't Glij-IJzer

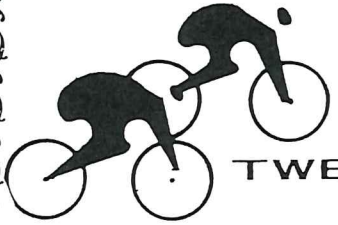




De redaktie wenst een ieder fijne kerstdagen en een goed en gezond 1989

nummer 10 december 1988

IJsclub Oosterhout



POST

TWEEWIELERBEDRIJF

Uw
Batavus-Raleigh-Bob Jackson
dealer

Rijwielen en Accessoires
Grote keuze in schaatsen. Ook schaatsen slijpen

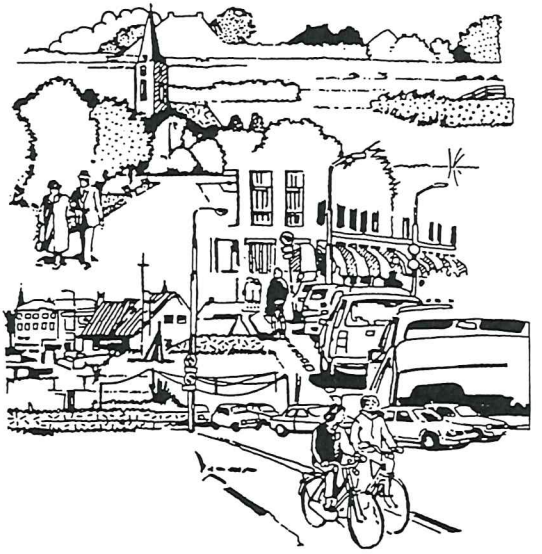
Winkelcentrum Arkendonk
Oosterhout
Telefoon 01620 - 51846

U vindt ons in dorpen en steden, in
drukke straten en aan rustige pleinen...
Rabobank, altijd in de buurt.

Oosterhout:
Arendsplein 60
Zuiderhout 21
Arkendonk 55
Oosteind:
Provincialeweg 88a
Den Hout:
Houtse Heuvel 11

Tel. bovenstaande kantoren:
(01620) 55855

Dorst:
Spoorstraat 46a
Tel. (01611) 1241



Rabobank

BESTUUR :

Voorzitter	Wim Walraven Jan van Scorelstraat 55, tel.: 28403, 4907 PK
Vice - voorzitter	Sjaak Raams
Materiaal/baanonderhoud	Eksterstraat 33, tel.: 59649, 4901 BA
Secretaris	Henk Nuninga Herendam 133, tel.: 32304, 4908 AP
Waarnemend secretaris	Corrie Crans Marselaar 36, tel.: 52231, 4907 LG
Penningmeester	Jan Eg Archimedeslaan 23, tel.: 27987, 4904 HH
Public Relations	John Rodenburg Pettelaar 6, 4907 LD
Afdeling Hardrijden	David de Bruin Weidebeemd 7, tel.: 56917, 4907 GP

REDACTIE CLUBBLAD:

Tineke Bos	Wikkebeemd 6	4907 DA	tel. 26360
Marjo van Hall	Jan van Eyckhof 6	4907 MB	tel. 51914
Seppie Vellema	Nobelaar 11	4907 LA	tel. 52420
David de Bruin	Weidebeemd 7	4907 GP	tel. 56917
Arie Kolders	Weerdestein 4	4901 CM	tel. 50561
Minke Aaldijk	Lavendelhof 41	4907 AR	tel. 22468
Daphne Vos	Sterkenburg 20	4901 WD	tel. 54673

Trainer :
Toon van Balkom Boterpolderlaan 62 4941 ZN Raamsdonksveer tel. 01621 - 12557

Rabo - bank 13.99.10.220 Giro nr. Rabo - bank 11.04.002

Copy inleveren vóór **19 januari** voor het volgende nummer bij een van de redactieleden.

Drukwerk :
Drukkerij Zopfi Koningsdijk 24 4905 AP Oosterhout tel.: 01620 - 53159

Zo maar even bijpraten

Vandaag, zondag 20 november, ontwaak ik door enig rumoer. Onze jongste zoon komt met een voor de vroege morgen iets te grote dosis enthousiasme vertellen : "kom gauw kijken, er ligt sneeuw !" U begrijpt het. Aan zo'n verzoek moet je gehoor geven. Samen kijken we naar buiten. Wat een mooi gezicht en hopelijk een goede voorbode voor een ouderwets gezellig wintertje.
De dag tevoren kon je de winter al proeven in het wijkhuis Dommelbergen. Nog nooit werd een schaatsruilbeurs zo goed bezocht. Maar er was dan ook een hoop te doen. Schaatsen werden voor vriendelijke prijzen om andere voeten geschoeid. De hardrijders gaven uitleg over hun trainingsaktiviteiten en het schaatsen te Eindhoven. IJSCO mutsen - en tassen werden graag gekocht. Kennismakingen werden hernieuwd en vele nieuwe leden mochten wij die dag verwelkomen. Dit is voor ons allen een goede zaak.
Want er zijn zoveel mogelijk leden nodig. Niet alleen om onze plannen te realiseren, maar ook om ons te handhaven. Op politiek gebied vinden thans bewegingen plaats die ertoe zouden kunnen leiden, dat IJSCO een deel van haar terrein blijvend prijs moet geven. Het IJSCO - bestuur zal dit niet accepteren. Overleg over multifunktioneel terreingebruik en meer groenvoorziening rond de Slotbossetoren is een goede zaak. Dit mag echter niet leiden tot een verkleining van de IJSBAAN. Daarmee is het belang van onze 2400 leden niet gediend en vooral de veiligheid komt bij minder ruimte in 't geding.



Bevroren oren

De ruimte die de redaktie mij voor dit praatje heeft gegeven is vrijwel af. Rest mij u allen, namens het IJSCO - bestuur, een bijzonder plezierige Kerst toe te wensen en een voorspoedig en sportief 1989.

Wim Walraven

Samenvatting Algemene Ledenvergadering

d.d. 31 oktober 1988

Opening. De voorzitter opent de vergadering, heet allen welkom en heeft nog een mededeling : - de **clubkampioenschappen** in Eindhoven gaan voor ons niet door, het voorstel is, op 18 of 25 februari - bij voldoende deelname - met een bus naar Geleen te gaan. In verband met eventueel natuurijs wordt besloten om **25 februari** te bespreken.

Jaarverslag van de sekretaris : De diverse werkgroepen lichten enkele punten toe :

- Werkgroep Hardrijden : behalve de droog -, schaats - en recreatieve training, wordt er in de zomer geskeelerd op Industrieterrein Weststad onder leiding van Toon van Balkom. Iedereen, die al meedoet, is enthousiast **en** iedereen, die dat nog niet doet, is natuurlijk welkom ! Een opmerking van onze trainer : De skeeler - en schaatsvereniging is voor **iedereen** belangrijk, ter voorkoming van blessures ! Een oproep aan de jongeren : meedoen ! Eventueel zou men op woensdagmiddag in Eindhoven op de baan kunnen trainen. Deze suggestie zal worden bekeken op de uitvoerbaarheid. De samenwerking met Ballangrud is - over en weer - prima. Er doen 12 mensen mee aan de gewestelijke en 30 aan de recreatieve training.
- Redaktie : Zijn de Glij - IJzers goed ontvangen ? Wil iedereen ideeën e.d. aandragen voor plaatsing in het Glij - IJzer ? Er zijn 2 jeugdleden tot de redaktie toegetreden.
- Werkgroep Techniek/baanonderhoud : er is een probleem, er is gegraven op het terrein, wat eventueel bellen kan veroorzaken;
- de dweilmachine is weer een stapje dichterbij gekomen : er is ons een boiler van 1500 liter toegezegd.

Plannen voor de toekomst : In verband met het wijkplan Dommelbergen van het CDA zal er op 16 november in Wijkcentrum Dommelbergen een bijeenkomst zijn om de inwoners van deze wijk dit plan voor te leggen en nieuwe bewoners kennis te laten maken met diverse sporten. Ook zal hier o.a. het gebruik van onze ijsbaan buiten het schaatsseizoen ter sprake komen. Wij zullen ons hard moeten maken voor de recreatieve leefbaarheid in de wijk. Wanneer er bijvoorbeeld een 8 m brede betonbaan zou komen, kunnen diverse verenigingen hiervan gebruik maken : atletiek (Scorpio), rolschaatsen, wielrennen (skeeleren) en op het binnenveld b.v. Gambro Twins, Jeu de boules, etc.

Verkiezing bestuursleden volgens het rooster van aftreden. Aftredend en tevens herkiesbaar : de heren J. Rodenburg en W. Walraven. De heer P. Jorna heeft zich kandidaat gesteld en gaat - na onderling overleg - het team van de P.R. versterken. Hierdoor blijft de samenstelling van het bestuur ongewijzigd.

Vaststellen contributie 1988/1989. Ook dit jaar gaat de ledenvergadering akkoord met het voorstel van het bestuur om de tarieven van het seizoen 87/88 te handhaven. Dit betekent dus :

1. Toegangskaarten : f 2,50 per dagdeel* - vanaf 13 jaar
   f 1,25 per dagdeel* - tot en met 12 jaar

* In de weekends, als de baan al vroeger opengaat, moet hetzelfde gehandeld worden t.a.v. het tussentijds "even" verlaten van de baan. Dit zou b.v. met een dagstempel kunnen.

2. Abonnementen :

		Gezin :	Individueel :
Tot en met 15 december :	(kinderen tot 18 jaar)	f 18,00	f 8,00
Na 15 december :		f 30,00	f 15,00
Vanaf het moment, dat **bekend** is wanneer de baan opengaat :		f 45,00	f 27,50

Voorstellen Toon van Balkom, trainer. Na 15 jaar kader - instrukteur E.H.B.O. te zijn geweest, leerde hij - pas met zijn 45e jaar - schaatsen en werd direkt ontzettend enthousiast. Omdat hij hoorde, dat er overal behoefte was aan trainers, is hij toen schaatsles gaan geven. Een prima combinatie : E.H.B.O. - schaatstrainer. Toon vindt het erg leuk om de jeugd te trainen, maar ook volwassenen zijn altijd welkom ! Wel wil hij iedereen op het hart drukken, vooral de ouders : Het is erg belangrijk, dat het materiaal, waarmee de kinderen moeten "werken", goed in orde is ! Hij is graag bereid mee te werken aan een informatieuur "Wat is schaatssport ?".

Rondvraag. Vraag : Er is op woensdagavond van 19.00 - 20.00 uur in Breda (Ballungrud) een zaaltraining. Is dit ook voor de IJSCO - leden ? Antwoord : Ja, uiteraard. Mededeling : Op 19 november en 17 december is er weer **Schaatsruilbeurs.** T. v. Balkom zal hierbij aanwezig zijn voor deskundig advies. Waarschuwing : Wil iedereen zijn geld en/of schaatsen op tijd ophalen, anders gaan de baten naar de vereniging ! Vraag : Wordt er nog iets gedaan aan de betonnen buizen op de baan ? Antwoord : De buizen worden plantenbakken en ze worden geschilderd.

Sluiting. Onder dankzegging voor de aanwezigheid en inbreng, sluit de voorzitter de vergadering.



Gratis
BP Premie -
Artikelen bij BP

Smits

pasteurlaan 4
oosterhout
tel: 01620-26314



Ad MICHIELSEN
IJZERWAREN
GEREEDSCHAPPEN
OOK SCHAATSEN SLIJPEN

KERKSTRAAT 15
4901 JE OOSTERHOUT
TEL. 01620 - 53476

Schumacher haarmode
dames en herenkapsalon

Zuiderhout 19 Tel. 55306 Arkendonk 29 Tel. 50796
Oosterhout

Schaatsruil - en Informatie Beurs

van "IJSCO" IJsclub Oosterhout.
Plaats : Wijkhuis "De Slotjes" nabij het Gemeentehuis te Oosterhout.
Tijd : 17 december 1988, van 14.00 - 15.00 uur.
Kijk eens op zolder ! Op de beurs kunnen behalve schaatsen, ook andere attributen, zoals kleding, worden gekocht, verkocht en geruild, mits het met de schaatssport te maken heeft. Schaatsen worden door de heer van Balkom op hun waarde getaxeerd. Mensen die lid willen worden van "IJSCO" kunnen daar zaterdag alle nodige informatie over krijgen in het wijkgebouw. Alleen nog op de beurs geldt voor een gezin f 18,-- en individueel f 8,--. Bij de informatiestand zullen onze hardrijders aanwezig zijn, die alles kunnen vertellen over trainingen op en naast het ijs. Dinsdag - en donderdagavond en op zaterdagochtend op de ijsbaan te Eindhoven en op woensdagavond in de sportschoenen te Oosterhout. Naar Eindhoven wordt georganiseerd gereisd. Alles onder begeleiding van genoemde heer van Balkom, gediplomeerd KNSB trainer en/of jeugdschaatsleiders. Deze trainingen zijn niet alleen voor gevorderden of ouderen, maar vooral geschikt voor de jeugdige schaatsers of schaatsters want juist zij zijn de toekomst voor onze hardrij - kern. Interesse ? Kom naar het wijkhuis "De Slotjes" ! ! !

Pé - èr

FOUT OP ACCEPTGIROKAARTEN

Op diverse acceptgirokaarten voor de betaling van de gezinscontributie is een foutieve tekst afgedrukt : Er staat : "betaal tijdig voor 15 december uw f 15,00". Hier had f 18,00 moeten staan ! ! !
Indien u reeds f 15,00 heeft overgemaakt wordt u vriendelijk verzocht om nog f 3,00 over te maken op bankrekeningnummer : 13.19.10.220 t.n.v. IJSCO.

IJSCO Schaatskleding

JSCO heeft eigen kleding.

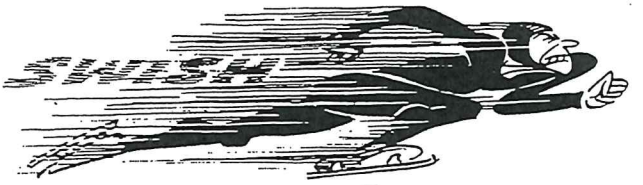
)e kosten hiervan zijn :

IJsmuts		f 10,--
Trainingspak	±	f 135,--
Schaatstas		f 37,50





e trainingspakken en schaatstassen zijn alleen op bestelling en bij vooruit-
:taling verkrijgbaar, bij Piet Jorna 52350 en David de Bruin ('s avonds) 56917.



Een stom ongeval (het precieze verhaal)

Een verzekeringsmaatschappij ontving de volgende brief, na hun verzoek om meer details omtrent een ongeval van één van hun verzekerden.

Ik schrijf u om, op uw verzoek, meer uitleg te verschaffen over mijn onlangs gebeurd ongeval. In vakje nr. 3 van de ongevalsaangifte had ik als oorzaak van het ongeval ingevuld : "Geprobeerd om een werk alleen te doen."

U zegt dat u dat niet begrijpt en dus zal ik dat nu uitleggen. Van beroep ben ik metselaar. Op de dag van het ongeval was ik aan het werken op het dak van een nieuw gebouw van 6 verdiepingen. Toen mijn werk gedaan was ontdekte ik dat ik nog ongeveer 260 kilo stenen over had. Liever dan ze met de hand naar beneden te dragen besloot ik een ton en een katrol te gebruiken. Die katrol was bevestigd op de zesde verdieping. Ik maakte het touw vast op de grond, ging terug naar het dak, vulde de ton met stenen, ging terug naar beneden en maakte het touw voorzichtig los opdat de lading met 260 kilo stenen zachtjes naar beneden zou komen. Maar in vakje 11 van het ongevalsrapport zult u kunnen lezen dat ik 67 kilo weeg. Tot mijn grote verrassing schoot ik dus opeens omhoog. Ik verloor even de bezinning en vergat het touw los te laten. Onnodig te zeggen dat ik zeer snel omhoog ging. In de buurt van de derde verdieping kwam ik de ton tegen. Dit verklaart de hoofdwond en het gebroken sleutelbeen. Ik schoot nog verder omhoog. Tot de ton de grond raakte en de bodem er uitviel. Zonder stenen weegt de ton nog slechts 25 kilo en ik weeg daarentegen 67 kilo. En zo begon ik dus een snelle afdaling. In de buurt van de derde verdieping kwam ik weer de ton tegen die omhoog kwam. En dat verklaart de gebroken enkels en de verwondingen aan benen en onderlichaam. De ontmoeting met de ton had evenwel mijn val gebroken en toen ik tenslotte op de hoop stenen viel brak ik slechts twee wervels. Helaas moet ik nog zeggen dat, toen ik op de hoop stenen lag en mij niet meer kon bewegen van de pijn, ik weer mijn tegenwoordigheid van geest verloor en het touw losliet. De lege ton woog meer dan het touw en kwam dus naar beneden op benen. En zo brak ik die ook. Ik hoop hiermee voldoende informatie te hebben verstrekt over de wijze waarop het ongeval is gebeurd.

Pé - èr



Wie voor een ziektekostenverzekering
eer premie betaalt dan nodig is – en dat is vaker
t geval dan u denkt – kan dat veranderen. U wilt
n natuurlijk een ziektekostenverzekering
iarbij u niet struikelt over de hoogte van de
emie. VGZ is de aangewezen maatschappij.
ant bij VGZ bent u tegen een aantrekkelijke
emie zorgeloos verzekerd. Nu is de premie
tuurlijk niet het enige waarop 'n ziektekosten-
rzekering wordt beoordeeld. Ook de manier
iarop u zich kunt verzekeren is van belang.
GZ heeft daarom een verzekeringsvorm
twikkeld die is gebaseerd op de gedachte dat
zelf beslist wat het beste voor u is: de
stappolis.

Het unieke van deze verzekeringsvorm is,
t u uit wel 8 verschillende mogelijkheden
or een eigen risiko kunt kiezen. Daarbij heeft
ook nog het recht om elk jaar de hoogte van uw
gén risiko te veranderen, ongeacht uw leef-
d of gezondheidstoestand. Het spreekt voor
:h dat het totale pakket van VGZ te veelzijdig
om hier op te sommen. Maar met één gratis
efoontje naar 06-0199 of met de ingevulde
upon krijgt u een uitgebreid informatiepakket
en een geheel vrijblijvende offerte toegestuurd.

Ook voor meer informatie of vragen over de VGZ ziektekostenverzekeringen kunt u altijd bij ons terecht. Op werkdagen zijn wij telefonisch bereikbaar van 08.00 tot 20.00 uur.

Zorgeloos verzekerd bij VGZ.

PACO GRAAG ONTVANG IK MEER INFORMATIE EN EEN GEHEEL VRIJBLIJVENDE OFFERTE.

Naam: _____ m/v

Adres: _____ Postcode: _____

Plaats: _____ Tel.: _____

Beroep: _____

Geboortedatum man: _____ vrouw: _____

Gewenst eigen risiko: f _____ Klasse: _____

Aantal kinderen: _____

waarvan boven de 16 jaar: _____

Huidige verzekeraar: _____

Bon in ongefrankeerde envelop opsturen naar VGZ, Antwoordnummer 292, 6500 VC NIJMEGEN.

VOLKSGEZONDHEIDSZORG-VGZ ONDERLINGE WAARBORGMAATSCHAPPIJ UA

Of bel gratis 06-0199.

Jeugd in opkomst

Op 27 november 1988 hebben drie jeugdleden van IJSCO hun eerste Gewestelijke wedstrijd gereden.
Ze reden alle drie de 500 m. in de volgende tijden :
Menno Damste 56,24 sec., Minke Aaldijk 57,91 sec. en
Henriëtte Rasenberg 60,72 sec.
Minke was daarmee 11,01 sec. sneller dan tijdens de clubkampioenschappen van het vorige seizoen.
Zo zie je dat met training veel te bereiken is.

Nieuwe clubrecords

Op 6 en 12 november 1988 heeft Peter Pelsma zijn clubrecords scherper gesteld. Op de 500 m. reed hij 45,64 sec. (was 46,62), 1500 m 2.min21,04 sec. (was 2.min29,82 sec.) en 5000 m. 8.min44,04 sec. (was nog geen clubtijd voor).

David de Bruin

IJSCO - VARIA

Ledenaantallen :

Het aantal leden bedroeg 15 januari 1988 : **2291(!),** waarvan, jong en oud tesamen, 1201 mannen en 1090 vrouwen. De ijsbaan was afgelopen seizoen helaas niet open.

Glij-ijzertjes

Opgave Glij - ijzers
bij één van de redaktieleden

Te koop aangeboden : prima printer voor de commodore 64.
Merk : STAR - sg - 10c. Prijs *f* 325,--. Telefoon : 27987.

Beste jeugdleden.....

Aangezien wij niet veel of liever gezegd bijna geen reacties op onze oproep hebben gehad, zijn er onder jullie toch een paar die we wakker hebben gekregen uit hun zomerse dromen. De anderen die nog steeds dromen of het te druk hebben zullen zien dat deze oproep niet voor niets was. Het is onder de training te merken dat de "oude knarren" het blijkbaar niet eens zijn over onze mening, want ze zijn nog harder en actiever gaan trainen (mede dankzij onze trainer Toon van Balkom) om ieder foutje voorgoed de wereld uit te helpen. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat wij (de jeugd) niet ons best doen. Degene die deelnemen aan de gewestelijke training mogen en kunnen deelnemen aan wedstrijden om zo mogelijk de 1e plaatsen te bezetten. Dus dacht je ik vind trainen prachtig maar ik ga toch liever wedstrijden rijden (Hiervoor moet je uiteraard trainen.) dan ben je alsnog welkom, want de trainingen zijn nog net zo gezellig als eerst. Het is niet dat we op een massale opkomst hoopten maar dit viel wel een beetje tegen, dus kom alsnog trainen en schaatsen. Bel of schrijf voor informatie naar :

Minke Aaldijk of naar
Lavendelhof 41
4907 AR
01620 - 22468

Daphne Vos
Sterkenburg 20
4901 WD
01620 - 54673

ZENTRASPORT

SPORTHUIS GEERTS

Keiweg 8 - 01620-53871 / Keiweg 12 - 01620-53491
Oosterhout

Voor al uw schaatsen o.a. Viking + Bauer - ook schaatsen slijpen

"De trainer"

Zoals u weet is het trainen op het ovaal in Eindhoven in volle gang. De trainingen lopen nog niet geheel naar wens, wat normaal is gezien de verschillen in kwaliteit van het schaatsen. Om nu iedereen aan z'n trekken te laten komen is er door de werkgroep en mij wat denkwerk verzet, waarvan ieder die de trainingen blijft volgen, de gevolgen in positieve zin zal ondervinden. Het huiswerk van de trainer is daar echter niet mee klaar. Naast het evalueren en aantekeningen maken van de training is het natuurlijk nodig, dat er een programma is voor de volgende training, wat dan het trainingsschema wordt genoemd. Beknopt zal ik proberen aan te geven hoe men tot een schema komt. Alles begint bij een jaarplanning, waarbij mogelijkheden en doel belangrijk zijn. De trainer verdeelt het jaar in vijf, soms zes perioden;

Voorbereidingsperiode (V.P.) :	1. April - Mei - Juni
V.P.	2. Juli - Augustus
V.P.	3. September - Oktober - November
V.P.	4. November - December - Januari
Wedstrijdperiode	5. Januari - Februari - Maart

Voor de trainer is de laatste periode de belangrijkste en ook de mooiste. Men hoopt dat iedereen aan de verwachtingen voldoet en zo tevreden het seizoen kan afsluiten. Voorbereidingsperioden zijn nodig om vanuit een goede algemene basis conditie meer en meer naar de specifieke conditie toe te werken. Men begint dan ook in V.P. 2 het skeeleren wat op te voeren. In V.P. 3 is het schaatsen op kunstijs het belangrijkst. Om te voorkomen dat sporters/sters door zomaar in het wildeweg te trainen, zich dingen aandoen die niet nodig zijn zoals blessures of zelfs overtraining, is het nodig een maand in weken en een week in dagen te verdelen. De vereniging geeft mogelijke dagen aan om gericht te kunnen trainen, de trainer maakt een schema. Vooropgesteld dat iemand méér dan tweemaal per week traint. Bijv. iemand traint driemaal per week en wel op Dinsdag - Woensdag - Donderdag. Het schema ziet er in periode 3 dan zo uit.

Dinsdag 22/11/88 intensieve duurtraining tot 85 %

- warming up 15'
- inrijden 10' techniek Rust 3'
- 5 x steigerung 3 x 200m, 2 x 300m R 3'
- 3 x 12' erg diep 70 % - 80 % - 90 % Serie R8'
- cooling down of uitwerken met veel rekken en gym minimaal 20'

woensdag 23/11/88 extensief duur 65 tot 75 % lopen

- w.up 30' rustig lopen - rekken - gym
- lopen 5 x steig. 100m R1'15" SR3'
- duurloop 30' 65 % R 1C' rustig dribbelen
- c.down 20'

Donderdag 24/11/88 extensief tot intensief interval tot 100 %

- w.up 20'
- 5' rustig techniek R2'
- 3 x steig. 100 - 200 - 300 m R2'
- 5' tot 80 % ronden 40 - 42" R5'
- 3 x start +40+60+80m R10'
- 15 x 400m bocht snel R2'30" SR8'c.down 20'

U begrijpt dat naar gelang het seizoen vordert de trainingen tot de wedstrijdperiode steeds worden opgevoerd, waarbij rust en herstel goed in de gaten moeten worden gehouden, enz. Tot de elfstedentocht achter de rug is..... en die mensen weer snuivend van genoegen op straat, achter toonbanken en kassa's, in leslokalen, bloemenwinkels enz. trots rond huppelen of zich voortbewegen als zeven maanden oude baby's kruipend van de ene stoel naar de andere.

"De trainer" T.v.B.

Service is bij ons geen kreet maar een begrip.

DIERENSPECIAALZAAK/HENGELSPORTARTIKELEN

G. DE LEEUW

Tempelierstraat 24 –
OOSTERHOUT – Tel. 01620-54201



Ook in onze zaak Arkendonk 68 - Telefoon 27564

OPLEIDINGSINSTITUUT

VEDUCO

- **Edutrain**
- **P.C. Cursussen**

Kanonnierstraat 17
Oosterhout Loop vrijblijvend binnen
overdag en 's avonds
voor bedrijven en particulieren
Veduco 01620-58469
of 01623-13624



Alle lessen aan PC met hard disk	
PC - introductie	8x2 uur
Database (DBASE 3)	8x2 uur
Spreadsheet (Lotus/Symphonie)	8x2 uur
Tekstverwerking (Wordperfect)	6x2 uur
DOS - introductie	4x2 uur
Computerboekhouden	8x2 uur
Desk - Toppublishing Ventura	6x2 uur

EDUCENTER
OOSTERHOUT

Huiswerk - en Studiebegeleiding

01620 - 5 84 69
01623 - 1 36 24

LEREN IS OOK TE LEREN

BRILLEN
CONTACTLENZEN

loonen

OOGMERK
OPTICIEN

BOUWLINGSTRAAT 3
4901 KE OOSTERHOUT
TELEFOON 54639

Lid van de
optometristen vereniging

APOTHEEK DE BUSSEL



Drs. P.W.T. Pelsma
apotheker
Basiliekplein 6
4901 EM Oosterhout
Tel. 01620 - 55522

* IEDEREEN WORDT DIRECT GEHOLPEN
* HOMEOPATHISCHE PRODUKTEN
* VERZORGING VAN DE GEVOELIGE HUID
* ZELFMEDICATIE: OOK VEEL PRODUKTEN ZONDER RECEPT VERKRIJGBAAR



boeketterie

KIOSK PATRIJSLAAN
Telefoon 01620 - 2 69 68

ijzig goed in bloemgoed