Pietersma (p.a.pietersma@zonnet.nl)

Gerry Buckens (a.cbuckens@casema.nl)



E&L NOTARISSEN®

Nieuwe gratis workshops voor vrijwilligers

Alle cursussen en workshops zijn gratis voor vrijwilligers die woonachtig of werkzaam zijn in de gemeente Etten-Leur. Inschrijving tot uiterlijk een week voor aanvang via: www.vrijwilligerscentrale-etten-leur.nl Je kunt zich voor maximaal twee workshops/cursussen inschrijven. Vol is dus echt vol.

Ook al zijn de cursussen en workshops gratis, we verwachten dat je ook echt komt als je je ervoor inschrijft. Wanneer je na inschrijving door omstandigheden niet kunt deelnemen, verwachten we daarover bericht te ontvangen (via emailadres: dick.witte@surplusgroep.nl), we kunnen dan eventueel iemand van de wachtlijst oproepen.

1. Workshop **iPad /tablet Introductie** (max.10 deelnemers) woensdag 30 september (19:30-21:30 uur), Pluspunt Valpoort 153
2. Workshop **Microsoft Word** voor gevorderden (max. 10 deelnemers) woensdagen 7, 14, 21 oktober en 4 november (19:30-21:30 uur), Pluspunt Valpoort 153
3. Workshop **Microsoft Excel** voor beginners (max. 10 deelnemers) woensdagen 11, 18, 25 november en 2 december. (19:30-21:30 uur), Pluspunt Valpoort 153
4. Workshop **Grafische Vormgeving**: Presenteer je creativiteit (10 deelnemers) dinsdagen 3 t/m 24 november (19:30-22:00 uur), Pluspunt Valpoort 153
5. Workshop **Vinden en binden van vrijwilligers** (max.15 deelnemers) donderdag 8 en 15 oktober (19:30-21:30 uur), Surplus Kerkwerf 46
6. Workshop **Besturen van een vereniging of stichting** (max.15 deelnemers) donderdagen 19 en 26 november (19:30-21:30 uur), Surplus Kerkwerf 46
7. Workshop **Penningmeesterschap** (max. 15 deelnemers) dinsdag 1 december (19:00-22:00 uur), Surplus Kerkwerf 46
8. Introductiebijeenkomst **Wat is eenzaamheid?** (max. 15 deelnemers) donderdag 1 oktober (19:30-21:30 uur), Surplus Kerkwerf 46
9. Workshop **Omgaan met eenzaamheid en sociaal isolement** (max. 15 deelnemers) woensdagen 18 november en 2 december (19:30-22:00 uur), Surplus Kerkwerf 46
10. Workshop **Bouw een professionele Facebookpagina** (max. 15 deelnemers) dinsdag 10 november (19:30 – 21:30 uur), Wijkgebouw De Gong.

Voor meer informatie kijk op de [website](#) en [hier](#) kan je het inschrijfformulier downloaden.



Van de ledenadministrateur

Vooruitgang

Sinds de vorige nieuwsbrief zijn er best grote stappen gemaakt en zijn we op de goede weg. De contributies zijn nu 'bij' t/m het 3^{de} kwartaal en het aantal reacties/storneringen is aanzienlijk gedaald. We zijn er nog niet, maar we komen er zeker!

Input trainers

Parallel loopt een 'oefening', waarbij de trainers wordt gevraagd naar bepaalde gegevens van de leden in hun groep. Belangrijkste reden is om telefoonnummer, mailadres etc. te actualiseren.

Echter, er komen ook zaken naar voren m.b.t. leden die nog in de administratie staan, maar kennelijk niet meer komen of het omgekeerde ... Het geeft een hoop zoekwerk, maar het loont de moeite.

Opzeggingen.

Elke opzegging is er natuurlijk één teveel, maar als je dit toch van plan bent, doe dat dan vóór 1 december. Deze datum is nl. een belangrijke peildatum voor de bond (atletiekunie):

Voor iedereen die op 1 december 2015 als lid staat geregistreerd, krijgt Achilles (en vervolgens jij ...) de rekening gepresenteerd voor de bondscontributie 2016. Dezelfde regel geldt voor de wedstrijdlicentie. Houd daar dus a.u.b. rekening mee!

Ledenadministratie brievenbus

Omdat niet iedereen 'digitaal' werkt, ontvangen we ook handgeschreven brieven of inschrijfformulieren. Tot nu toe stond hiervoor 'boven' een bakje dat alleen toegankelijk was voor de trainers. Om e.e.a. makkelijker te maken, kan voortaan de witte brievenbus in de hal rechts van de trap worden gebruikt. In verband met de vertrouwelijkheid is de bus afgesloten.

Mails m.b.t. contributies/incasso's/wijzigingen etc. moet je natuurlijk blijven sturen naar:

ledenadministratie@arvachilles.nl

Bedankt en tot de volgende nieuwsbrief!

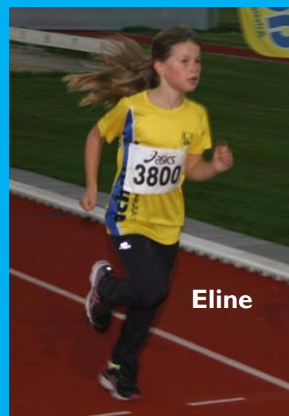
Adrie (A3) Vrolijk

NIUW	groep	per
Will Hörnemann	55plus	1-9-2015
Els van Dongen	Nordic Walken/Gym	1-9-2015
Lucas de Jager	mini Pupil	1-9-2015
Stamenka van Wijk	Galm	4-9-2015
Eefje van Batenburg	Kangoo Jumpers	4-9-2015
Pim Maas	Kangoo Jumpers	9-9-2015
Sophie van Gurp	Pupillen	14-9-2015
Fedde Snelder	Juniores	14-9-2015
Luuk van Gils	Pupillen	14-9-2015
Eline Luteijn	Pupillen	14-9-2015
Harald Linschoten	Lopersgroep	16-9-2015
Ton van Boxsel	Kangoo Jumpers	16-9-2015
Mirre van de Ven	Pupillen	19-9-2015
Koen van Zomeren	Trimgroep 3	21-9-2015
Mimy Lous	Qi Gong	22-9-2015
Roy van den Broek	Pupillen	24-9-2015
Thomas Roks	Pupillen	24-9-2015

LEDEN erbij en eraf



Pim



Eline

OPGEZEGD	groep	per
Chris Baeten	55plus	1-9-2015
Sophie Moustafa	Kangoo Jumpers	1-10-2015
Armando Scherbeijn	Kangoo Jumpers	1-10-2015
Cindy Scherbeijn	Kangoo Jumpers	1-10-2015
Theo Scherbeijn	Kangoo Jumpers	1-10-2015
Alice Koevoet	Kangoo Jumpers	1-10-2015
Naomi Koevoet	Kangoo Jumpers	1-10-2015
Petra van Poppel	Kangoo Jumpers	1-10-2015
Esmee van Meer	Juniores	1-10-2015
Maud Muller	Trimgroep 4	1-10-2015
Jacqueline Thijs	Trimgroep 6	1-10-2015
Henk Braspenning	Trimgroep 3	1-10-2015
Jan Daamen	Trimgroep 3	1-10-2015
Kim van Eekelen	Pupillen	1-10-2015
Frank Kerstens	Lopersgroep	1-10-2015
Sjoerd Martens	Kangoo Jumpers	1-10-2015
Anneke van Ginneken	GALM	1-10-2015
Marion te Pas	Bodygym	1-10-2015
Angelique van den Broek	Trimgroep 2	1-10-2015
Raf Aarsen	Kangoo Jumpers	1-10-2015
Tim Aarsen	Kangoo Jumpers	1-10-2015
Sietse Nefs	Juniores	1-1-2016
Denise Faassen	Trimgroep 4	1-1-2016
Riet Luijkx	Bodygym	1-1-2016
Romelia Kokx	Trimgroep 2	1-1-2016
Alma van Zantwijk	Trimgroep 2	1-1-2016
Mia van der Heijden	Trimgroep 2	1-1-2016



Roy

Word vrijwilliger bij de EK Atletiek Amsterdam 2016!



Van 6 t/m 10 juli 2016 vindt de **EK Atletiek** plaats in het Olympisch Stadion te Amsterdam. Het ultieme evenement in jouw tak van sport: dat wil je niet missen! Heb je altijd al een kijkje achter de schermen willen nemen bij zo'n evenement, de toppers van dichtbij te zien en vind je het gaaf om jouw steentje hieraan bij te dragen? Meld je dan nu aan als vrijwilliger en werk in een hecht team van 1750 vrijwilligers toe naar Athletics like never before!

Voor dit geweldige evenement zijn we hard op zoek naar vrijwilligers die het leuk vinden om de EK samen met ons tot een succes te maken. Alle informatie over de gewenste beschikbaarheid, wat je krijgt als vrijwilliger, de mogelijke functies en het aanmeldformulier vind je [hier](#). Op het aanmeldformulier kun je je 1e, 2e en 3e voorkeursfunctie opgeven. Vul het formulier snel in, zodat je zeker weet dat jouw voorkeursfuncties nog beschikbaar zijn. We kijken er ontzettend naar uit om samen met jou en een team van maar liefst 1750 vrijwilligers toe te werken naar Athletics like never before. Ben je enthousiast en schrijf je dan vandaag nog [hier](#) in en bekijk [hier](#) de werving vrijwilligersvideo!

Snel succes met discuswerpen

Discuswerpen is een moeilijk atletiekonderdeel. Zeker beginners binnen vereniging en school moeten aan veel dingen tegelijk denken om tot een goede worp te komen. Op scholen is vaak beperkte tijd voor de atletiekwerponderdelen en discuswerpen schiet er dan vaak bij in omdat het zo moeilijk is. En dat is jammer.

Daarom is in samenwerking met atletiektrainers de 'Disc Trainer' ontwikkeld. Een oefendiscus met meerdere greepopties die aansluiten op elk bewegingsniveau. En dat leidt al snel tot een grotere succesbeleving.

Lees [hier](#) verder.



Lopen op de atletiekbaan kost minder energie dan op de loopband



Goedgetrainde hardlopers verbruiken tijdens het lopen op de baan bijna 9% minder zuurstof dan wanneer zij met dezelfde snelheid op een lopende band lopen die onder een helling staat van 1%. Dat blijkt uit een studie onder goedgetrainde hardlopers, uitgevoerd aan de universiteit van Tartu, Estland. Lees [hier](#) verder.

bron  TOPSPORTICS

Subsidiemogelijkheden op Athletics Champs materiaal bijna uitgeput



Ook in 2015 heeft de Atletiekunie subsidie beschikbaar gesteld voor de aanschaf van materiaal voor Athletics Champs wedstrijden. Daar hebben 18 atletiekverenigingen gebruik van gemaakt. Daarnaast zijn drie van de aanhangwagens (in eerste instantie veelal ingezet voor kennismakingswedstrijden) aangevuld met materiaal voor de Athletics Champs competitie.

Dit heeft er in geresulteerd dat het begrote bedrag bijna is bereikt. Er is nog financiële ruimte voor enkele aanvragen. Mogelijk wordt de regeling daarna stopgezet. Atletiekverenigingen die daarna een aanvraag doen zullen dan helaas geen gebruik meer kunnen maken van de subsidie. Uiteraard zal een 'stopzetting' van de subsidie in de Bestuursnieuwsbrief worden gepubliceerd. Per 1 januari 2016 zal de Atletiekunie de Athletics Champs competities gaan coördineren. De afdeling Wedstrijdatletiek zal dit op zich nemen.

Lees [hier](#) verder.

Coördinatie Athletics Champs competitie



Vanaf 2016 gaat de Atletiekunie de Athletics Champs competitie organiseren. Wat houdt dit precies in? Allereerst geven we graag een verduidelijking van de termen die we gebruiken.

- Binnen een competitie van 4 wedstrijden behoort een vereniging tot een poule.
- In een wedstrijd heb je de categorieën A en B/C/mini pupillen.
- Binnen een categorie vallen maximaal 3 groepen, deze groepen bestaan uit teams.
- In 1 groep zitten maximaal 4 teams.

Trainen als Topper

Ga jij de uitdaging aan?!

Femke, Bram, Tony en Pieter van het AA Drink Talententeam hebben ieder een leuke uitdaging voor jou! Ga jij alle vier de uitdagingen aan, dan maak je kans op de hoofdprijs: Een dag op het nationale trainingscentrum Papendal, met verschillende clinics van de talenten. Deze dag zal plaatsvinden op 24 oktober 2015. Daarnaast wint wekelijks de leukste uitdaging een ASICS rugtas met daarin een AA Drink performance pakket.

Dus ben je 12, 13, 14 of 15 jaar en ben je niet vies van een uitdaging? Pak dan je camera en doe mee!

Wat win je?

Wekelijks wint het leukste filmpje, met het meeste aantal likes de weekprijs, een ASICS Rugtas gevuld met een AA Drink Performance pakket. Om kans te maken op de hoofdprijs moet je meedoen aan alle vier de uitdagingen. Pas dan maak je kans op de dag op Papendal, het nationale trainingscentrum. Je mag dan samen met je clubgenoten, je klasgenoten of je vrienden deelnemen aan verschillende clinics gegeven door de toppers van het AA Drink Talententeam. Trainen als Topper dus!

Van Oers Marathon Brabant is voor zondag 25 oktober nog op zoek naar:

- wegafzetters voor posten en oversteekplaatsen, binnen en buiten de bebouwde kom;
- jeugd vanaf ongeveer 10 jaar voor de spons- en verzorgingsposten;
- een koerier voor het brengen van de inschrijfformulieren van Nieuwe Nobelaer naar het computercentrum in het Raadhuis (lopend of fietsend);
- mensen voor verschillende andere taken.

Kom je ons helpen op zondag 25 oktober?

Meldt je dan aan via

vrijwilligers@marathonbrabant.nl of vul de [bijlage](#) in. Je kan ook de witte vrijwilligersbrievenbus bij Achilles gebruiken.

Onderzoek: betere concentratie op school door meer bewegen

Jongeren die veel bewegen kunnen zich beter concentreren op school. Dat concludeert onderzoeker Martin van Dijk in een promotieonderzoek waarvoor hij onderzoek deed bij 440 leerlingen in Heerlen. Van Dijk, die promoveert aan de Open Universiteit in Heerlen, heeft voor zijn onderzoek niet gewerkt met vragenlijsten, omdat hij die methode onbetrouwbaar vindt. Lees [hier](#) verder ...



bron: NOS.nl

Viking Kamp

Bij ODIN, dit hier is de uitnodiging voor het Achilles Kamp wat plaatsvindt van vrijdag 23 t/m 25 oktober 2015. Dit allen voor 2e pupillen 2e jaars, C / D junioren & Jeugdrecreanten (11 t/m 15 jaar).

Het inschrijfgeld voor dit weekend vol leuke avonturen bedraagt 47,50 euro per persoon.

Ga om je in te schrijven naar:

www.arvachilles.nl
Klik vervolgens op het VikingKampnieuwsbericht en vul het volledige

inschrijfformulier in, klik vervolgens op 'versturen'.

Voor aanvang van het kamp ontvang je per mail alle informatie die je nodig hebt voor dit avontuur.

Zijn er op dit moment nog vragen over het kamp?

Mail dan naar:
kampcommissie@arvachilles.nl of
bel naar Frits van Dijkman:
06-22798916

Tot vrijdag 23 oktober!

Gluren bij de buren

Ochtendje testen in Energy Lab Eindhoven

Als sporter wil je soms wel eens weten hoe het gesteld is met je lichaam, uiteraard helpt een horloge, een weegschaal en het gevoel hierbij. Maar al langere tijd speelde bij mij de behoefte om eens een objectieve blik te krijgen onder de motorkap. De trainer gaf het advies om eens naar Energy Lab in Eindhoven te gaan.

Energy Lab is een instelling die op een professionele manier de loper kan testen op het gebied van sport en gezondheid. Zelf heb ik daar een drietal tests onder leiding van een zeer deskundig bewegingswetenschapper ondergaan, te weten:

- Conditietest,
- VO2max meting,
- Een analyse van de lichaamssamenstelling

Lees [hier](#) verder ...



Eugene Janssen: 'Recreatieve lopers worden vaak verkeerd getraind'

Gene Jansen is beroepsmatig werkzaam als sportarts en inspanningsfysioloog. In de jaren negentig was hij een periode bondscoach voor de marathon. Nu is Janssen onder andere actief als trainer van wielrenner Laurens ten Dam en Roy Curvers. Voor het Losse Veter magazine interviewden we Gene over veelgemaakte trainingsfouten. Hieronder lichten we er twee uit.

Lees [hier](#) verder ... bron:



(foto: Kees Nouws)



Extra voorzieningen bij Achilles tijdens Van Oers Marathon Brabant!

Tijdens de Van Oersmarathon op zondag 25 oktober stellen we onze accommodatie weer beschikbaar voor lopers, hun supporters en de vrijwilligers die nodig zijn om dit geweldige evenement mogelijk te maken. Zoals iedereen weet biedt deze **sfeervolle kantine** de lopers de gelegenheid om zich mentaal voor te bereiden op de wedstrijd. Kunnen waardevolle spullen in bewaring gegeven worden. En zo jullie wensen kan er ingelopen worden naast de atletiekbaan. Met busjes wordt een **pendeldienst** gereden van het clubhuis naar het inschrijfbureau of de start. En na afloop staan deze busjes weer bij de finish om iedereen naar het clubhuis te brengen. In de kantine brand de **haard** en naast het gewone assortiment hebben we die dag enkele prettige **Belgische biersoorten** in huis en bakken we **friet** voor degene die zijn zoutniveau en koolhydraten wil aanvullen. Achillesleden die in **Achilleskleding** die dag meedoen aan een wedstrijd ontvangen daarvoor 2 gratis consumptiebonnen, te besteden in onze kantine! Graag vooraf opgeven bij hans.wierema@casema.nl



Kortom een sfeervolle plek waar het goed nagenieten en napraten is. Iedereen is van harte **welkom!**

Ook dit jaar hebben we naast de gebruikelijke kleedkamers en douches, voorzieningen als een **sauna, hottub, koudwaterdouches en een masseur** waar gratis gebruik van gemaakt kan maken. Je gaat opgekikkerd weer naar huis!



Op 30 september vinden
337 personen ARV
Achilles op [Facebook](#) leuk.

Nodig je vrienden uit om
deze pagina leuk te
vinden.

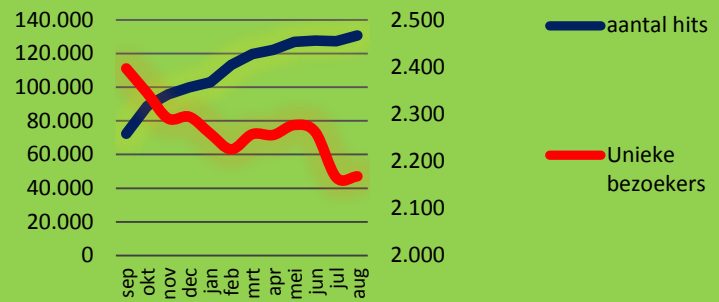
facebook



WEDSTRIJDAGENDA

eOKT	NOV	DEC	JAN
04 Breda-Singelloop	01 Steenberg-Diomedoncross	13 Bergen op Zoom-SPADOCross	03 Oudenbosch-Pagnevaartcross
11 Bergen op Zoom-1/2 van Berrege	14/15 Nijmegen-Zevenheuvelenloop	20 Oud Gastel-Pekkerccross	10 Etten-Leur-Achilles clubcross
18 Rucphen-10 van AVR	21/22 Tilburg-Warendeloop	26 Sprundel-Kerstcross	10 Egmond aan Zee-Halve van Egmond
25 Etten-Leur Marathon Brabant	22 Standdaarbuiten-Boscross	31 Soest-Sylvesterccross	16/17 Kerkrade-Abdijsccross
			24 Roosendaal-THORcross
			30/31 Breda-Mastboscross

maandelijks webtrend - www.arvachilles.nl



BEPAAAL JE EIGEN SPONSORING!

10%
van de omzet is
voor jouw club!

Vier je feestje bij 't Witte Paard en sponsor
daarmee direct jouw sport- of cultuurvereniging!

Plan een event van minimaal 250 euro bij 't Witte Paard en wij doneren 10 % van de rekening
aan jouw club. Dus heb jij binnenkort een team uitje, bruiloft, jubileum, 12,5 jarige bruiloft of een
verjaardagsfeestje? Vier het bij 't Paard... daar zal je club blij mee zijn!

Hoe werkt het:

- Stap 1: Reserveer vooraf het event bij 't Witte Paard (van minimaal € 250,-)
- Stap 2: Vermeld bij het reserveren de naam van de vereniging die je wilt sponsoren
- Stap 3: Kom genieten tijdens het feest bij 't Witte Paard
- Stap 4: Wij maken de factuur op en na de betaling hiervan, maken wij 10% over naar de club.

Deze actie is niet geldig in combinatie met andere kortingen of acties



't Witte Paard • Oude Bredaseweg 15 • 4872 AB Etten-Leur
076-303 13 01 • info@hotelhetwittepaard.nl • www.hotelhetwittepaard.nl

Wat doe je als je elke dag wil trainen?

Doe als Renaud Lavillenie: (01:51)



Alleen actieve en sportspecifieke warming-up verbetert de prestatie

Een actieve warming-up van het bovenlichaam verbetert de
prestatie van sporters die hun armen en bovenlichaam
gebruiken, zoals zwemmers, kayakers en tennissers. Het
rekken, koelen,
warmhouden of
laten trillen van het
bovenlichaam heeft
daarentegen geen
effect op de
sportprestatie.
Lees [hier](#) verder.



ARV Achilles Nieuwsbrief is een uitgave van ARV Achilles, Etten-Leur. Je ontvangt deze maandelijkse nieuwsbrief omdat je lid bent
van deze atletiekvereniging. Meer informatie redactie@arvachilles.nl Laatste nieuws?

Kijk op de [website](#) of bezoek de [facebookpagina](#). Wil je de nieuwsbrief niet langer ontvangen? Schrijf je dan [hier](#) uit.