NIEUWENDIJK

Altena op koers voor periodetitel

Afgelopen zaterdag boekte Altena een knappe 2-5 overwinning in de uitwedstrijd bij Wieldrecht in Dordrecht. Door deze zege deden de oranjehemden goede zaken voor de aansluiting bij de kopploegen en natuurlijk de tweede periode. Altena wilde zaterdag een traditie doorbreken, want het won nooit eerder bij Wieldrecht. De ploeg van trainer Mari de Laat had een droomstart. Na een aftastende opening liet Altena zien dat het alleen voor een overwinning was gekomen. In de 10de minuut een mooie individuele actie van Ranil van Gastel die hierna de inlopende Remon Duijzer op maat bediende. De zelfverzekerde spits twijfelde niet en zette zijn ploeg op een vroege 0-1 voorsprong. Altena bleef druk zetten en kwam in de 12de minuut op een 0-2 voorsprong. Een strak genomen hoekschop van Kenneth Hoeke werd door de vrijstaande Hans de Haan knap binnengekoopt. Tien minuten later had het 0-3 moeten staan, toen Richard de Laat na een mooi solo de keeper ompseelde, maar de bal niet goed teruglegde op de meegelopen Remon Duijzer. Hierna werd het spel van Altena slordig en keep Wieldrecht wat meer lucht. De gastheren hebben enkele goede spelers, maar werden nooit gevaarlijk. Vlak voor rust loste Wieldrecht een schot dat normaal een eenvoudige prooi is voor keeper Ronald Oskam. Nu gaf hij de thuisploeg echter een cadeautje, want de bal glipte door zijn handen en bracht hiermee Wieldrecht terug in de wedstrijd.

Altena begon veel te slap aan de tweede helft, waardoor Wieldrecht de bovenliggende partij was. In deze fase mochten de Nieuwendijkers niet mopperen dat de gelijkmaker niet viel. Dat was ook mede te danken aan een formidabele redding van Ronald Oskam, die hiermee zijn fout van de eerste helft goed maakte. Na een kwartier in de tweede helft kreeg Altena weer grip op de wedstrijd. In de 63ste minuut werd Remon Duijzer tegen de grond gewerkt en de spits nam zelf de toegekende vrije trap. Deze werd formidabel over de muur gekruld in de korte hoek en daarmee kwam Altena op een 1-3 voorsprong. Deze ruimere voorsprong werkte bevrijdend, want Altena had hierna geen kind meer aan Wieldrecht. In de 75ste minuut stond Ranil van Gastel aan de basis van de 1-4. Na enkele passeerbewegingen gaf hij een sublieme steekbal op Richard de Laat, die vrij voor de keeper de bal in de verre hoek binnen schoot. Vijf minuten later was het al weer raak toen de doorgelopen Hans den Haan werd aangespeeld en niet twijfelde, 1-5. Altena kreeg nog kansen op een grotere score, maar vlak voor tijd kon Wieldrecht de nederlaag nog iets verzachten en scoorde de Dordtse ploeg de 2-5. Hierna maakte scheidsrechter Daems uit Gilze, die uitstekend floot, een einde aan de wedstrijd en konden de Nieuwendijkers de overwinning vieren.

Door het verlies van WNC en Meerkerk, doen de Nieuwendijkers weer volop mee om de bovenste plaatsen van de ranglijst. In de 2e periode is Altena koploper met 3 punten voorsprong op Pelikaan, tevens de nieuwe koploper van de ranglijst. Laat zaterdag a.s. nu uitgerekend Pelikaan op bezoek komen, dus een prachtig affiche. Echter Koning Winter heeft zich aangekondigd, dus of er gespeeld gaat worden is twijfelachtig. Bij doorgang begint de wedstrijd in Nieuwendijk om 15.00 uur en bij een overwinning is Altena verzekerd van de tweede periodetitel.

GORINCHEM

Cursus Leren Masseren

Massage is zo oud als de mensheid. Intuïtief wrijven we op een pijnlijke plek of kneden we onze nek bij pijn en/of vermoeidheid. Een goed uitgevoerde massage kan een weldaad zijn bij vermoeidheid, pijn en spanning. Het is ook goed voor de gesteldheid van lichaam en geest. Massage houdt ons lichaam in goede conditie en kan de kans op blessures verminderen. Hoe vaak verlangt een mens er niet naar om eens even lekker gemasseerd te worden. In principe kan iedereen dat. Als je maar weet wat je doet. Daarvoor is de cursus van Rivas Extra. U leert er op verantwoorde wijze te masseren. Hoe het moet en wanneer het kan (en vooral ook: wanneer niet).

De cursus is bedoeld voor iedereen, die op verantwoorde wijze een ontspannende massage wil leren geven aan partner, vriend(in) of kennis. Het vermogen om te masseren heeft iedereen in zich. Iedereen kan het leren. U leert massagetechnieken als drukken, strijken en kneden. Ook aan de orde komt het contact tussen de 'masseur' en de gemasseerde. Een ontspannende massage is niet alleen het toepassen van technieken, maar ook een wijze van communiceren. Met het gecombineerde kunt u onder meer licht gespannen spieren ontspannen, spierpijn na overmatige inspanning verminderen, maar vooral ook de ontspanning van de hele mens bevorderen.

De massagetechnieken zijn gebaseerd op de klassieke massage (ook wel de Zweedse massage genoemd. Dit in tegenstelling tot de Oosterse massagevormen). In de bijeenkomsten wordt zowel aan de theorie als aan de praktijk van het masseren aandacht besteed. De leiding van de cursus is in handen van een massagedocent. Voorafgaand aan de cursus beoordeelt de docent aan de hand van een vragenlijst of deelname aan de cursus vanuit gezondheidskundig oogpunt verantwoord is.

De cursus vindt plaats in het gebouw De Heul aan de Nieuwe Hoven 141 in Gorinchem. De cursus start op dinsdag 28 februari 2012 en bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 19.30 tot 21.45 uur. De kosten bedragen 209 euro inclusief cursusmateriaal. Rivas-pashouders krijgen 15 procent korting. U kunt pashouder worden voor 18,50 euro per jaar. Betaling in termijnen is mogelijk.

Deelname is alleen mogelijk na aanmelding. Belangstellenden kunnen voor informatie en aanmelding tijdens kantooruren terecht bij Rivas Extra via Rivas Zorglijn, telefoonnummer 0900-8440 (lokaal tarief) of via www.rivas.nl.

ANDEL

Damesvoetbal

Damesteams Sparta'30 weten de punten in Andel te houden

Afgelopen zaterdag stond de start van de voorjaarscompetitie op het programma.

Zowel de Meiden C als de dames ontvingen hun eerste tegenstander thuis op het sportpark Jan Claesenhof. De meiden startten om 10.30 uur tegen de meiden van het Tielse RKTVC en wisten deze wedstrijd na een vroege 0-1 achterstand uiteindelijk te winnen met 5-2 door doelpunten van Shanna Bouman 2x, Chris Evenhuis 1x en Larissa van Heiningen 2x. Na deze wedstrijd was het de beurt aan de dames, die zich in de najaarscompetitie met een 2e eindplaats ruimschoots gekwalificeerd hebben voor een plaats in de promotieronde. Een promotieronde waarin om de 1e plek gestreden moet gaan worden met de dames-teams van Noad'32, Roda-Boys, WSL, SSC en Hedel. Een promotieronde waarin alle teams aan elkaar gewaagd zijn en waar de Sparta'30 dames zaterdag starten tegen de dames van Hedel, welke de eerste plaats veroverd hadden in de najaarscompetitie. Voor beide teams was er alles aan gelegen om de wedstrijd winnend af te sluiten. Hierdoor ontstond er een heel leuk duel, waarin het baltempo heel erg hoog lag. Het verzorgde voetbal van Sparta tegen het counterspel van Hedel leverde een 2-1 ruststand op voor de dames van Sparta'30. In de tweede helft wisten de Sparta dames conditioneel het verschil te maken tegen het moegestreden Hedel, dat veel energie in de counters gestoken had. Door doelpunten van Jamie Wind-Fitters, Marit de Bode, Martine van Andel, Linda Groenenberg en Tanja Naaijen-de Fijter wisten de Sparta dames uiteindelijk met een 5-1 winst punten in Andel te houden. In de andere wedstrijd die in deze promotiepoule gespeeld werd, wisten de dames van Noad'32 een 0-3 uitoverwinning te halen op SSC, waardoor Sparta'30 en Noad'32 als eerste de koppositie pakken in de strijd om promotie.

Altena Nieuws op internet
www.altenanieuws.nl

WOUDRICHEM

Workshop aquarelleren

Zou u wel eens willen proberen of schilderen iets voor u is? Dan is deze workshop aquarelleren van Stichting De Vleet Woudrichem een leuke kennismaking.

In 2 lessen van 2 uur gaat u ontdekken hoe u met aquarelverf een leuke afbeelding op papier kunt zetten. U leert hoe u op een eenvoudige manier kunt tekenen, waarna u de tekening met verf inkleurt. Iets kleins schilderen geeft al een verrassend leuk resultaat. Zo maakt u kennis met het materiaal. U kunt desgewenst daarna groter gaan werken. Van tekenen en schilderen leer je kijken en u gaat meer genieten van vormen en kleuren.

Datum: 28 februari en 6 maart. Tijd: 9.30 - 11.30 uur. Bijeenkomsten: 2 keer 2 uur. Kosten: € 28,-, excl. materiaal. Locatie: Stichting De Vleet, in De Veste, Hoogstraat 27, Woudrichem.

Bijzonderheden: De kosten van het materiaal worden door de docente met u afgerekend.

REGIO

Verlies voor Andelo

Verlies in dubbele wedstrijd tegen K & V Nieuw-Lekkerland

Zaterdagmorgen vertrokken twee teams van Andelo naar Nieuw-Lekkerland (Kracht & Vriendschap): het instap-team voor de tweede poule-wedstrijd en het jeugd B-team voor hun eerste poule-wedstrijd van het Rayon Turn Toernooi 2012. Terwijl de meisjes hun spieren losmaakten tijdens de warming-up onder leiding van Joke en Tiffany Wijnbelt, namen de andere trainsters (Jetty Verbeek en Nadine Noorloos) hun plek in als jurylid. Daarnaast zocht de leiding twee ouders met rekentalent om alle scores van de turnsters op te tellen. Twee enthousiaste vaders vertrokken spontaan vanaf de 'tribune' naar de teltafel, waar zij de scores met veel plezier bijhielden.

Het team van de instap (Lisa Vu, Robine Pullen, Pleun ter Schure, Jenna Kant, Estelle Kant, Fenna van Dortmont, Lotte Kievits en Britt van Wijk) begon hun wedstrijd op vloer. De meiden lieten prachtige oefeningen zien! Daarna zagen we mooie brug-oefeningen en vervolgens handstand-platvallen bij het onderdeel sprong. Het laatste onderdeel was de balk. Dit is (met name voor de ouders) toch wel het spannendste onderdeel en de meisjes deden super hun best en bijna alle meisjes vielen er niet één keer af. De einduitslag was heel erg spannend… met een klein verschil (van 0,95 punt) heeft het team van Andelo deze wedstrijd helaas verloren. De meiden van het jeugd B-team (Fleur van der Beek, Femke ter Schure, Lisa den Hartog, Debora Verbeek, Eva de Fijter en Esra Kostense) begonnen hun wedstrijd op brug. Een pittig onderdeel, maar de meiden wisten zich er goed doorheen te slaan. Op de vloer zagen we mooie oefeningen zelfs met een boogje en een overslag. Op de balk werden ook mooie scores gehaald, en zelfs bij de koprol vielen de meeste meiden er niet af! Na het laatste onderdeel, de sprong over de kast, wachtte men in spanning op de einduitslag… Helaas won ook bij dit team de tegenpartij. De meiden gingen met een diploma en een zakje chips naar huis. De volgende wedstrijd voor jeugd B is a.s. zaterdag 4 februari in Nieuwendijk en voor de instap zaterdag 11 februari (thuis) in Andel. Wilt u of wil je meer weten over Andelo, kijk dan eens op de vernieuwde website: www.Andelo.nl.

WERKENDAM

Virtus Dames 1

Hoewel vorige week in Maastricht werd verloren van de gedoodverfde titelkandidaat Kimbria, heeft BC Virtus Dames 1 toch een erg leuk weekend gehad in Limburg. Goed voor de teambuilding en dit bleek zijn uitwerking te hebben op de wedstrijd tegen Vlissingen.

Afgelopen zaterdag traden de Werkendamse dames aan tegen BC Vlissingen, de nummer drie op de ranglijst. De uitwedstrijd in Zeeland werd na verlenging verloren en het team was er dus extra op gebrand om voor een goed resultaat te zorgen. Hoewel Vlissingen maar slechts met zeven spelesters naar Werkendam was gereisd, hadden zij wel hun zeer goede center meegenomen. Zij was in de uitwedstrijd goed voor bijna de helft van de punten, dus de thuisploeg was gewaarschuwd. Virtus begon iets sterker aan de wedstrijd en nam halverwege het eerste kwart al gauw een voorsprong van 13-5. De scores waren ook keurig verdeeld over de verschillende speelsters. Vlissingen kon met name door goed benutte vrije worpen wat terug doen. De thuisploeg kwam de laatste twee minuten niet meer aan scoren toe en daarmee ging de strijd gelijk op: 15-15 na tien minuten spelen.

De Werkendamse dames hadden moeite met de zone-verdediging die Vlissingen speelde. Er waren mogelijkheden inside, maar de vrijstaande mensen konden niet goed bereikt worden. Gelukkig vielen de driepunters van Jarony de Joode en Yolanda ter Horst en kon Diede Vreeswijk op snelheid een aantal keer goed doorkomen. Verdedigend hield BC Virtus het goed dicht en zodoende werd er gerust met een 30-23 voorsprong.

De eerste score na rust was voor de goed spelende Zeeuwse center, maar Anja Bouman antwoordde direct met een driepunter. De aanval daarop deed de guard van Vlissingen hetzelfde. De uitploeg kreeg veel fouten mee en was scherp vanaf de vrije worp lijn. Driepunters van Anja en Jarony tilden het verschil naar tien punten, maar daarna stokte de Werkendamse aanval en verkleinden de bezoekers de marge: 44-39.

Vijf punten voor, nog tien minuten te gaan. Marieke Vos was niet van plan deze voorsprong weg te geven en liet een mooie centermove plus score zien. Rianne Viveen ging zich ook met de score bemoeien en bracht het verschil naar 51-39. Vlissingen was halverwege het kwart terug tot zes punten, maar een drietje van Vera Apituley gaf gelukkig weer wat lucht (56-47). Virtus nam haar tijd om lange aanvallen te spelen en gaf de overwinning niet meer uit handen. Een mooi uitgespeelde laatste aanval resulteerde in een drietje van Yolanda en daarmee was de overwinning een feit: 63-55.

Een verdiende en op een volwassen manier uitgespeelde overwinning voor de Werkendamse dames. Vier spelesters scoorden in de dubbele cijfers, wat ook zeer positief is. Komende zaterdag speelt het team weer thuis in De Crosser tegen directe concurrent Den Dungk. De wedstrijd begint om 18.15 uur en daarna speelt Heren 1 om 20.00 uur. Scores: Diede Vreeswijk 12, Jarony de Joode 12, Anja Bouman 10, Marieke Vos 10, Yolanda ter Horst 8, Rianne Viveen 6, Vera Apituley 5 punten.

WERKENDAM

Virtus heren winnen topper tegen Black Eagles: 57-69

De Werkendamse basketballers van Virtus hebben afgelopen zaterdag een gevoelige tik uitgedeeld aan concurrent Black Eagles. In een prima wedstrijd trok het team van Edwin Dekkers terecht aan het langste eind. Beide teams voerden de ranglijst aan met ieder 6 verliespunten en de winnaar zou voorlopig alleen op de 1e plaats staan. De Werkendammers waren compleet en zouden direct goed in de wedstrijd. Patrick Both en Jasper van Houwelingen zorgden voor 0-4 alvorens Black Eagles de eerste score van de wedstrijd liet aantekenen. Met een driepunter van Arjen van de Wiel en een score van de uitblinkende Niels Plieger werd het na 5 minuten 4-9, maar Black Eagles haakte vlot aan. Virtus bleef echter een kleine voorsprong houden en na het eerste kwart bedroeg de tussenstand 14-17. Het tweede kwart bleven beide teams in de buurt van elkaar. De verdediging zat aan beide kanten goed dicht en het was moeilijk om te scoren. Virtus controleerde de wedstrijd en wachtte geduldig op haar kansen. De Werkendammers stonden het hele kwart voor en bepaalden de ruststand op 27-33. Na de rust een ander spelbeeld. Black Eagles besloot om een zone-verdediging neer te zetten en Virtus was van slag. De Werkendammers leden enkele malen balverlies en Black Eagles kroop naderbij. Dit kwart werd dan ook verloren met 18-12 en na het derde stond er een tussenstand van 45-45 op het bord. Het laatste kwart zette Black Eagles vanaf de vrije-worp lijn Virtus voor het eerst in de wedstrijd op achterstand. Jasper van Houwelingen knalde er nog een driepunter in en bij 50-50 kwam het keerpunt in de wedstrijd. De fanatiek coachende Edwin Dekkers spoorde zijn team aan om de ruimte aan de zijkant beter te benutten en Virtus vond eindelijk openingen in de verdediging van Black Eagles. In no-time sloegen de Werkendammers weer een gat en liepen uit naar 50-58. Een time-out van de Eaglescoach mocht niet meer baten. De Werkendammers waren los en straften het balverlies van hun tegenstander vakkundig af. Met 3 driepunters in de laatste 2 minuten werd de genadeklap uitgedeeld en de marge vergroot naar 14 punten. Ruim voor tijd moest Black Eagles dan ook erkennen dat er deze avond tegen dit Virtus geen punten te pakken waren. Een dubbele overwinning, waarmee het verlies van 4 punten in de thuiswedstrijd weggewerkt is. Mochten beide teams aan het eind van de rit namelijk gelijk eindigen, is het onderling resultaat in het voordeel van de Werkendammers. Komende zaterdag speelt Virtus weer een thuiswedstrijd tegen de West-Brabant Giants uit Bergen op Zoom. Aanvang van de wedstrijd is 20.00 uur.

WERKENDAM

Foranto heren 1

Afgelopen zaterdag speelde Foranto heren 1 tegen Volley2B in Bergschenhoek. Foranto heeft sinds begin november geen wedstrijd meer gewonnen in de promotieklasse. Het team speelt zeer wisselvallig en heeft moeite om wedstrijdritme te vinden. Vorige week werd tegen Triade goed gespeeld, maar werd er slechts 1 punt gepakt. Om half zes stipt kon begonnen worden met de wedstrijd. Foranto begon met de volgende basisopstelling: Michael Wansink en Aart-Jan Groeneveld als buitenaanvallers; Robert Blaauw en Arjen Kieboom als middenaanvallers, Bjorn Wansink als diagonaal en Jacco Bouman als spelverdeler.

Beide teams lieten aan het begin van de wedstrijd aantrekkelijk spel zien. Foranto was goed georganiseerd en was ook verdiedigend sterk, Volley2B had een sterk blok en zo hielden beide teams elkaar in evenwicht. Foranto liet het aan het einde van de set afweten en wist het in de aanval niet af te maken. Volley2B speelde slim en wist hierdoor de eerste set te winnen, hetgeen een kleine mentale klap voor de Werkendammers betekende.

Toch wist Foranto zich hier overheen te zetten. De tweede set werd sterk begonnen. Robert Blaauw speelde wederom een goede wedstrijd op het midden en weet zich sinds de afwezigheid van Huib de Visser steeds verdienstelijker te maken voor het team. Om het team halverwege de set te versterken, werd de half gebleseerde reus uit Woudrichem, Huib de Visser, voor korte tijd ingebracht, wat helaas zeer slecht uitpakte. Na slechts enkele punten verstapte de gevreesde middenman zich en moest wederom opgeven. De rest van het team herpakte zich en onder bezielende leiding van Aart-Jan Groeneveld werden de punten binnengesleept. Vrij overtuigend werd de tweede set gewonnen. De derde set kende een dergelijk verloop. Volley2B had moeite met scoren en Foranto wist met de service van Arjen Kieboom veel druk te zetten. De derde set werd moeiteloos gewonnen.

De vierde set kende een ander verloop, de aanval van de Werkendammers bleef haperen. Het sterke blok van Volley2B kon nog maar lastig ontweken worden. Hiernaast was het blok van Foranto zelf minder sterk dan in de voorgaande set. Volley2B rook bloed en maakte de set vrij eenvoudig af.

De vijfde set zou een bloedstollend hoogtepunt worden van deze wedstrijd. Beide teams wilden geen verlies lijden en gingen tot het uiterste. De beide teams gingen volledig gelijk op. Toch was het Volley2B dat de eerste mogelijkheid kreeg om de wedstrijd te beslissen. De goed spelende Arjen Kieboom kon dit voorkomen. Met een onmogelijke bal op het midden wist hij verlies te voorkomen. Nu stonden beide teams weer gelijk. Na een servicebal van Foranto had Volley2B de kans om wederom op matchpoint te komen. Een sterk blok van Bjorn Wansink, die met 1 hand de bal blokkeerde, voorkwam dit. Nu was het aan de Werkendammers om het af te maken. Het was wederom Arjen Kieboom die over het midden de tegenstander verraste en scoorde. Foranto won de wedstrijd met drie sets tegen twee. De ontlading was groot bij Foranto, want na goed spel werden er eindelijk ook weer eens punten gepakt.

Aanstaande vrijdag speelt Foranto tegen WHV, het team dat voor het kampioenschap gaat. Ze zullen een zware kluif aan Foranto krijgen. Kom het spektakel zien in sporthal de Crosser vanaf 21.00 uur.

Geef om Mahendra!

Laat lepra zijn toekomst niet bepalen

Mahendra (6) heeft geen lepra. Hij is niet verminkt en zijn huid is gaaf. Toch woont hij in een leprakolonie in India, onder zware omstandigheden. Omdat zijn oma lepra had, Ze is genezen maar toen ze ziek werd is ze met haar gezin verstoten door haar familie en de dorpsbewoners. Ze zijn veroordeeld tot een leven als bedelaar.

Kinderen uit leprakolonies een toekomst geven

Dat ex-leprapatiënten worden verstoten en leven als bedelaar is vreselijk. Maar het grootste onrecht is dat hun gezonde (klein)kinderen in de kolonie óók het stempel 'lepra' opgedrukt krijgen. Ze zijn gezond, maar zitten tóch gevangen in de vicieuze cirkel van armoede en uitsluiting. Daarom voert de Leprastichting nu actie. We willen deze kinderen kansen geven voor de toekomst zodat we de spiraal van armoede voor hen definitief kunnen doorbreken.

Voor € 24,- kan een kind al naar school

Voor € 24,- kan een kind als Mahendra naar school. Met die € 24,- kan hij zijn verplichte schooluniform en boeken kopen. Mahendra heeft een droom: hij wil later dokter worden, zodat hij de mensen die lepra krijgen kan genezen. De Leprastichting wil ervoor zorgen dat zijn dromen en die van andere kinderen in leprakolonies uitkomen. Tussen de werkelijkheid en hun dromen staat een bedrag van € 24,-. Als we nu alles op alles zetten kunnen we in een aantal jaren écht een stap voorwaarts maken!

U kunt de actie van de Leprastichting steunen door een gift over te maken naar giro 50 500 te Amsterdam ovv: Een toekomst voor kinderen uit leprakolonies.

Wilt u meer informatie?
Kijk op **www.Jeprastichting.nl**

Gratis plaatsing

LEPRA STICHTING

GRATIS ADVERTENTIE

WWF

DE AARDE GEEFT ONS ALLES

GEEF DE AARDE DOOR

Koude winters en schaatsplezier. De aarde geeft het. Maar ze geeft meer. Water en voedsel bijvoorbeeld. Energie, kleding en frisse lucht. Prachtige natuur waar we van kunnen genieten. We kunnen niet zonder de aarde. Dat geldt voor ons, maar ook voor volgende generaties. Daarom zet het Wereld Natuur Fonds zich in voor een leefbare toekomst voor mens en natuur. Geef de aarde door. Samen met het Wereld Natuur Fonds. **Kijk op wnf.nl en doe mee.**

WERELD NATUUR FONDS
GEEF DE AARDE DOOR

GIRO 44

Gratis advertentie

SAVE

GREENPEACE.NL