



## Vereniging van gepensioneerden Philips Drachten



Informatie bulletin

Jaargang 44 nr. 5

november 2023

## Voorwoord

Het is weer echt herfst. Regen en wind zijn de ingrediënten waar je van kunt genieten als je lekker bij de kachel zit. Anders is wanneer je er door moet voor een bezoek of om boodschappen te doen. Wij hebben weer een deel van het trekvogelpad gelopen. De Utrechtse heuvelrug is een prachtige omgeving. We hebben nu gelopen op de Grebbeberg bij Rhenen. Een prachtige wandeling.



Tijdens de wandeling kwamen we een groep mensen tegen die bezig waren met het bestrijden van de Amerikaanse vogelkers. Een boomsoort die niet in Nederland voorkwam, tot men hem plantte als bodem verbeteraar voor productie bossen. Nu bestrijdt men hem, omdat ze de inheemse bomen beconcurreren in de groei. Men doet dit door de boom zijn voeding te belemmeren. De sappen gaan onvoldoende naar boven en de suikers niet naar de wortel. Dit duurt ongeveer drie jaar voordat de boom geen bladeren meer draagt. Er komen geen nieuwe bessen en de kleine boompjes onder hem verdwijnen omdat ze in de schaduw staan. Weer wat geleerd.

De verrassingstocht was echt een verrassing. Niemand heeft dit kunnen raden. Mijn vrouw en ik zijn aan de paardenmelkcapsules. Ook een leuk verslag hiervan in ons blad.

Dat we tegenwoordig steeds meer te maken hebben met onguere mensen die op slinkse wijze ons geld aftroggelen was ook duidelijk bij het verhaal van de RABO mensen. Alert zijn is het adagium. Laten we hopen nooit met het team van de trauma helikopter in aanraking te komen. Maar toch goed dat het er is. Beide verhalen waren zeer informatief.

We gaan ons weer klaar maken voor de feestdagen in December. Dagen die heel feestelijk kunnen zijn, maar voor sommigen minder leuk zijn, omdat men zich dan eenzaam voelt. Laten we vooral aandacht hebben voor elkaar.

We hebben voor u nog een Lawei voorstellig en het kerstkienen. Dus kom genieten en de prijzen in de wacht slepen.

Ik wens u dan ook namens ons bestuur prettige kerstdagen en een goed uiteinde van 2023. En vooral een gezonde start in 2024.

Veel leesplezier.

Met een warme groet,

Felix Ernens



## Verenigingsnieuws september/oktober 2023

### Er is een kaart verstuurd naar de zieken:

|          |                       |           |
|----------|-----------------------|-----------|
| 5 sept.  | Mw. A. de Vries       | Drachten  |
| 5 sept.  | Mw. Wierda            | Drachten  |
| 11 sept. | Dhr. J. Haringsma     | Drachten  |
| 22 sept. | Dhr. J. Hoekstra      | Drachten  |
| 3 okt.   | Dhr. D.J. van der Wal | Drachten  |
| 26 okt.  | Mw. Loonstra-Bouius   | Gorredijk |

### Overleden

|          |                              |         |             |
|----------|------------------------------|---------|-------------|
| 29 aug.  | Dhr. J. Stolker              | 91 jaar | Donkerbroek |
| 6 sept.  | Dhr. J. Loonstra             | 85 jaar | Gorredijk   |
| 23 sept. | Dhr. G. Visch                | 84 jaar | Oudemirdum  |
| 5 okt.   | Mw. A. Lourens-van der Staal | 80 jaar | Oosterwolde |
| 6 okt.   | Dhr. G.G.J. Clement          | 93 jaar | Drachten    |
| 7 okt.   | Dhr. J. de Boer              | 89 jaar | Drachten    |
| 13 okt.  | Dhr. D.J. van der Wal        | 78 jaar | Drachten    |
| 21 okt.  | Dhr. W. Nicolai              | 92 jaar | Drachten    |

We wensen de nabestaanden veel sterkte toe.

### Jubilea

|          |                   |             |                  |
|----------|-------------------|-------------|------------------|
| 16 sept. | Fam. A. Kooistra  | Oosterwolde | 40 jaar getrouwd |
| 31 okt.  | Fam. W. v.d. Pol  | Drachten    | 60 jaar getrouwd |
| 31 okt.  | Fam. S. Muntendam | Drachten    | 60 jaar getrouwd |

### Van harte gefeliciteerd!

### Nieuwe leden

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| Mevr. M. Thakurta          | Drachten   |
| Dhr. en Mevr. Slump        | Ureterp    |
| Dhr. en Mevr. van der Meer | Burgum     |
| Dhr. en Mevr. Bron         | Rottevalle |

### Van harte welkom!

## Bedankjes

Hartelijk dank voor de mooie bos bloemen die ik voor mijn 75<sup>ste</sup> verjaardag mocht ontvangen. Met vriendelijke groet,

*Anneke Veenstra-Kootstra*

Op mijn 90<sup>ste</sup> verjaardag werd ik verrast met een mooi boeket bloemen. Hartelijk dank hiervoor.

*Mevr. F. Sijbesma*

Geacht bestuur en leden Kontakt, namens U brachten Joop de Graaf en zijn vrouw ons een prachtig boeket, dit ter gelegenheid van ons diamanten huwelijk. Hartelijk dank daarvoor. We hebben samen met de gasten en familie gezellig koffie gedronken. Met vriendelijke groet,

*Roel en Annie Rinsema.*

Wij willen de vereniging en met name onze secretaris hartelijk bedanken voor zijn bezoek, met een prachtige bos bloemen, aan ons tijdens ons 60-jarig huwelijk.

*Gaatse en Jeltje Bijlstra*

Waar blijft de tijd. Ter gelegenheid van ons 55-jarig huwelijks jubileum werd ons namens "Kontakt" door Felix Ernens en Anna een mooi boeket bloemen aangeboden. Daarvoor onze hartelijke dank. Met vriendelijke groet,

*Jeltsje & Theo de Jong*



## Bij de omslagfoto



Deze foto is gemaakt tijdens de verrassingstocht op 4 oktober 2023. Er werd een bezoek gebracht aan een paardenmelkerij. Op de foto ziet u hoe de paarden gemolken worden. Eigenlijk gaat het op dezelfde manier als bij koeien, met dit verschil dat er in plaats van vier slechts twee melkafnemers nodig zijn.

Op blz. 11 t/m 13 vindt u een uitgebreid verslag met foto's over deze tocht.

## Kontakmiddagen en overige activiteiten 2023/2024

28 november - Tess Merlot (*zie blz. 7 en 8 voor meer informatie*)  
- Lawei

20 december - Kerstkienen  
- Bedrijfsrestaurant

17 januari - Nieuwjaarsbijeenkomst

21 februari - Algemene Ledenvergadering

19 maart - Lawei met Toneel

17 april - Kienen

8 mei - Dagtochten

## Tess Merlot met Franse chansons op 28 november in de Lawei



### De bliksem sloeg in, de eerste keer dat Tess Merlot Jacques Brel hoorde.”

Vanaf dat moment was er overal muziek. Na honderden shows te hebben gespeeld, bleef de essentie: de menselijke ziel naar de oppervlakte laten komen zoals alleen het Franse levenslied dat kan. Met originele liedjes van Jacques Brel, Edith Piaf en Charles Aznavour en haar eigen catalogus.

Gemotiveerd om haar passie te delen en culturen te verenigen, bracht Tess in 2017 haar eerste EP “Chansons pour non-francophones” uit. In 2019 betoverde ze een bomvol Paradiso met haar nummer ‘Mon Paris’. In 2020 toerde ze met haar Moutons door het land, waarbij ze onder meer in het PAARD in Den Haag en Tivoli Vredenburg in Utrecht uitverkochte zalen trok. In de aanloop naar de release van haar debuutalbum ‘Laissez-moi’ in juli 2021 kregen de liedjes van Tess uitgebreide aandacht op meerdere populaire Nederlandse radiostations, zoals NPO Radio 1, 2, 5 en de Belgische VRT 2.

Of ze nu met haar band of solo onder de naam Tess Merlot het podium betreedt, een onweerstaanbare levensvreugde is vanzelfsprekend terwijl chansons in hun puurste vorm door de zaal worden gestrooid. De ene keer is het uitgekleeft en

*(vervolg Tess Merlot met Franse chansons)*

puur, de andere keer grotesk en gewaagd. Wat er ook nodig is om ze recht te doen. En elke keer als Tess de chansons hun werk laat doen, ontstaat er magie. Het belooft al met al een gezellige middag te worden met veel herkenbare liedjes.

### Aanmelding

Voor deze voorstelling is het nodig om u aan te melden. U kunt dit doen door gebruik te maken van het bijgevoegde aanmeldingsformulier. De aanmeldingstermijn is maar kort, dus wacht niet te lang.

### Betaling

Na aanmelding ontvangt u omstreeks 21 november de toegangskaart(en). Als u een machtiging heeft afgegeven voor automatische incasso wordt het verschuldigde bedrag (incl. de kosten van de introducékaarten) omstreeks 6 december van uw rekening afgeschreven. Als u geen machtiging heeft afgegeven dient u het verschuldigde bedrag zelf over te maken na ontvangst van de kaarten.

### Introducés

Deze middag zijn ook introducés welkom. U kunt ze opgeven op het aanmeldingsformulier.

### Parkeren

U kunt gratis parkeren op het parkeerterrein van VV Drachten aan de Gauke Boelensstraat Ook kunt u parkeren in de parkeergarage ingang de Drift. (Dagtarief € 4,-)

Plaats: De Lawei in Drachten

Aanvang: 14:00 uur. (zaal open 13:30)

### Entree

Prijs: leden € 12,50 incl. koffie/thee in pauze.

Prijs introducés € 17,50 incl. koffie/thee in de pauze.

### N.B.

**Vergeet niet u aan te melden vóór 17 november 2023.**

**Aanmelden is ook mogelijk op onze website [www.kontakt-philips.nl](http://www.kontakt-philips.nl)**

## Kerstkielen op 20 december 2023

Op woensdag 20 december sluiten we het jaar af met een gezellige kienmiddag. Er zijn weer vele mooie prijzen te winnen.

Plaats: Bedrijfsrestaurant

Aanvang: 14:00 uur (zaal open 13:30 uur)

## Verslag van de Kontaktmiddag op 20 september 2023 met "De Hellingbazen".

Vanaf half 2 's middags was de zaal van het Philips Restaurant geopend voor onze bezoekers. De leden druppelden mondjesmaat binnen. Om 2 uur waren er ongeveer 72 leden aanwezig, dit aantal viel wat tegen, we hadden meer belangstelling verwacht. Misschien moet iedereen nog weer wat op gang komen na de zomervakantie.

Het koor was druk bezig het podium klaar te zetten en met het inrichten voor het optreden. Het scherm waarop de teksten van de te zingen liederen af te lezen moest zijn, was tijdens het vervoer in storing getreden, zodat het niet gebruikt kon worden. Dit was een tegenvaller. Joop heeft ergens binnen het bedrijf een ander scherm op de kop kunnen tikken. Nadat deze aangesloten was, kon de middag, een kwartier later dan gepland, geopend worden.

In verband met de afwezigheid van Felix, heette Joop de aanwezigen welkom en wees nog op het programma voor het komend seizoen met aanbiedingen voor

het bezoeken van verschillende voorstellingen in de Lawei met een speciaal tarief voor de leden van Kontakt.

We hebben stil gestaan bij de 5 leden, die ons ontvallen zijn sinds de laatste Kontakt bijeenkomst.



Hierna konden de Hellingbazen beginnen met hun optreden.

De woordvoerder van het koor heeft eerst uitgelegd hoe het koor is ontstaan in 2002. In Feanwâlden en Feanwâldsterwâl waren vroeger scheepshellingen waar pramen en schouwen gebouwd werden. Hiermee werd het gras en het hooi van het land gehaald. Hieraan is de naam de Hellingbazen ontleend. Het koor bestaat ongeveer uit 24 leden.

Het koor is begonnen als shantykoor maar de laatste jaren valt een breder repertoire bij het publiek meer in de smaak. De shantys maken nog wel een belangrijk deel uit van het aanbod maar het bestaat nu ook uit meer oude hits en meezingers. Er werden veel bekende liedjes gespeeld en gezongen.

Om 3 uur hadden we de eerste pauze, waarin we koffie of thee konden drinken met zoals gewoonlijk een lekkere koek erbij.

Na de pauze ging het koor weer verder met het repertoire. We konden veel nummers meezingen, neuriën of klappen.

Na de tweede pauze werden er nog een aantal nummers ten gehore gebracht. Nadat de laatste serie liedjes was gezongen, sloot Frans de middag af met het bedanken van de Hellingbazen. De 3 vrouwelijke leden van het koor werden verrast met een boeket bloemen.

*Margreet Pultrum*



## Verslag van de verrassingstocht op woensdag 4 oktober 2023.

De bus "Gealtsje" met chauffeur Arthur van Paulusma Reizen stond om kwart over acht klaar bij de poort. De start was iets later dan gepland en via de Tussendiepen gingen we op weg naar voor ons nog onbekende bestemmingen. We verlieten bij Vriezenveen de N36 en belandden via wat smalle landweggetjes in het buitengebied van Harbrinkhoek op het erf van "Paardenmelkerij en dekstation Sand".



We werden door eigenaar Sand en zijn vrouw ontvangen met koffie of thee en krentenwegge en kregen van Sand een uitgebreide uitleg over zijn bedrijf. Wat een dekstation is, is wel bekend maar dat men paarden ook kan melken, hoe men dat doet en wat men zoal met de paardenmelk kan doen was wat minder bekend. Het melken van een paard gaat machinaal en globaal net als bij koeien. Ze worden drie keer per dag gemolken en dat levert 5 liter melk op. De melk van het Haflinger paardenras is anders van samenstelling dan koeienmelk. Ze bevat o.a. minder en andere vetten en is rijk aan vitamines en eiwitten. De melk wordt

verkocht als drinkmelk en in capsule vorm maar wordt o.a. ook verwerkt in medicijnen, zalf, lotion en zeep. Daarna volgde er een rondgang door bedrijf waarbij ook het melken werd gedemonstreerd. Er waren ruim dertig paarden in de boxen.



Na de lunch vertrokken we naar Borculo waar we het brandweer-museum bezochten. Dit is één van de twee grootste musea van Nederland. Men vindt daar groot aantal voertuigen en uitrustingstukken uit de jaren 1680 tot 1970. Het museum

laat zien hoe een kruiwagen met daarop een met mankracht bediende pomp door de jaren heen veranderde in de krachtige brandweerwagen vol hulpmiddelen van nu. Met name de ontwikkeling van de benzine- en dieselmotor zorgde voor die veranderingen. Die verandering geldt ook voor de huidige brandweerman. Zowel de wagen als de brandweermens (want tegenwoordig zijn er ook vrouwen "brandweerman") zijn nu heel breed inzetbaar. De rondleiding werd door ex-brandweermannen verzorgd met duidelijke uitleg en boeiende verhalen.



Daarna zijn we tegen zessen in Terwolde bij brasserie "KriebelZ" beland waar we onder genot van een drankje (of soms twee) van een prima driegangendiner mochten genieten. De laatste 120 km ging deels in het donker via Zwolle en Steenwijk weer naar Drachten. Restte nog om chauffeur Arthur voor de veilige rit te bedanken en die dank gold natuurlijk ook voor reisleider Roorda en zijn vrouw die als EHBO-ster de reis meemaakte. Om kwart voor negen waren we weer terug bij het startpunt.

*Klaas en Jenny Drost*



***N.B. Tijdens deze tocht zijn diverse foto's gemaakt. U kunt ze bekijken op onze website [www.kontakt-philips.nl](http://www.kontakt-philips.nl)***

## Verslag van de Kontaktmiddag van 18 oktober 2023

Voor de pauze waren er drie medewerkers van de RABObank aanwezig om ons te vertellen hoe we veilig kunnen bankieren. Mw. Trijntje Pasma en dhr. Simon Westerhuis hebben ons mee genomen in de trucs die de criminelen zoal gebruiken om ons als burgers op te lichten en hoe te handelen dit te voorkomen.

De presentatie die deze middag is vertoond kunt u bekijken op onze website [www.kontakt-philips.nl](http://www.kontakt-philips.nl)



In de pauze maakte Felix de uitslag van de fietstocht bekend. Alie Elgersma mocht de namen van de 3 gelukkige winnaars trekken. Dit waren de heer G.N. Kooistra en mevrouw A. Kooistra-Bouma van het Molenaarsbreed 7, de heer T.T. de Jong en mevrouw J.C. van der Werff van de Leppa 83 en de heer J. Blaauwbroek van de Weibuorren 60 in Ureterp. Zij kregen alle 3 een VVV-

bon ter waarde van 10 euro.

Na de pauze verzorgde mevrouw Paulien Medema een lezing over de inzet van de traumahelikopter.



Paulien Medema is sinds 2000 verpleegkundige bij het U.M.C.G. en van hieruit maakt zij deel uit van het Mobiel Medisch Team als verpleegkundige en copiloot. De copiloot mag niet vliegen maar moet bij bijvoorbeeld het onwel worden van de piloot wel het toestel aan de grond kunnen zetten. Zij legt uit dat het werk vanuit de traumahelikopter gezien moet worden als een stukje ziekenhuis op straat met een arts en verpleegkundige. Nederland heeft 85 crashteams, deze bestaan uit 1 arts, 1 verpleegkundige, 1 medewerker chirurgie en 1 anesthesioloog. Van de 95 traumaziekenhuizen zijn er 4 uitgerust met een traumahelikopter. Hierop kan 24 uur per dag, elke dag een beroep worden gedaan. Vanuit de traumahelikopter kunnen kleine operaties uitgevoerd worden, en echo's gemaakt worden. Ze hebben altijd 2 zakken O-neg. bloed en medicatie bij zich. Het is de voorbereiding voor het transport naar het ziekenhuis. Soms is dit sneller bereikbaar met de ambulance, als dit het geval is, neemt de ambulance de patiënt of het slachtoffer over. Vanaf 2000 had de traumahelikopter zijn standplaats op een platform op het dak van het U.M.C.G. Vanaf 2016 is deze gestationeerd op Airport Eelde. De traumahelikopter wordt ingezet via de Centrale Meldkamer (112) in Drachten of Apeldoorn. Als het niet mogelijk om te vliegen of als de plaats sneller bereikbaar is per auto wordt een speciale ambulance gebruikt door het MMT. De uitrusting hiervan is gelijk aan die van traumahelikopter, met dit verschil dat deze auto niet uitgerust is met een brancard.

De helikopters zijn eigendom van de Medical Air Assistance van de A.N.W.B., er staan altijd 2 reserve toestellen in Lelystad. Vroeger werd er gevlogen volgens de A.N.W.B. fietskarten, tegenwoordig wordt de route afgelezen van een tablet. De verpleegkundige zoekt de landingsplek op, deze moet eigenlijk een harde vlakke

ondergrond hebben en geen zand. De afmeting moet overdag ongeveer 25 x 25 meter zijn en 's nachts 25 x 50 meter. Er moeten geen hoge opstaande randen zijn en liever ook niet veel publiek. Ook mag er geen losliggende rommel liggen. In de buurt van paarden wordt ook niet geland, omdat deze erg kunnen schrikken. Veiligheid staat voorop. Bij het opstijgen wordt er altijd gewaarschuwd. Samenwerking met brandweer, politie en ambulance is zeer belangrijk.

In het donker wordt de helikopter minder vaak ingezet omdat er meer voorbereidingen voor de vlucht getroffen moeten worden en omdat ze niet overal mogen landen. De meeste piloten komen vanuit Defensie en hebben veel ervaring. Overdag wordt er op een hoogte van 500 meter gevlogen. Als er hoogspanningskabels in de buurt zijn, vliegen ze over de hoogspanningsmasten zodat ze geen kabels kunnen raken. Er wordt steeds vaker een beroep gedaan op de traumahelikopter maar het cancelpercentage stijgt ook en is nu ongeveer 40%.

Het was een zeer interessante lezing, Paulien werd hiervoor bedankt en kreeg als dank een bos bloemen.

*Margreet Pultrum*



## Tips vanuit de klinische geriatrie en fysiotherapie om fysiek, geestelijk, fit en plezierig ouder te worden.

Hieronder treft u een 2-tal artikelen c.q. tips aan die bij dragen aan het fysiek en geestelijk zo lang mogelijk fit te blijven om plezierig ouder te worden.

### Goed Oud! Twaalf tips

1. **Wees flexibel:** Sta open voor nieuwe dingen. Toets je vaste waarden en opinies. Stel ze zo nodig bij. Kijk vooruit.
2. **Klaag en zeur niet:** Wees kritisch, je klaagt eerder dan je denkt.
3. **Doe het zelf:** Doe wat je kan, word niet eerder afhankelijk dan strikt nodig. Neem verantwoordelijkheid.
4. **Stel je doelen:** Geef de dag structuur. Blijf zinvol actief. Werk als het kan.
5. **Blijf mobiel:** Hou je wereld groot en jezelf sterk. Train wat je lang wilt kunnen blijven doen.
6. **Maak uitdagende vrienden:** Sta open voor andere culturen.
7. **Ken jezelf:** Kies wat bij je past. Geniet daarvan.
8. **Woon doordacht:** Kies op tijd de woonomgeving die bij je past. Laat het niet op zijn beloop.
9. **Denk om veiligheid:** Neem risicobeperkende maatregelen in en om het huis en bij activiteiten.
10. **Geef zorg en liefde:** Omgeef je met mensen die je verrijken en/of zorg voor een ander of voor een huisdier.
11. **Blijf intact:** Accepteer niet klakkeloos functieverlies. Ga na of er iets aan gedaan kan worden.
12. **Eet en drink gezond en met mate:** Zorg goed voor je lijf.

### Goed Oud! Checks

1. Wanneer deed je voor het laatst iets voor het eerst?
2. Waarover zou je kunnen klagen of zeuren?
3. Wat kan je waar je trots op bent?
4. Wat vind je de moeite waard?
5. Kun je komen waar je wil?
6. Wie is de jongste persoon met wie je contact hebt, buiten je familie?
7. Wat doe je tegen je zin?
8. Hoe woon je over tien jaar?
9. Wanneer nam je risico met je lijf en ging het mis?
10. Wie houdt er van je?
11. Heb je onderzocht wat er aan je beperkingen valt te doen?
12. Wat heb je aan verse groente en fruit in huis?

Dit is gemaakt door Carolien van Rees, klinisch geriater in ziekenhuis Tergooi te Blaricum en Tom Nieuwenhuijsen, advocaat in Amsterdam. Zij willen graag lang fit en actief blijven. Deze kaart bevat persoonlijke interpretatie van de auteurs van wetenschappelijke bevindingen, eigen waarnemingen en gesprekken en is bedoeld om plezierig ouder worden te ondersteunen. Copyright Carolien van Rees en Tom Nieuwenhuijsen 2019

Gedurende het leven ondergaat het menselijk lichaam fysieke veranderingen. Vanaf je 60<sup>e</sup> levensjaar zijn dit vooral de afname van spiermassa, spierkracht, lenigheid en (reactie)snelheid. Dit resulteert in afname van fysieke zelfredzaamheid, zoals van het toilet opstaan, uit de auto stappen, fietsen, traplopen en gebalanceerd lopen. Sommige processen zijn door onze leefstijl positief te beïnvloeden, bijvoorbeeld door middel van fysieke training. Ook op latere leeftijd valt hier nog veel winst te maken. Wat blijkt is dat uitdagende oefeningen die redelijk zwaar of moeilijk zijn een heel goed effect hebben op de kwaliteit van deze dagelijkse taken. Gezien de vergrijzing en de toenemende druk om mensen zo lang mogelijk zelfstandig te laten wonen, zal het behoud van de kwaliteit van ons functioneren van groot belang zijn.

In Nederland zijn de gemeenten steeds meer verantwoordelijk geworden voor de zorgen rondom vergrijzing en dus ook de eerdergenoemde zelfredzaamheid van ouderen. Zo zijn er trainingsprogramma's ontwikkeld voor mensen die hulp in de huishouding aangevraagd hebben, om ze zelf ook zo fit mogelijk te houden/te maken. En er zullen in de toekomst per gemeente plannen worden uitgerold omtrent valpreventie, nu steeds meer onderzoek uitwijst dat het aantal valpartijen met bijkomende botbreuken, in sterke mate toeneemt onder ouderen.

Een fysiotherapeut kan het valrisico in kaart brengen. Daarnaast houdt de fysiotherapeut zich bezig met de begeleiding bij fysieke training in het aanleren van en het uitvoeren op de juiste intensiteit van een training. Bij Fitaal Drachten wordt naast fysiotherapie (bij bijvoorbeeld een blessure) ook fitness aangeboden. Onze doelgroep is grotendeels 55+ en bestaat uit mensen die graag begeleid en verantwoord willen trainen. Hierin helpen wij persoonlijke doelen na te streven met een op maat gemaakt trainingsplan. Voor meer informatie of vragen, mail [drachten@fitaal.nl](mailto:drachten@fitaal.nl) of bel voor ons aanbod 0512-541158.



Sander van Tartwijk Fysiotherapeut bij Fitaal Drachten

## Ledenwerving

Nieuwe leden zijn altijd welkom. Dus als u iemand tegenkomt die bij Philips Drachten heeft gewerkt, kunt u hem of haar attent maken op het bestaan van onze vereniging. (N.B. Ook de partner van een overleden Philips medewerker kan lid worden.) Voor meer informatie kan degene een mailtje sturen naar:

[info@kontakt-philips.nl](mailto:info@kontakt-philips.nl)

of onderstaand strookje invullen voor meer informatie



Stuurt u mij meer informatie over “Kontakt” Vereniging van Gepensioneerden Philips Drachten

Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

PC/Woonplaats \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

E-mailadres: \_\_\_\_\_

Opsturen naar Vereniging van Gepensioneerden Philips Drachten “Kontakt”, Kwelderland 6, 9205 EW Drachten.

**U bent van harte welkom als lid**

## Bestuur

Voorzitter: Dhr. F.T.M. Ernens  
Broekfinne 139 9213 RP De Wilgen tel: 0512-521296

Secretaris: Dhr. F. Roorda  
Kwelderland 6 9205 EW Drachten tel: 0512-512414

Penningmeester: Dhr. A. de Haan  
Dorsvloer 158 9205 BS Drachten tel: 0512-522463

2<sup>e</sup> voorzitter: Dhr. J.C. de Graaf  
Polderland 25 9205 EZ Drachten tel: 06-51605439

Activiteiten: Dhr. S. Muntendam  
De Rien 66 9201 AT Drachten tel: 0512-521074

Notulist: Mw. M. Pultrum  
Torenstraat 45 9201 JS Drachten tel: 06-55922345

Soc. contacten: Dhr. P. van Tartwijk  
Marne 27 9204 BC Drachten tel: 0512-516479

Correspondentie adres: Dhr. F. Roorda  
Kwelderland 6  
9205 EW Drachten

e-mail: [info@kontakt-philips.nl](mailto:info@kontakt-philips.nl)  
Betalingen (bank): Rabobank **NL61 RABO 0131 8551 31** t.n.v. Kontakt, Drachten

Website: [www.kontakt-philips.nl](http://www.kontakt-philips.nl)

## Onderafdeling

### Biljartclub

Vorz./penn.m.: Dhr. J. v.d. Galiën  
Oudeweg 164 9201 ES Drachten tel: 0512-513693

Secretaris: Vacature

Opgave nieuwe leden van de biljartclub bij de voorzitter.