



Clubblad
oktober



RABOBANK HELMOND, ALTIJD DICHTBIJ!

VOOR DE DIENSTEN VAN DE RABOBANK HOEFT U NOOIT VER TE ZOEKEN.



In Helmond vindt u 19 geldautomaten, 6 stortingsautomaten en 3 afstortapparaten van de Rabobank



U kunt bij onze 5 kantoren - zonder afspraak - binnenlopen voor al uw dagelijkse bankzaken



Komt het u niet uit langs te komen? Van acht tot acht kunt u met al uw vragen terecht bij ons lokale CallCenter (0492) 594 594



Tevens vindt u alle informatie over onze producten en diensten op onze website www.rabobank.nl/helmond

BIJ ONS IS IEDEREEN VAN HARTE WELKOM, DE DEUR STAAT ALTIJD VOOR U OPEN!

Rabobank, altijd dichtbij.

Inhoudsopgave

- | | | | |
|-----|---------------------------------|-----|----------------------|
| 01. | Voorzijde | 22. | Nieuw lid: Jim |
| 02. | Advertentiepagina | 23. | Informatiepagina |
| 03. | Inhoudsopgave | 24. | Lid werft lid actie! |
| 04. | Advertentiepagina | | |
| 05. | Wedstrijdverslagen | | |
| 06. | Advertentiepagina | | |
| 07. | Trainingstijden zaal | | |
| 08. | Advertentiepagina | | |
| 09. | Nieuw lid: Tessa | | |
| 10. | Advertentiepagina | | |
| 11. | Wedstrijdverslagen | | |
| 12. | Advertentiepagina | | |
| 13. | Activiteitenkalender | | |
| 14. | Advertentiepagina | | |
| 15. | Activiteitenkalender | | |
| 16. | Advertentiepagina | | |
| 17. | Nieuw lid: Floor | | |
| 18. | Advertentiepagina | | |
| 19. | Introductie sportmedisch advies | | |
| 20. | Medi-seinen | | |
| 21. | Medi-seinen | | |

P.S. deze maand is de nieuwe huisstijl toegepast op het clubblad. Volgende maand streven we naar meer wedstrijdverslagen en communicatie vanuit de commissies.



CAFE DE VLEGEL
BORRELS & NETWERKEN

De Vlegel ligt midden in het centrum,
tegenover Hotel Westende, pal **aan het water**.
Een **toplocatie**, waar je in de zomer vanaf het
terras een prachtig uitzicht hebt.

Kasteellaan 7
5701 PR Helmond
(0492)-47 48 69

OEC D1 kampioen!

Op zaterdag 4 oktober is OEC D1 kampioen geworden tijdens de uitwedstrijd tegen DSC D4 te Eindhoven.

DSC D4 stond op de 2e plek en had ook nog kans op het kampioenschap, toch hadden ze tijdens deze wedstrijd geen enkele kans tegen OEC dat in een leuke wedstrijd de kansen zeer goed wist te benutten en zo een 3-10 eindstand op het scorebord wist te zetten.

Allemaal van gefeliciteerd met deze knappe prestatie!



Winst OEC B1

Wedstrijdverslag van 20 september

Zaterdag 20-9-2014 was het dan zo ver. Een thuiswedstrijd tegen Mariarade B1. De warming up is begonnen en de toeschouwers nemen een plaatsje in langs de lijn. De wedstrijd is begonnen en het gaat gelijk op, met een 4-4 ruststand. Na de rust kwamen de spelers weer met veel strijd lust het veld op. Na kansen van beide teams, was het uiteindelijk 8-7 geworden.



BIJ WILLEM

WWW.SPORTBIJWILLEM.NL

tel. 0493 - 698366 | willem@sportbijwillem.nl | www.sportbijwillem.nl | Julianastraat 73-75 Asten

Trainingstijden zaal

Vanaf **13 oktober** gaan we in de zaal trainen. Hieronder vinden jullie het trainingsschema. Er zal voor elk team een ballen-netje gemaakt worden, zodat jullie op de verschillende trainingslocaties altijd je eigen ballen beschikbaar hebben. Mochten jullie tegen dingen aanlopen, of als er dingen niet duidelijk zijn, laat het dan in elk geval even weten aan de TC. P.S. Op woensdag 22 oktober is er **geen** training in de Braak ivm Rabo jeugdland.

OEC 1

Woensdag 20:30-22:00 De Braak

Vrijdag 20:00-21:30 Suytkade

OEC 2

Vrijdag 20:00-21:30 Suytkade

Recreanten

Woensdag 20:00-21:00 De Fonkel

OEC B1

Maandag 19:00-20:00 Westwijzer (Cortenbachstraat 70)

Woensdag 19:30-20:45 De Braak

OEC C1

Woensdag 19:00-20:30 De Braak

OEC D1 en E1

Maandag 18:30-19:30 de Fonkel (ingang zit in de Dasstraat)

Woensdag 18:30-19:30 De Braak

Kangoeroes

Zaterdag Paulus Potterlaan 9:30-11:30 (2 groepen van elk een uur)

Sportcentrum Body Business

Voor:

- * Fitness
- * Cardio-fitness
- * Senior-gym
- * Senior-fit
- * Zumba gold
- * Diverse groepslessen

Maar ook voor:

- * Fysiotherapie
- * Podotherapie
- * Diëtiste
- * Sportmassage
- * Massagetherapie
- * Marly's Beauty Studio

Bent u nieuwsgierig geworden?

Wij nodigen u graag uit voor een rondleiding
of voor een **gratis proefles!**

Bij Body Business traint u al
vanaf € 20,= per maand

Body Business - Braakse Bosdijk 3 - Helmond

0492-550522

WWW.BODYBUSINESS.NL



facebook.com/bodybusiness.nl

Nieuw lid: Tessa

Tessa is in september lid geworden van OEC Korfbal.

Hoe heet je?

Tessa van Litsenburg

Hoe oud ben je?

9 jaar

Waar woon je?

Helmond west

Waar zit je op school?

OBS 't hout

Met welk team van OEC ga je meetrainen?

OEC E1

Wat vind je leuk aan korfbal en/of OEC?

Ik vind het gewoon allemaal leuk!

Wil je nog iets zeggen tegen de lezers van de OEC website?

Ik ben blij dat ik lid ben geworden en heb er kei veel zin in.





Giel's Bloemenboetiek

Voor al uw bloemen wensen!

www.gielsbloemenboetiek.nl
giels.bloemenboetiek@chello.nl

Azalealaan 39
5701 CJ Helmond
(0492) - 541027



E1 maakt 17 goals

Wedstrijdverslag van 30 augustus

De E1 speelde vandaag de eerste wedstrijd van het nieuwe seizoen. Voor Floor en Martijn was het de eerste wedstrijd, Jolijn, Tom en Meike hebben vorig jaar al wedstrijden gespeeld. Ook voor de kersverse coaches Leon en Maurice (en trainer Marjan) was dit de debuutwedstrijd.

In de rust stond het al 0-10, OEC had duidelijk al meer ervaring in het team. De eindstand was 0-17, en naast veel goals werd er mooi samengespeeld. Op naar de volgende wedstrijd!





Eigen atelier en van de D.H.Z. Alle lossen materialen
Mode-, Gordijn-, Meubelstoffen, Matrassen en Schuimrubber

KWALITEIT TEGEN SCHERPE PRIJZEN

Amstenrade, Parallelstraat 37c
Budel, Dr. Ant. Mathijsstraat 1
Horst, Meteriksweg 66
Liessel, Hoofdstraat 57a
Valkenswaard, Karel Mollenstr. Z. 12
Veldhoven, Dreef 5
Venray, Burg. v.d. Loostraat 2a

Dorpstraat 63

5708 GD Helmond (stiphout)
(0492) - 59 83 98

Kledingwinkel **van Stiphout**

Jeans-Mode

Bakersedijk 18

5701 HC Helmond
(0492) - 54 57 22

AUTOSCHADE
Otten b.v.

Gekwalificeerd FOCWA bedrijf

**4jarige garantie
op al onze herstelde
schades!**

Duizeldonksestraat 22

5705CA Helmond
(0492) - 54 59 52



VAN DEN AKER

*Juwelier
&
Klokkenspecialzaak*

www.juweliervandenaker.nl
www.klokkenvandenaker.nl

Mierloseweg 287

5707 AJ Helmond
(0492) - 52 71 17

Activiteitenkalender (1)

Lampionnen maken

Oktober 29 @ 14:00 - 16:00 | Clubhuis OEC

Gezellig met z'n allen lampionnen maken in de kantine van OEC. Graag allemaal woensdag 29 oktober 2014 om 14.00uur aanwezig in ons clubhuis, om 16.00uur is het de bedoeling dat iedereen weer naar huis kan. Met de lampionnen wordt op vrijdag 31 oktober 2014 van 19.00-20.00uur een lampionnentocht gehouden in de buurt van onze kantine. Leeftijdcat. 4-12 jaar Contactpersonen: Ivonne Lingers, tel. 0492-527388 of stefan.l@hetnet.nl



Lampionnentocht

Oktober 31 @ 19:00 - 20:00 | Clubhuis OEC

Voor iedereen die een beetje wil griezelen in het donker met een lampion kan zich opgeven voor deze leuke lampionnentocht die in de buurt van de kantine zal plaatsvinden. De tocht wordt gehouden op vrijdag 31 oktober 2014, hij begint om 19.00uur en zal ongeveer een uurtje duren. Leeftijdscat. 4-12 jaar Contactpersonen: Ivonne Lingers, tel. 0492-527388 of stefan.l@hetnet.nl



(lees verder op pagina 15)

GERETTI

SHOES & SPORTSWEAR

MARKTSTRAAT 17

HELMOND

GERETTI

VOETBALSCHOENSHOP.NL

GERETTI

SHOES & SPORTSWEAR

MARKTSTRAAT 17

HELMOND

Like Us On 
facebook
En maak kans op een
GRATIS FOTOSHOOT

Baggermans *fotografie*



Buידsreportage - Zwangerschapsfotografie - Reclame - Produktfoto
Portretten - Bedrijfsreportages - Foto op canvas - Foto op hout enz.

www.baggermansfotografie.nl

Activiteitenkalender (2)

Casino-avond

November 8 @ 20:30 - 00:30 | Clubhuis OEC

Op 8 nov wordt een casino-avond vanaf 20.30 georganiseerd voor iedereen die de afgelopen jaren vrijwilligerswerkzaamheden heeft verricht voor OEC. We hopen op een sfeervolle en gezellige avond onder het genot van een drankje en kleine hapjes.



Alle partners zijn ook van harte welkom! Aan alle vrijwilligers inclusief partners zullen tijdens deze avond 3 consumptiebonnen per persoon worden aangeboden. Wel graag opgeven vóór maandag 13 oktober bij Claudia van Duijnhoven, leonclaudia02@gmail.com of een berichtje sturen naar tel.nr. 06-22885264 (Niet bellen i.v.m. slechthorendheid!).

Sinterklaas (onder voorbehoud competitie-indeling)

November 29 @ 14:00 - 16:00 | Clubhuis OEC

Zoals ieder jaar komt Sinterklaas ook dit jaar weer bij OEC langs. De Sint heeft onderstaande datum en tijd in zijn drukke agenda genoteerd. Zaterdag 29 november 2014 van 14.00-16.00uur in het clubhuis van OEC. Natuurlijk zijn de trouwe Pieten



van de Sint ook weer van de partij. Leeftijdscat. 0-10 jaar

Contactpersoon: Ivonne Lingers, tel. 0492-527388 of stefan.l@hetnet.nl

Aankomende activiteiten (3)

Kerstkien

December 14 @ 19:30 - 22:30 | Clubhuis OEC

Gezellige kerstkien bij OEC.

Voor iedereen zijn er weer

leuke prijzen te winnen,

natuurlijk mogen we

allemaal vrienden,

vriendinnen, etc.

meebrengen. Het begint om 20.00uur, graag allemaal om 19.30uur

aanwezig. De kienkaarten kosten € 5,- per kaart Leeftijdscat. vanaf 12

jaar Contactpersonen: Ivonne Lingers, tel. 0492-527388 of

stefan.l@hetnet.nl



v.d. Akker
glas en schilderwerken

24 uurs glascentrale



Wolfstraat 162
5701 JK Helmond
(0492) - 53 64 32



Cafe - Zaal
J. Adelaars - v. Rooy

Bruiloften | Recepties
Koffietafels | Partijen
& Vergaderingen

Hoofdstraat 137
5706 AL Helmond (Mierlo-Hout)
(0492) - 54 07 62

Nieuw lid: Floor

Hoe heet je?

Floor Buis

Hoe oud ben je?

Ik word 4 oktober 10 jaar

Waar woon je?

In Helmond in de wijk Dierdonk

Waar zit je op school?

Basisschool Dierdonk

Met welk team van OEC ga je meetrainen?

OEC E1

Wat vind je leuk aan korfbal en/of OEC?

Het samenspelen van korfbal vind ik leuk en om met een bal te gooien en de trainsters vind ik leuk!

Wil je nog iets zeggen tegen de lezers van de OEC website?

Dat ik heel veel zin heb om bij en met de andere kinderen te korfballen bij OEC!



Boomkwekerij
P. Klaasen

Buxus
Taxus
Coniferen
Laan-
Sierbomen

Ollandseweg 131
5491 XA Sint-Oedenrode
(0413) - 47 35 72
(06) - 20 66 93 07



MEULENDIJKS
— DRANKENHANDEL HELMOND —

Dranken Groothandel B.V.

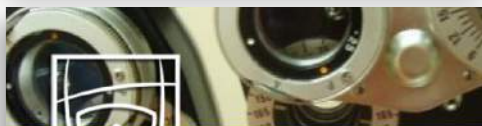
Bieren
Frisdranken
Wijnen
Gedestilleerd

Middendijk 36
5705 CC Helmond
(0492) - 52 36 67
(0492) - 52 29 35 f.

slagerij Wilde

Ad Wilde
Kwaliteitsslagerij

Geysendorfferstraat 1d
5703 GA Helmond
(06) - 28 80 06 13



Piet Andriessen B.V.
Eloy Andriessen

Gedipl. Opticiën - Oogmeetkundige

Brillen
Veiligheidsbrillen
Beeldschermbrillen

Hortsedijk 11
5708 HA Helmond
(0492) - 54 86 58
(0492) - 52 35 24 f.
www.andriessenoptiek.nl

Introductie sportmedisch advies

We willen graag een clubblad dat nieuws brengt, actueel is, informatief is en ook nog eens probeert vernieuwend te zijn.

We hebben daarom de sport eens van de lichamelijke kant bekeken namelijk die van de blessures. We zijn als vereniging gelukkig in het bezit van een clubfysiotherapeut zodat we indien het nodig is daar gebruik van kunnen maken.

Naast blessures zijn er natuurlijk kwaaltjes en kwalen die ook invloed hebben op het leuke spelletje korfbal. Overkomt het ons, dan is dat vervelend en doen we er van alles aan om weer te herstellen.

Voor de mens die zich niet heeft bekwaamd in de geneeskunde is het gewoon heel moeilijk om kwaaltjes en kwalen te herkennen of te voorkomen. We hebben iemand gevonden die ons daar bij kan helpen. Helpen door middel van een artikeltje over een al dan niet sport gerelateerde kwaal.

Wij willen graag huisarts Math. Strijbos introduceren als de schrijver van de rubriek "Medi-Seinen". Hij wil de komende tijd een bijdrage leveren over gezondheid in ons clubblad.

Wil je meer weten dan kan dat via de website: Math. Strijbos, huisarts Medisch Centrum Dierdonk:

<http://www.huisartsenpraktijkdierdonk.nl/mediseinenscrol01.html>

MEDI-SEINEN

NIEUWS VANUIT MEDISCH CENTRUM DIERDONK

"WELTERUSTEN"

Een vrouw zit rechtop in bed en kan duidelijk de slaap niet vatten. Liefdevol kijkt ze naar haar man, verzonken in een klaarblijkelijk diepe

slaap. Hij snurkt enorm. Liefde is....ook zijn snurken accepteren? Ik dacht van niet! Ik geef toe, een cliché, maar denk tegelijkertijd voor velen wel een herkenbaar beeld. Overigens voor alle duidelijkheid, snurken treft zowel mannen als vrouwen al komt het wel meer voor bij mannen. Wat is snurken eigenlijk. Snurken, of rhonchopathie, is een geluid dat gedurende de slaap wordt veroorzaakt door trillende delen van de neusholte, mond en/of keelholte, het kan een enorm volume aannemen.

Snurken is vooral heel vervelend, in het bijzonder voor de partner, bovendien kan het leiden tot vele ongewenste situaties. Gevoelens van schaamte bij de "snurker", vaak leidend tot beperkingen in de sociale activiteiten. De eerste dag op de camping is het vaak zoeken naar een plekje, maar na de eerste nacht is er ineens opvallend veel ruimte rondom de tent of caravan ontstaan! Irritaties binnen de relatie, het niet meer delen van de "echtelijke sponde", noem maar op. Maar, er is meer! Snurken kan een signaal zijn van een belangrijk onderliggend, medisch probleem. Slaap apneu!

Een stokkende, haperende ademhaling gedurende de slaap met soms lange, voor de partner vaak beangstigende adempauzes. Deze adempauzes kunnen leiden tot een daling van het zuurstofgehalte in het bloed. De patiënt zelf merkt hier niets van en is zich van geen kwaad bewust. Het zuurstofgehalte daalt tot een bepaald niveau waarna de patiënt bijna wakker wordt, vaak met veel gewoel en bewegingsonrust. Dit verschijnsel kan zich gedurende de nacht vele malen herhalen. De kwaliteit van de slaap is hierdoor slecht.

Merkt de patiënt zelf dan helemaal niets? Toch wel! Na het ontwaken voelt men zich doorgaans niet uitgeslapen en overdag is er een extreme vermoeidheid. Wellicht herkenbaar is de niet te bedwingen vermoeidheid na het eten, of het in slaap vallen in de schouwburg of voor de TV, en dan niet alleen bij programma's van RTL 4 t/m 8. Op zich

is dit nog relatief onschuldig allemaal. Groter zijn de problemen wanneer deze verschijnselen zich voordoen in een verkeerssituatie. Ik hoef dit verder niet uit te leggen, lijkt mij!

Verder kan slaap apneu gerelateerd zijn aan diverse belangrijke gezondheidsproblemen. Hierbij moet u met name denken aan hart- en vaatziekten. Maar ook hoge bloeddruk, chronische ademhalingsproblemen, hoofdpijn, prikkelbaarheid, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, libidoverlies en potentiële stoornissen kunnen worden genoemd. Een bijna oneindige lijst. Kortom, snurken en slaap apneu zijn helaas lang niet altijd zo onschuldig als in het verleden vaak werd gedacht. Dus, wanneer u snurkt en bovenstaand komt u toch wel enigszins bekend voor, maak dan een afspraak met uw huisarts! Samen kan dan naar de oorzaak gekeken worden, en een plan van aanpak, lees therapie, opgesteld worden. Er zijn gelukkig diverse goede behandelmogelijkheden!

Voor straks" lekker slapen"...en morgen gezond weer op! Graag tot een volgende keer, en moge het u tot die tijd meer dan goed gaan! Math. Strijbos, huisarts Medisch Centrum Dierdonk

Nieuw lid: Jim

Jim is in augustus lid geworden van OEC.

Hoe heten jij en je kind?

Papa Stef, mama Vera, Jim en broertje Sam

Hoe oud is je kind?

Jim is op 4 september 4 jaar oud geworden

Waar wonen jullie?

Op het leukste plein in Helmond, namelijk St. Annaplein



Hoe ben je bij korfbal/OEC terecht gekomen?

Via mijn vriendinnetje Eva en vriendje Lars, maar ook een beetje via mijn mama Vera

Waarom heb je voor korfbal en/of OEC gekozen?

Gezellig sporten met mijn vriendjes en vriendinnetjes

Kleurplaat



Contact

Bestuur

Voorzitter OEC

Wout Hertogs

voorzitter@kvoec.nl

0653198365

Secretaris

Willy van de Manakker

secretaris@kvoec.nl

0651320053

Penningmeester

Heidi Christiaens

penningmeester@kvoec.nl

0650936209

TC

Daniel van Hoof

danielvanhoof@kvoec.nl

0611885281

Evenementen/scheidsrechters

Leon van Duijnhoven

leonvanduijnhoven@kvoec.nl

0638441157

Ledenbeheer

Emiel van Lieshuot

emielmanlieshuot@kvoec.nl

0627129695

Kantine

Jeroen Claassen

jeroenclaassen@kvoec.nl

0610210257

Overige aanspreekpunten

Wedstrijdsecretaris

Suzanne Vossen

wedstrijdsecretaris@kvoec.nl

0618067369

Kledingbeheer

Henriëtte van der Putten

0492511914

Leonie van Dalen

0492849685

kleding@kvoec.nl

Redactie clubblad

Emiel van Lieshout

redactie@kvoec.nl

0627129695

Kantinebeheerder

Frans Claassen

jfjlcclaassen1947@kpnmail.nl

0492524103

Aanspreekpunt nieuwe leden

Daniëlle Giebels

dgiebels@hotmail.com

0629313910

Club fysiotherapeut

Willy van der Lee

0492541006

Vriendjes en vriendinnetjes actie

Wanneer je vriendje of vriendinnetje mee komt korfballen, is dit hartstikke gezellig: samen naar de training fietsen, samen goals maken en wedstrijden winnen, samen op kamp en andere leuke dingen doen.

Bovendien verdien je, wanneer een vriendje of vriendinnetje lid wordt van OEC, direct 25 euro! Stel je hebt drie vriendjes of vriendinnetjes die allemaal lid willen worden, dan krijg je maar liefst 75 euro.



Vraag dus zoveel mogelijk klasgenootjes, vriendjes uit je buurt, of familieleden (zusje, broertje, neefje, nichtje) om mee te komen trainen bij OEC. Dat is leuk en levert jou een extra zakcentje op.

P.S. Een inschrijfformulier vind je op www.oeckorfbal.nl onder 'Lid worden'. Je komt in aanmerking voor het geld wanneer jouw naam op het inschrijfformulier staat vermeld bij het veld 'Hoe bent u in contact gekomen met KV O.E.C.?'. Als jouw vriendje of vriendinnetje voor het eerst contributie heeft betaald, ontvang jij namens OEC jouw 25 euro.