

DE RECLAME

**In 10 minuten
een heerlijke
hachee op tafel.**



HACHEE met gratis rijst
per portie **9.95**

4 SCHOUDERKARBONADES en
500 gram GEKRUID GEHAKT **9.95**

Onze dagreklames:

maandag, dinsdag en woensdag:

VERSE WORST (fijn of grof) 500 gram **4.95**

GEHAKT (half-om-half + kruiden) 500 gram **4.95**

donderdag, vrijdag en zaterdag:

SCHOUDERKARBONADE 500 gram **3.95**

MALSE VARKENSLAPPEN 500 gram **4.95**



Keurslager

P. VAN BURK

Raadhuisstraat 7 - Hengelo Gld.
Tel. 0575-461269



HENGELO GLD
tel. 461054

KERKSTRAAT 6

Groente en fruit reclame:

lekkere zoete blauwe

DRUIVEN kilo **6.98**

DOYENNE DU COMICE

3 kilo **5.98**

SOEPGROENTE uit de diep-
vries 2 halen **1 BETALEN**

STAMPPOT BOEREN-

KOOL 500 gram **4.98**

Rauwkost reclame:

MORIOKE MIX zak **2.50**

KERRIESALADE

100 gram **1.25**

WITTE KOOL HAM

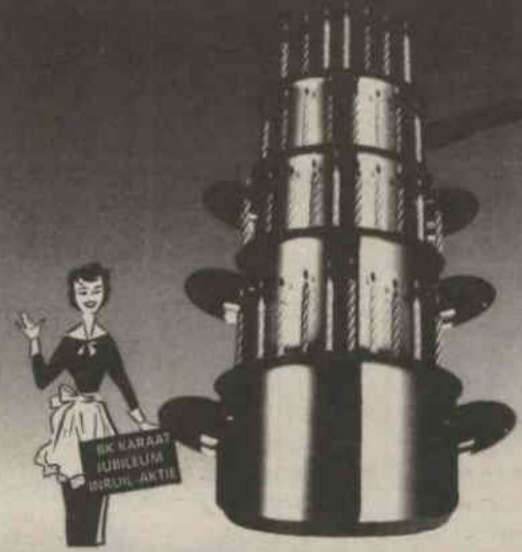
SALADE 100 gram **1.25**

PIZZA per stuk **6.98**

2 voor **12.50**

Tot ziens

**Wie jarig is,
moet trakteren.**



Tot f 20,- terug voor uw oude pan.

Karaat, de eerste roestvrijstaalserie van BK, bestaat dit jaar 35 jaar. Reden genoeg voor een onweerstaanbare actie boordevol voordeel. Bij aankoop van een nieuwe BK Karaat kook-, soep- of hapjespan ontvangt u nu f 20,-, bij een fluitketel f 15,- en bij een steel- of koekepan f 10,- terug voor uw oude pan. Deze "oude pannen inruil-actie" geldt alleen voor het nieuwe BK Karaat, geschikt voor alle warmtebronnen, en loopt van 17 februari t/m 23 maart 1996.

BK Karaat is o.a. verkrijgbaar bij:

BESSELINK ELECTRA
KADO'S
VERLICHTING

Hoek Raadhuisstraat-Banninkstraat
Hengelo Gld - Tel. 0575-461215

optiek
**A. GROOT
KORMELINK**

brillen - contactlenzen

Spalstraat 27 - Hengelo (G) - Tel. 461771

Bakkerij Bruggink

RAADHUISSTRAAT 19 - TEL. 461358



Ontbijtkoek

van 3.00 voor **2.50**

Kandijkoek van 3.95 voor **3.45**

Oudewijvenkoek

van 3.95 voor **3.45**

Notenkoek van 3.95 voor **3.45**

Volop Appels

Elstar per kg vanaf **1.50**

Jonagold per kg vanaf **1.25**

Goudreinetten per kg vanaf **1.80**

Ook hand- en stoofperen, aard-
appels, uien, appelsap en honing.

Maandag en woensdag gesloten.

Fruitbedrijf Horstink
Prinsenmaatweg 3
Steenderen/Rha
Tel. 0575-451643



Gehoorzaamheidscursus voor:

*Puppen, Beginnende- en
Gevorderde Honden*

LOKATIE: BANNINKSTRAAT 28

**Start: 2 maart a.s.
om 15.00 uur**

Inl. bij onze gediplomeerde instructeurs

Jan Vredegoor 0575 - 462968

Theo Lammers 0573 - 256971

Fons Bouwmeister 0314 - 345807

Hans Lichtenberg 0575 - 462042

Zo weinig!



FUJI
QUICKSNAP
FLASH

27 opnamen
van 29,95 voor

24,95

COMBI

FANTASTISCH IN FOTO EN VIDEO

Combi Temmink, Spalstraat 10a, Hengelo (gld).



DRUKKERIJ WOLTERS

Regelinkstraat 16 - 7255 CC Hengelo Gld.
Tel. 0575-461455 - Fax 0575-463521

.....
Agentschap voor Steenderen en omgeving:

J. B. EPPINK

DORPSSTRAAT 37
7221 BN STEENDEREN
TEL. 0575-451862

FAMILIEDRUKWERK

- ☛ *geboorte- en huwelijkskaarten*
- ☛ *jubileum- en gelegenheidskaarten*

Op aanvraag kunt U de boeken van geboorte, huwelijk, jubileum of gelegenheid meenemen om thuis uw kaart uit te zoeken.

- ☛ *visitekaarten*
- ☛ *rouwcirculaires, bidprentjes*

HANDELSDRUKWERK

- ☛ *rekeningen, briefpapier*
- ☛ *circulaires, folders, prijslijsten*
- ☛ *enveloppen, briefkaarten, sets*
- ☛ *kettingformulieren enz. enz.*

Advertenties voor het weekblad "DE RECLAME" kunt u hier ook opgeven.

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

**Voor DE RECLAME
dienen de advertentie's**

donderdags vóór

11.00 uur in ons

bezit te zijn!!

**(P.S. soms kan het voorkomen dat de
krant al voor 11.00 uur vol is, dan is
plaatsing onder voorbehoud!!!!!!)**

**Gelieve hiermee de nodige
rekening te houden!!!!!!**



DRUKKERIJ WOLTERS

**Gisteren
lachte
de wereld
me
nog toe.**



'Altijd gedacht dat reuma alleen ouderen treft? Ik weet nu wel beter. Je hele wereld wordt anders. Skiën, m'n sportclub en de disco kan ik definitief vergeten. Ook dat doet pijn. Ik ben niet zelig, want ik sla me er doorheen. Maar met geld kunt u mij en 400.000 andere reumapatiënten fantastisch helpen. Geld voor wetenschappelijk onderzoek en individuele hulp. Voor aangepaste vakanties en goede voorlichting.
Geef!

Reuma raakt je.

Nationaal Reumafonds



Statenlaan 126, 2582 GW Den Haag.
Telefoon 070-350 32 31. Fax 070-354 95 19.
Bank 70 70 70 848.

Giro 324

U kunt bij ons terecht voor alles wat met drukwerk te maken heeft.

Familiedrukwerk, verenigingsdrukwerk, folders, zakelijk drukwerk, noem maar op.

Snel en goed verzorgd, voor een redelijke prijs en met net dat beetje extra wat een vakman ook aan uw opdracht besteedt.

Drukken

is ons vak!



DRUKKERIJ WOLTERS

Regelinkstraat 16
7255 CC Hengelo Gld.
Tel. 0575-461455
Fax 0575-463521

VOLLEYBALTOURNOOI

Zoals elk jaar organiseert volleybalvereniging "De Veldhoek" weer een toernooi voor straat-, buurt-, verenigings-, familie- en bedrijfsteams uit de Veldhoek en omstreken. Datum: zondag 14 april 1996 in sportcomplex "De Veldhoek". Aanvang 10.00 uur. Kosten f 40,- per team. Er kunnen max. 21 teams deelnemen. Deelnemers dienen zich aan de volgende regels te houden:

- ieder team bestaat uit min. 7 personen
- er mogen max. 2 competitie spelers meedoen
- er mogen max. 3 heren in het veld zijn opgesteld
- minimale leeftijd is 16 jaar

Belangstellenden kunnen zich voor 27 maart a.s. opgeven bij Bennie Hebbink, tel. 0575-467216 of Anita Assink, tel. 0573-461452.

25-JARIG BESTAAN VAN DE WELFARE (RODE KRUIS) AFD. HENGELO GLD

De feestmiddag voor de deelnemers begon met een openingswoord door de voorzitter mev. Knols, Mevr. van Hengel vertelde daarna over het ontstaan van de Welfare. Iedere Welfare-vrijwilligster krijgt van de Rode Kruis een cursus aangeboden bestaande uit verschillende technieken b.v. handwerken, manden vlechten enz. 's Middags waren er vaak lezingen. Aan het eind van de cursus krijgt iedere medewerkster de Rode Kruis speld uitgereikt. Namens het Rode Kruis nam mev. Eil, die vergezeld was van de heer Chr. Lubbers het woord. Mevr. Eil uitte haar tevredenheid over de gezellige bijeenkomsten en de goede sfeer die er bij de Welfare heerst. Ook werden er enkele dames gehuldigd voor hun trouwe dienst, hierna werd iedere vrijwilligster in de bloemetjes gezet.

De deelnemers kregen na afloop van de middag allemaal een bloemetje mee naar huis. Voor alle betrokkenen was het een fijne middag met een hapje en een drankje en gezellige accordeonmuziek.

ADVERTENTIE

WISSELINK SPONSORT S.V. STEENDEREN

Garagebedrijf Wisselink uit Zutphen heeft het derde elftal van de S.V. Steenderen nieuwe shirts geschenken. De vorige outfit, waarop ook de naam van Wisselink stond was aan vervanging toe. Gelukkig gaan de Opels van Wisselink langer mee.

Links op de foto staat leider Hans Wolbrink en rechts op de foto staat de sponsor Ab Wisselink.



Openingswedstrijd ONK Motorcross 10 maart Varsseveld WERELDTOPPERS NAAR VARSSEVELD

Zondag 10 maart zal het erom spannen. 's Lands beste motorcrossers in de snerpande 125 cc klasse, de bloedstollende snelle 250/500 klasse en de grommende viertaktklasse treffen elkaar dan voor het eerst na de winterstop. Het prachtige, snelle en brede motorcrosscircuit "De Vennebulten" in Varsseveld is het strijdtoncel van deze seizoens-openingswedstrijd, die de officiële titel "KNMV International Dutch Open Motorcross Solo" meekreeg. Rijders en publiek leven gespannen naar deze eerste echte krachtmeting toe, want veel rijders komen in Varsseveld voor het eerst uit op een nieuw motormerk, in een nieuwe outfit of in een geheel nieuw crossteam. De grote vragen daarbij zijn natuurlijk: wie is het beste de winter doorgekomen, wie is er nu al in topvorm en wie zal in Varsseveld de eerste klappen aan de concurrentie uitdelen? Daarbij zullen de Nederlandse motorcrossers als Pedro Tragter (foto), Leon Giesbers, Erik Eggens en Marco Stallmann op forse tegenstand kunnen rekenen van een flink aantal sterke buitenlandse rijders, die ook naar Varsseveld zullen komen. Op de deelnemerslijsten prijken namen als Sébastien Tortelli, Tallon Vohland, Frédéric Bolley en Jonas Engdahl, coureurs die stuk voor stuk tot de wereldtop mogen worden gerekend.

De echte motorcross liefhebber heeft 10 maart 1996 al maanden in zijn agenda genoteerd en staat ongetwijfeld te popelen; hij (of zij) kan nauwelijks wachten tot het startheek in Varsseveld voor de eerste keer valt. In de 125 cc klasse verwacht iedereen natuurlijk een fel duel tussen de twee jonge knapen die vorig jaar de gevestigde orde in deze klasse brutaal aan de kant zetten: Erik Eggens en Marco Stallmann. De 18-jarige Erik Eggens uit Westerbork kende geen mededogen met mannen als ex-wereldkampioen John van den Berk en Dave Stribos. Heel knap sturend verzamelde Eggens veel punten voor het Open Nederlands Kampioenschap. Zoveel dat hij zich aan het eind van het seizoen 1995 de nieuwe kampioen mocht noemen. Daarbij kreeg hij nog de meeste tegenstand van de 20-jarige Naardenaar Marco Stallmann. Die zag het Nederlandse Kampioenschap door mechanische pech door zijn vingers glippen, maar haalde zijn gram in de EK-wedstrijden, waarin de beide kornuiten in 1995 ook uitkwamen. Stallmann verraste iedereen door met zijn spectaculaire rijstijl de Europese titel in de wacht te slepen! Het zal duidelijk zijn dat het tweetal in het seizoen na hun definitieve doorbraak opnieuw wil vlammen, al was het alleen maar om te laten merken dat ze geen eendagsvliegen zijn en juist een grote motorcrosstoekomst tegemoet willen gaan. Die toekomst ligt natuurlijk ook in de Grad Prix wedstrijden; daarin zullen ze beiden dit seizoen voor het eerst echt ten strijde trekken. En zeker weten dat we nog veel van deze talentvolle vuurvreters gaan horen! De meeste tegenstand kunnen Eggens en Stallmann verwachten van de talentvolle Fransman Sébastien Tortelli, de rijder die door vele insiders wordt getipt als de grote kanshebber voor het 125 cc wereldkampioenschap. Verder staan op de 125 cc deelnemerslijst de Zweden Karjalainen, Jak en Olsson, de Oostenrijker Eberly en de Finnen Riisänen en Vehviläinen. Met name die laatste heeft het vorig seizoen in diverse GP's goed gescoord.

Natuurlijk zal de meeste aandacht op 10 maart in Varsseveld uitgaan naar de nieuwe koningsklasse in de motorcross: de 250/500 cc. Dit is een gecombineerde klasse, waarin de beste rijders uit de 250 cc klasse en de beste rijders uit de 500 cc klasse nu tegen elkaar uitkomen. Op die manier krijgt het publiek het neusje van de zalm voorgeschoteld, wat resulteert in hele spannende wedstrijden. Absolute toppers van Nederlandse bodem in deze klasse zijn natuurlijk regerend kampioen Leon Giesbers en zijn voormalige teamgenoot, ex-wereldkampioen Pedro Tragter. Drie jaar reden ze samen in het Chesterfield-Suzuki-team, waarbij het ene succes na het andere werd binnengehaald. Voor 1996 kwamen beide rijders, na het stoppen van hoofdsponsor Chesterfield, op eigen benen te staan. Regerend Nederlands Kampioen Leon Giesbers vond onder de hoede van manager Kees van der Ven Nederland in de 125 cc klasse. In 1995 maakte hij de overstap naar de kwartlites en hij verbaasde vriend en vijand door de eerste drie International Dutch Open Motorcrosses meteen te winnen. In de tweede seizoenshelft ging het iets minder met Giesbers, maar zijn voorsprong in het ONK klassement bleek dermate groot, dat hij niet meer werd ingehaald door zijn concurrenten. Voor het tweede achtereenvolgende jaar mocht Giesbers zich dus Nederlands Kampioen noemen, zij het nu in de gekombineerde 250/500 cc klasse. Tweede in het kampioenschap werd de inmiddels gestopte 500 cc rijder Carlo Hulsen, die Pedro Tragter net voor wist te blijven. Feitelijk maakte Tragter de meeste aanspraak op de Nederlandse titel in 1995, maar een heel slecht begin van het seizoen (hij bleef in de eerste drie wedstrijden drie manches puntloos) gooide roet in het eten. Tragter kon zijn achterstand niet meer goed maken en de wereldkampioen van 1993 (125 cc) en Nederlands kampioen van 1994 (250 cc) moest getergd genoegen nemen met de derde stek. Voor 1996 moest, zoals gezegd, ook Tragter op zoek naar een nieuw team. Uiteindelijk koos de motorcrosser uit Epse, die in de WK-stand ook nog op een keurige zesde plaats eindigde, voor een eigen "Achterhoeks" team samen met de zevende man uit het ONK: Willie van Wessel. Tragter bleef het motormerk Suzuki trouw en zal er alles aan doen om dit seizoen te vlammen in de International Dutch Open Motorcrosses, al was het alleen maar om te laten zien dat hij in Nederland feitelijk met de nummer 1 plaat dient rond te rijden! Andere Nederlandse coureurs waarvan veel verwacht mag worden zijn onder meer Remy van Rees, Kees Advokaat en Oscar Vromans. Of zij in Varsseveld met de hoogste eer kunnen gaan strijken, is nog maar de vraag, want niemand minder dan de Amerikaanse vice-wereldkampioen Tallon Vohland, kopman van het Kawasaki-fabrieksteam zal zijn opwachting maken in Varsseveld. Vohland leek in 1995 al op de wereditel af te stevenen, maar moest uiteindelijk genoegen nemen met de tweede plaats. Dit seizoen gaat hij echter voor de wereditel en het zou niemand moeten verbazen wanneer hij in Varsseveld zijn visitekaartje al gaat afgeven! Maar ook Frédéric Bolley, de beste Fransman in de 250 cc klasse, moet niet onderschat worden. Bolley is ook een rijder uit de absolute wereldtop en na een seizoen van blessures zal hij in Varsseveld zeker willen laten zien dat hij weer 100% fit is en dit hjaar weer een rol van betekenis wil gaan spelen. Andere buitenlandse namen van importantie zijn onder meer Bengt Laeremans uit België en Jonas Engdahl uit Zweden (één van de acht Scandinavische rijders die hebben ingeschreven voor de 250/500 cc klasse). Engdahl werd vorig seizoen tijdens een ONK-cross nog een keertje tweede achter Pedro Tragter.

De derde klasse die in Varsseveld achter het startheek verschijnt, is de viertaktklasse. Aangezien maar liefst zes van eerste tien rijders uit de 1995 eindstand uit de regio van Varsseveld komen, zal het op 10 maart zeker niet als een "bijprogramma" worden beschouwd. Nederlands kampioen Jacob Barth bijvoorbeeld, is een goede bekende op het snelle Vennebulten-circuit. Hij woont immers in Doetinchem. En Nederlands Kampioen Enduro Erik Davids, die tweede werd in het ONK-viertakt hoeft ook niet ver te reizen, evenals Erik Looman (4e), Peter Bergsma (5e), Albert Mellendijk (8e) en Paul Bennink (9e). In een paar jaar tijds is de viertaktklasse uitgegroeid tot een hele volwaardige motorcrossklasse. Jonge rijders hebben het heft volledig in handen genomen. Aan het begin van het vorige seizoen gaf favoriet Erik Davids nog te kennen blij te zijn met de extra concurrentie in de viertaktklasse. Toen begonnen de ex-GP rijders Jacob Barth, Erik Looman, Diederik Logt en Ton van Grinsven immers ook met een dikke grommende viertakt te rijden. En of Davids aan het eind van hetzelfde seizoen nog zo blij was, is nog maar de vraag, want de vier nieuwkomers wogen ten alle manches. Wat meteen aangeeft dat de top bij de viertakt erg breed is: er staat minnaal zes potentiële manchetwinnars op het startheek! Jacob Barth werd in 1995 uiteindelijk nog met een redelijke voorsprong kampioen: hij wist maar liefst acht van de twaalf manches te winnen. Of hem dat in 1996 opnieuw gaat lukken?

De wedstrijden beginnen zondag 10 maart om 13.00 uur, de trainingen beginnen om 10.00 uur. Zoals gebruikelijk bij deze wedstrijdserie bepaalt de rondetijd in de tweede, geklokte; training de startopstelling. Het zal er voor de organisatie zelfs nog wel even om spannen, want de Varsseveldse baan is zo snel en breed, dat men doorgaans tegen de (door de bond vastgestelde) maximale gemiddelde snelheid aan zit! Het circuit "De Vennebulten" ligt pal aan de N18, de grote weg van Varsseveld naar Lichtenvoorde. Files en parkeerproblemen zullen er dus niet zijn. Trouwens: het circuit is zelfs goed bereikbaar met het openbaar vervoer, want GVM-buslijn 27 (Arnhem-Enschede) stopt op nog geen 200 meter van het startveld! Er staat een grote tent (met d.j. Moses) aan de rand van het startveld zodat het publiek bij slecht weer onderdak kan vinden en het hele starveld is overzichtelijk en spectaculair opgezet. Maar ook het circuit-gedeelte in het bos zal het nodige spektakel bieden. In de technische bekendere baan met veel lange doorlopende bochten maar liefst veertien fraaie springheuvels, waarvan er vijf "van de eerste categorie": ze zijn ca. vier meter hoog!

**Wegens Renovatie
GESLOTEN vanaf
zaterdag 2 maart
om 12.30 uur t/m
zaterdag 9 maart.**

**Maandag 11 maart staan wij
weer voor u klaar.**



**SLAGERIJ
RATERINK**

Raadhuisstraat 10
Hengelo (Gld.)
Tel. 0575-461301

**NIEUWE ERKENNINGSREGELING WONEN-
BRANCHE:**

LUBBERS WONEN EN SLAPEN

verkrijgt felbegeerde Erkenningsvignet

Lubbers Wonen en Slapen aan de Raadhuisstraat 45 te Hengelo (Gld) is officieel bevoegd om het CBW-Erkenningsvignet te voeren. Dit houdt in dat Lubbers Wonen en Slapen ruimschoots voldoet aan een aantal strenge eisen op het gebied van bedrijfsvoering, warenkennis en personeel. Daarnaast geeft het vignet de garantie dat de consument er nooit een kat in de zak kan kopen. Een wonenzaak met de CBW-Erkenning staat 100% garant voor kwaliteit en service. Daarmee is de nieuwe Erkenningsregeling van de CBW een flinke uitbreiding en verbetering van het Interieur Waarborg dat per 1 januari 1996 is komen te vervallen.

De CBW (Centrale Branchevereniging Wonen) wil met de nieuwe Erkenningsregeling de ondernemer in de wonenbranche de gelegenheid geven zich te profileren als degelijk, vakbekwaam en betrouwbaar. Gestreefd wordt naar verbetering van de volgende punten:

- de kwaliteit van het ondernemerschap,
- de dienstverlening van de ondernemingen,
- de continuïteit van de ondernemingen,
- het overzicht van marktposities van ondernemingen en
- het imago van de wonenbranche.

DIABETES FONDS NEDERLAND



**Altijd dorst,
vaak plassen,
voortdurend moe?**

**Ga dan eens naar
uw huisarts toe.**

Laat u controleren op diabetes mellitus. Een tijdige behandeling vermindert uw klachten en kan het risico op het krijgen van ernstige complicaties aanzienlijk verminderen.

REGENTESSELAAN 39, 3818 HH AMERSFOORT



**U.V.V.
Hengelo Gld.**

**Uitnodiging gezellige middag
met dhr. J. Wagenvoort
volksverhalen en natuur
op woensdag 6 maart
om 14.00 uur in "Ons Huis"**
Een ieder is van harte welkom.
Wie afgehaald wil worden kan bellen
tel. 462728.

Voor reparatie van uw
wasautomaat, koelkast of diepvries

BEL UIT DE WEERD

Zonnestraat 13, Hengelo (Gld.)
Tel. 0575-461806

Erkend rayonmonteur Candy Ned.
Candy voor Wassen Koelen Koken

**Snitzels 100 gram 1.50
Grillworst 100 gram 1.20
Tongeworst 100 gram 1.20**



**SLAGERIJ
NIEUWENHUIS**

Past. Thuisstraat 9
KEIJENBORG
Tel. 0575-461320



DRUKKERIJ WOLTERS

**Je hoeft niet naar
de noordpool om
je trouwkaarten uit
te kiezen!**



DE NIEUWE INTERCARD COLLECTIE 1996
ligt nu reeds ter inzage bij:

DRUKKERIJ WOLTERS



**WIJNBERGEN
BLOEMEN
VERKOOPKAS**

**3 Primula's
in mandje
voor 7.95**



Wijnbergen

Kerkstraat 6a - Hengelo Gld - Tel. 0575-461473
Ingang Kerkstraat en Raadhuisstraat

**DE DIETISTE GEEFT RAAD
TE MAGER?**

Na alle aandacht gegeven te hebben aan het onderwerp "overgewicht" houden we ons nu bezig met het tegenovergestelde, namelijk "ondergewicht".

Dat magere mensen soms een probleem hebben met hun figuur, zal veel (dikkere) mensen vreemd in de oren klinken. 'Dan eet je toch gewoon wat meer', zal dikwijls de reactie zijn. Toch is een paar kilo afvallen voor dikke mensen gemakkelijker dan een paar kilo aankomen voor (te) magere mensen.

Is te mager ongezond?

Een té laag gewicht kan risico's voor de gezondheid met zich meebrengen. De conditie kan achteruit gaan en een mens voelt zich sneller lusteloos en moe. Herstel van een behandeling of een operatie kan langzamer verlopen.

Wat is er aan te doen?

Een paar pondjes aankomen is niet zo simpel; een dieet om dikker te worden bestaat eigenlijk niet. Belangrijk is om de voeding op een verstandige manier te kiezen. Het is immers niet een kuurtje voor even, maar een eetwijze die langere tijd gevolgd zal moeten worden. De basis is dus een goede voeding met regelmatig wat extraatjes. Controleer éénmaal per week met dezelfde personenweegschaal het gewicht. Verwacht niet dat het gewicht omhoog zal vliegen; een kilo erbij in drie à vier weken is al een prima resultaat.

De basis is: Goede Voeding!

Ieder mens heeft dagelijks een portie voedingsstoffen nodig; dit zijn eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines, mineralen en water. De volgende hoeveelheden voedingsmiddelen leveren deze stoffen in voldoende mate:

Een voorbeeld van een lijstje met voedingsmiddelen, die u de dagelijks benodigde voedingsstoffen leveren:

- 5-7 sneetjes brood
- 3-5 aardappelen
- 3-4 grote lepels groente
- 2 vruchten
- 2-3 glazen melk en melkprodukten
- 1-2 plakken kaas
- 100 gram (75 g gaar) vlees, vis, kip, tahoe of tempé
- 1-2 plakjes vleeswaar
- 5 g halvarine/margarine per snee brood
- 15 g margarine voor de bereiding van de warme maaltijd
- 1,5 liter vocht.

Praktische adviezen

Om deze hoeveelheden en daarnaast nog wat extraatjes ook gegeten te krijgen, zijn wel eens handige trucjes nodig. Een paar tips:

- Verdeel het eten in kleine porties over dag en avond. Drie hoofdmaaltijden, een paar tussendoortjes en nog iets voor het slapen gaan bijvoorbeeld.

- Maak het eten en de tussendoortjes niet te vet en niet te zwaar.

- Fris-zure gerechten stimuleren vaak de eetlust, zoals een glas vruchtesap of tomatensap, een paar partjes fruit. Ook een kopje bouillon of eventueel een glaasje alcoholische drank een half uurtje voor de warme maaltijd kunnen de trek op gang brengen.

- Zorg voor variatie in smaak: zoet-hartig, in temperatuur: warm-koud, kleur en keuze van ingrediënten en bereidingsmethoden.

- Soms is het voor iemand die toch al niet veel trek heeft niet prettig om vantevoren al etensgeuren te ruiken. Goed ventileren in de keuken dus.

- Voldoende rust en ontspanning en zo mogelijk lichaamsbeweging bevorderen de eetlust.

Meer informatie

Voor meer informatie kan men terecht bij de diëtiste. Zij kan beoordelen of door uw gewicht uw gezondheid negatief beïnvloed wordt. Zij is iedere donderdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur aanwezig in de apotheek te Hengelo Gld. Vooraf dient echter wel even een afspraak gemaakt te worden via tel. 0575-461010. Het consult is gratis.

Brillen
waarmee je
gezien mag
worden



Köhler-Wissink

JUWELIER-OPTICIËN
Spalstraat 15 Hengelo Gld. Tel. 05753-1374

Tapijt vuil?

Haal dan de
TAPINETTE
diepte reiniger

Huur slechts f 10,00 per dag,
verbluffend resultaat



HALFMAN B.V.

boomkwekerij
tuinaanleg
hoveniersbedrijf
Rondweg 2a - Hengelo Gld.
Tel. 0575-461424

TEGELHANDEL SIMON DE BRUIN

Wand- &
Vloertegels
Sanitair
Lankhorsterstraat 12,
7255 LC Hengelo (Gld.)
Tel. 0575 - 464064

Gisteren
lachte
de wereld
me
nog toe.



Nationaal Reumafonds
Deo Raag, Bank 70 70 70 848
Giro 324

Pak Uw voordeel

laatste weken verbouwingsopruiming

hoge kortingen

(alles moet weg)

voorbeelden:

blank eiken kast	normaal 3150,--	nu 1250,--
kast donker eiken	normaal 3790,--	nu 1500,--
eetk. tafel massief blank	normaal 1761,--	nu 750,--
eetk. tafel donker rond	normaal 1383,--	nu 495,--
salontafels		nu 75,--
leren 2 1/2 - 2 zits		nu samen 750,--
fauteuil fitform		nu slechts 1000,--
seniorenbedden		vanaf 75,--
bureau		100,--
spiegels		25,--
kapstokken		50,--
bloementafeltjes etc.		50,--
T.V./C.D. meubels nu nog meer afgeprijsd		
lampen		vanaf 25,--
gebruikte klassiek 2-zits bankje met 2 fauteuils en salontafel		nu slechts 500,--
kadoartikelen		1/2 prijs
rieten stoelen		vanaf 100,--
vloerbedekking		nu 50,-- per mtr.
matrassen, bedbodems voor kleine prijsjes		
dekbedden		vanaf 100,--
dekbedovertrekken		1/2 prijs
slaapzakken		nu 40,--



Raadhuisstraat 11-13 - Hengelo Gld - Tel. 0575-461469

Runderworst 7.45
500 gram

Hamlappen 5.00
500 gram

Boterhamworst 1.00
100 gram

Droge metworst 3.98
per stuk

14 dagen geldig
Erkend Ambachtelijk Euroslager
Jan Stapelbroek
van eigen slacht naar toonbank
Hummeloseweg 3 - Hengelo Gld - Tel. 461258



Marco en Isabelle
gaan trouwen!

Zij kiezen een originele
en exclusieve huwelijkskaart
uit de nieuwe Intercard-collectie.

Nu ter inzage bij:



DRUKKERIJ WOLTERS

Wij zijn dolblij met de geboorte van onze zoon en broertje

SJORS CAMIEL

Wij noemen hem **SJORS**

Anton, Monique en Kars
Willemsen-Hebben

16 februari 1996
Toldijkseweg 13
7221 DA Steenderen

Wij willen u hartelijk danken voor uw belangstelling en uw kado, in welke vorm dan ook.

Het kadogeld wordt geschonken aan de Stichting Ronald Mac Donald Kinderfonds te Amsterdam.

BENNIE en DIANNE WEUSTENENK

Voor uw belangstelling, zowel schriftelijk als persoonlijk, na het overlijden van mijn lieve man, onze zorgzame vader en onvergetelijke opa

CHRISTIAAN VAN PETERSEN

zeggen wij u hartelijk dank.

H. J. Petersen-Schuurman
Kinderen en kleinkinderen

Hengelo (Gld.), februari 1996.

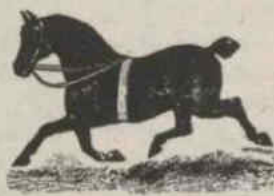
Het Nederlandse Rode Kruis
afdeling Hengelo Gld.

Algemene Ledenvergadering
op dinsdag 5 maart 1996
om 20.00 uur in "Ons Huis"

AGENDA:

1. Opening.
2. Notulen vorige vergadering.
3. Verslag kascommissie.
4. Verslag penningmeester
5. Benoeming kascommissie.
6. Verslag Welfare activiteiten.
7. Vakantie projecten.
8. Bestuursverkiezing.
Aftredend en herkiesbaar zijn: mevr. J. G. J. van Aken-Reulink en dhr. C. Lubbers.
9. Rondvraag.
10. Sluiting.

Marktver.
Hengelo Gld.



LEDENVERGADERING

op dinsdag 19 maart 1996
in zaal v.d. Weer, Spalstraat 1
Aanvang 20.00 uur.

AGENDA:

1. Opening.
2. Notulen vorige ledenvergadering.
3. Jaarverslag secretaris.
4. Jaarverslag penningmeester.
5. Rapport kas-controlecommissie.
6. Benoeming kascommissie 1996.
7. Bestuursverkiezing wegens periodieke aftreding van de heren: A. R. J. van Ingen en A. Lankhorst. Beiden stellen zich herkiesbaar.
8. Vaststelling contributie 1996.
9. Verkoop onafgehaalde prijzen verloting.
10. Mededelingen.
11. Rondvraag.
12. Sluiting.

Voorjaarsverzilvering

R.B.S. + P.R.I.S. rechten

op maandag 4 maart tussen 19.00
en 20.00 uur bij F. R. Ooms-Lubbers,
Vordenseweg 24, Hengelo Gld.

Het bestuur
Hout- en Bouwbond C.N.V.
afd. Hengelo Gld.

Voorjaarsverzilvering

R.B.S. + P.R.I.S. rechten

op maandag 4 maart tussen 18.00
en 20.00 uur bij W. Boerman,
Rozenhoeffaan 31 (ingang achterom).

Het bestuur
Bouw- en Houtbond F.N.V.
afd. Hengelo Gld.

Voorjaarsverzilvering

P.R.I.S. en R.B.S. + V.I.P.


op donderdag 7 maart van
19.00 - 20.00 uur in "De Horst"

Het bestuur van de
Bouw- en Houtbond F.N.V.
afd. Keijenberg

Sporthal "De Kamp" - Volleybal DVO

Zaterdag 2 maart 1996, aanvang 15.00 uur

Dames: DVO 1 - DEVOLCO 5

 **Ridderhof**

Gevraagd zelfst. werkende
hulp voor 1 morgen van 4
uur. Tel. 461295.

Te koop zitmaaiers,
nieuw en gebruikt en
div. aanhangwagens.
Smederij Besselink
Keijenberg
Tel. 0575-461375

Te koop Holder tuinbouw-
tractor, vierwielaandrijving,
knikbesturing met freesploeg
en schuifblad. G. L. te Veld-
huis, Tentendijk 3, 7255 LW
Hengelo Gld, tel. 0575-
467237 (na 18.00 uur).

Te koop aluminium broei-
kas, L. 370 cm x Br. 250 cm.
Tel. 0575-441968.

Te huur gevraagd in Hengelo
Gld of omgeving autostal-
ling Tel. 0575-462025.

Pottenbak lessen

**Keramische vormge-
ving en draalles.**
Dinsdag, woensdag,
donderdagavond en
vrijdagmorgen.

Info:

Pottenbakkerij
Erik Windig
Z.E.weg 44 - Baak
tel. 0575-441995

Ook kinderpartijtjes

DE RECLAME

UITGAVE:

DRUKKERIJ WOLTERS
Regelinkstraat 16
Postbus 63, 7255 ZH Hengelo Gld
Telefoon 0575-461455, b.g.g. 462771
Telefax 0575-463521

Verschijnt dinsdags in:
Hengelo, Keijenberg, Velswijk (Zelhem),
Steenderen, Baak, Bronkhorst, Olburgen,
Rha, Toldijk, Wichmond-Vierakker
en omstreken

De Breipen is gestopt per heden.

Wij danken U voor het vertrouwen in al die jaren, het was plezierig werken. Daarvoor onze hartelijke dank. Persoonlijk heb ik U allemaal niet kunnen benaderen, vandaar deze advertentie.

Kom gerust nog eens aan, de koffie staat altijd klaar, dat zouden we erg gezellig vinden.

Tot ziens.

Wolboetiek

Brei De pen

Diny de Vrught
Velswijkweg 22
VELSWIJK
Tel. 0314-641315

Sporthal "De Kamp" - Volleybal DVO

Zaterdag 2 maart 1996, aanvang 17.00 uur

Heren: DVO 1 - DEVOLCO 2

DOETGAARD
Sport & Mode

A
daaf

accountants, belastingadviseurs

Th. J. SLOOT B.V.

Accountants en belastingadviseurs

Dienstverleners op het gebied van
accountancy, belastingzaken,
bedrijfsbegeleiding en computerverwerking.

Voor het verzorgen van uw

BELASTINGAANGIFTE 1995

kunt u naast de kantooruren ook bij ons terecht op
één van de volgende **DINSDAGAVONDEN**

5 maart - 12 maart - 19 maart - 26 maart

Ons kantoor is daartoe geopend van 18.00 tot 20.00 uur.

Dit jaar ook op **zaterdag 23 maart**
tussen 09.30 en 12.00 uur.

Voor de inwoners van Steenderen en omgeving is er de mogelijkheid om op de **dinsdagavonden 12 en 26 maart** de aangifte te laten verzorgen door medewerkers van ons kantoor bij café-restaurant "De Engel" tussen 18.00 en 20.00 uur.

Desgewenst is het ook mogelijk dat wij op afspraak bij u thuis de aangifte komen verzorgen.

Tramstraat 4 - 7255 XB Hengelo Gld.
Tel. 0575-461391 - Fax 0575-462734