68e jaargang no. 48 30 november 1999

DE RECLAME

Voor uw Sinterklaas inkopen hebben wij een groot assortiment in:

mutsen, wanten, petten, shawls, bodywarmers,
jassen, broeken, schoenen enz. enz.

Waxjassen, gevoerd en ongevoerd,
in bruin, groen en blauw
(ook kinderwaxjassen in groen en blauw)

Kom vrijblijvend eens kijken
hoe groot ons assortiment is.

Alle dagen geopend,
behalve 's maandagsmorgens.

Wij hebben ook **cadeaubonnen.**

Goossens Atomica

Steenderenseweg 11 - Hengelo Gld
Telefoon 0575-462139

SINTERKLAAS KRIJGT ER VAN ONS EEN EXTRA KADOOTJE BIJ!

GRATIS LUXE MESSENSET

~~209,95~~
Inventum friteuse FR532
* inhoud 4 liter
* met koude zone
* met kijkvenster en filter.

Braun staafmixer/hakmolen
BMR430CA
* met hakmolen
* met garden
* incl. maatbeker ~~115,-~~ **99**

* met anti-aanbaklaag
~~119,95~~ **99,95**

BESSELINK
ELEKTRO INSTALLATIEBEDRIJF
Hoek Raadhuisstraat-Banninkstraat
Hengelo Gld - Tel. 0575-461215

BRILMONTUREN

Ruime keus
dames- en herenmodellen

20% tot 60% korting

TROUWRINGEN

Uitgebreide kollektie.
Nu op alle modellen

10% korting

ZONNEBRILLEN.

dames- en herenmodellen.
Nu tijdens onze verbouwingsopruiming tot...

25% korting

SEIKO HORLOGE SEIKO
Dames- en herenmodel
Leder band
Van 439,- nu voor 199,-

SEIKO DIGITAAL
Met alarm en chronograaf
Van 245,- nu voor 125,-

SEIKO BICOLOR
Herenhorloge, waterdicht
Van 695,- nu voor 350,-

verbouwings **Opruiming**

FRIESE STAARTKLOK
Van 1.895,- nu voor 895,-

COMTOISE KLOK
Van 1.075,- nu voor 599,-

HANGKLOK
Van 795,- nu voor 395,-

STAANDE KLOK
massief eiken
Van 2.390,- nu voor 1.290,-

GOUDEN EN ZILVEREN SIERADEN
scherp geprijsd
zie onze etalage

ESPRIT HORLOGES

Nieuwe kollektie.
Nu op alle modellen
10% korting

PULSAR
Een greep uit ons assortiment Pulsar Dames- en heren horloges:

PULSAR DOUBLÉ
Leren band
met datum, nu 150,-

PULSAR STAAL
Van 149,- voor 99,-

CAMEL HORLOGES

nu met
hoge kortingen

Köhler-Wissink
JUWELIER-OPTICIËN
Spalstraat 15 Hengelo Gld (0575) 46 13 74

zolang de voorraad strekt

Blij en gelukkig zijn wij met de geboorte van onze dochter en mijn zusje

JARA

20 november 1999.

Jara weegt 3160 gram en is 47 cm lang.

Jan, Silvia en Nick Jansen

Middenweg 16,
7255 WT Hengelo Gld.
0575-461808

Wij zijn ontzettend blij met de geboorte van onze zoon en broertje

JERMI

Edwin Goossens, Margreet Wijnbergen
en Bjarne

22 november 1999
Snethlageweg 5a, 7255 CE Hengelo Gld.

Wat ooievaar, niks ooievaar.
Ik deed het op mijn eigen houtje
en het was zeker geen foutje.

Mijn naam is

PRISCILLA

Ik ben geboren op 24 november 1999.
Ik ben 48 cm lang en weeg 2990 gram.

Mijn ouders zijn:
Marc Arendsen en Nelleke Jansen

Gompertsdijk 1a,
7255 PM Hengelo Gld.
0575-464394

Het leven is har...

...zorg er goed voor: eet eens wat vaker vis in plaats van vlees.

Meer tips vindt u in de brochure: 'Eten naar hartelust'.
Bel: 0800 300 0 300.

Nederlandse Hartstichting

Kerk- en andere diensten

Remigiuskerk

Zondag 5 dec. 10.00 uur, ds. A.B. Elbert, kindernevendienst

Goede Herder Kapel

Zondag 5 dec. 10.15 uur, W. J. Schot,, Vorden jeugdkerk

Verzorgingscentrum "De Bleijke"

Vrijzinnig Hervormde Kerk

R.K. Kerk Hengelo Gld.

Zaterdag 4 dec. 19.00 uur, Eucharistieviering
Zondag 5 dec.. 10.00 uur, Woord- en communieviering

R.K. Kerk Keijenborg

R.K. Kerk Keijenborg: zaterdags om 19.00 uur Weekendviering; zondags om 10.00 uur Hoogmis; woensdagsavonds 19.30 uur Rozenhoedje bidden; vrijdagavonds 19.30 uur Eucharistieviering.
Zorgcentrum Maria Postel: dinsdagsmorgens om 10.00 uur H. Mis; dagelijks Rozenhoedje bidden om 18.30 uur. Zaterdags 's avonds 17.30 uur H. Mis

Weekenddienst doktoren

De weekenddiensten lopen van vrijdagmiddag 14.00 uur tot maandagochtend 08.00 uur en is uitsluitend bedoeld voor spoedgevallen. Op zaterdag- en zondagochtend wordt om 11.00 uur een vrij spreekuur gehouden **(in de praktijk van de dienstdoende arts)**; U hoeft hiervoor dus niet te bellen!
Buiten het weekend spreekuur is het sterk aan te bevelen voor U komt, eerst te bellen; de arts kan dan rekening houden met Uw komst.

VRIJDAG 3 DECEMBER- ZONDAG 5 DECEMBER

dr. Koning, Kastanjelaan 1, Hengelo Gld, tel. 461266

Avond- en nachtdienst

De avonddienst loopt van 17.00 uur 's avonds tot de volgende morgen 08.00 uur en is uitsluitend bedoeld voor spoedgevallen.
Maandag: dr. Eijkelkamp, Koldeweiweg 2, Keijenborg, tel. 462262
Dinsdag: dr. Koning, Kastanjelaan 1, Hengelo Gld, tel. 461266
Woensdag 8 dec.: dr. Eyck, Kastanjelaan 7, Hengelo Gld, tel. 461277
Donderdag: dr. Eyck, Kastanjelaan 7, Hengelo Gld, tel. 461277

Apotheek Hengelo Gld, Spalstraat 28, tel. 0575-461010

Openingstijden: maandag t.e.m. vrijdag 8.00 tot 18.00 uur, za., zo., feestdagen 11.00-12.00 uur.
Spoed- en specialistenrecepten kunt u in het weekend en op feestdagen, buiten de openingstijden om 17.30 uur inleveren.
Buiten de bovengenoemde openingstijden dient u voor spoedrecepten bij de apotheek aan te bellen. De dienstdoende persoon neemt dan via de intercom (naast de deurbel) contact met u op. Blijf daarom astublieft bij deze intercom wachten.
Diëtiste: iedere donderdag van 14.00-16.00 uur.

DIERENKLINIEK HENGELO-KEIJENBORG

A. R. J. van Ingen - H. J. Ormel - H. G. Salomons
Kampstraat 2 - 7255 XC Hengelo Gld. - tel. 0575-461420

Spoedgevallen: tel. 0575-461420
u wordt altijd doorverbonden naar de dienstdoende dierenarts.

Spreekuren gezelschapsdieren:	
maandag t/m vrijdag	13.30-14.00 uur
maandag en donderdag	19.00-19.30 uur en op afspraak
Paardenspreekuur:	
maandag	19.00-20.00 uur en op afspraak
Dierenapotheek:	
maandag t/m vrijdag	08.30-17.00 uur
zaterdag	08.30-12.00 uur

Openingstijden Politiebureau

maandag,woensdag en vrijdagmorgen 9.00 tot 12.00 uur
verder telefonisch bereikbaar tel. 0575-461230

Alarmnummer brandweer, ambulance, politie

Telefoon 1-1-2

Hulpdienst Hengelo en Keijenborg

Kontaktpersonen: Hengelo: Mw. R. Rijpkema, tel. 462439
en Mw.B. Schuerink, tel. 461828.
Keijenborg: Mw. A. Hakvoort, tel. 462317
en Mw. A van Aken,tel. 462627.

BEZOEK- EN OPPAS SERVICE VOOR OUDEREN (B.O.S.O.)

Kontaktpersonen Hengelo: Mw. R. Rijpkema, tel. 462439
Keijenborg: Mw. A. Hakvoort, tel. 462317

Tafeltje Dekje:

Coördinator te Hengelo: Mw. M. Harmsen, tel. 461678
Voor Keijenborg: Mw. A van Aken, tel. 462627.

Netwerk Thuiszorg Nederland

24 uur per dag bereikbaar, (liefst bellen tussen 09.00 en 12.00 uur).
Zr. J. A. van den Heuvel - regio Midden-IJssel - tel. 0575-516463.

ZorgGroep Oost-Gelderland

Kraamzorg, kruiswerk en gezinsverzorging. 24 uur per dag bereikbaar via telefoonnummer 0900-8806 (22 ct/min)
Uitleen van verpleegartikelen en hulpmiddelen:
Thuiszorgwinkel Doetinchem, Amphionstraat 67, Doetinchem
Thuiszorgwinkel Zutphen, Laarstraat 15, Zutphen
Telefoon 0900-8806 (22 ct/min)

- Maatschappelijk Werk voor de gemeente Hengelo (Gld):
  Zutphenseweg 1c, Vorden, tel. 0575-552129
  spreekuur maandag t/m vrijdag 08.30-09.30 uur
- Maatschappelijk Werk voor de gemeente Steenderen:
  J. F. Oltmansstraat 7, Steenderen, tel. 0575-451659
  spreekuur maandag t/m vrijdag 08.30-09.30 uur
- Maatschappelijk Werk Zelhem:
  Stationsplein 12, Zelhem, tel. 0314-622151
  spreekuur maandag t/m vrijdag 08.30-09.30 uur

Ned. Patiëntenver. (afd. Oude IJsselstreek)

Vereniging op chr. grondslag voor algemene belangenbehartiging in de gezondheidszorg. Voor vragen, hulp of bemiddeling bij problemen, bel (dagelijks van 19.00-20.00 uur) tel. 0313-421025, 0314-341275 of (maandag t.e.m. vrijdag) 0314-326796.
Vrijwillige Thuiszorg, tel. 0314-335000, dagelijks van 9.00-10.00 uur en van 18.30-19.30 uur en 24 uur per dag bereikbaar op nr. 06-52957677

Verloskundigen:

Gemeente Hengelo Gld:
Maatschap mevr. Klein - mevr. Geugies - mevr. Peulers,
tel. 0314-330589, b.g.g. Slingeland Ziekenhuis, tel. 0314-329160.
Gemeente Steenderen en Vorden:
mevr. Haggeman-Withaar, tel. 0575-441351

Praktijk voor fysiotherapie en manuele therapie "Jentha"

Voor afspraken tel. 0575-464440
Beatrixlaan 4, Hengelo - Koldeweiweg 2, Keijenborg

Pedicure

L. Evers-Jansen, tel. 0575-462515
H. Offenberg-Rosegaar, Keijenborg, tel. 0575-463435
M. Lukassen, tel. 0575-461457 (maandagmorgen)
Ina Wuestman, Vierakker, tel. 0575-527246
L. Erne Rutjes, tel. 0575-451013

Diëtiste

H. Zweerink-Stege, Bakermarksedijk 15, 7223 KJ Baak,
tel. 0575-441809. Voor afspraken tussen 13.00 en 14.00 uur.

Diabetes Vereniging Nederland

Telefonische hulpdienst: 033-4725083

Kinder- en jeugdtelefoon Achterhoek

Tel. 0314-665000, dagelijks bereikbaar van 16.00-19.00 uur.

Openingstijden Bibliotheek Hengelo Gld.

dinsdag	15.00-17.00 uur en 18.30-20.30 uur
woensdag	10.00-12.00 uur en 15.00-17.00 uur
vrijdag	15.00-20.30 uur

Openingstijden VVV Hengelo Gld.

maandag t/m zaterdag 10.00-12.30 uur

Stichting Commissie Oost Europa Hengelo Gld.

Iedere eerste maandagavond van de maand vanaf 19.00 uur kunnen mensen goede gebruikte kleding inleveren op het volgende adres: Fam. Dinkelman, Beijerinkdijk 1 in Hengelo Gld.

Woningcorporatie "de Stiepel"

Dr. Grashuistraat 8, 7021 CL, Zelhem.
Het kantoor is geopend: 8.30 tot 12.30 uur en 13.00 tot 16.30 uur
Reparatieverzoeken kunnen telefonisch gemeld worden van maandag tot en met vrijdag tussen 8.00 en 12.30 uur op tel.nr. (0314) 62 61 40. Overige zaken: tel. (0314) 62 61 26

Vlaai van de Week
Pepernoten-vlaai
ƒ 10,-
echte bakker
Hekkelman
Raadhuisstraat 35 - Tel. 0575-461200
HENGELO (Gld.)

Voor al uw familie drukwerk
DRUKKERIJ WOLTERS
Regelinkstraat 16 - Hengelo Gld.
tel. 0575-461455 / fax 0575-463521

De Gulle Sint Geeft Kwaliteit
HARMSEN
IJZERWAREN - GEREEDSCHAPPEN - MACHINES
Banninkstraat 4 - 7255 AW Hengelo (Gld.) - Tel. 0575-461220

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

BRANDMELDERS een NORM assortiment
HARMSEN
IJZERWAREN
GEREEDSCHAPPEN
MACHINES
Banninkstraat 4 - Hengelo (Gld.)
Tel. 0575-461220

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, Keijenborg, Velswijk (Zelhem), Steenderen, Baak, Bronkhorst, Olburgen, Rha, Toldijk, Wichmond-Vierakker en omstreken

De advertenties voor De Reclame dienen donderdags voor 11.00 uur in ons bezit te zijn! (Het kan voorkomen dat de krant al voor 11.00 uur vol is, dan is plaatsing onder voorbehoud!)

Gelieve hiermee rekening te houden.

Sinterklaaspuzzel met spreuk

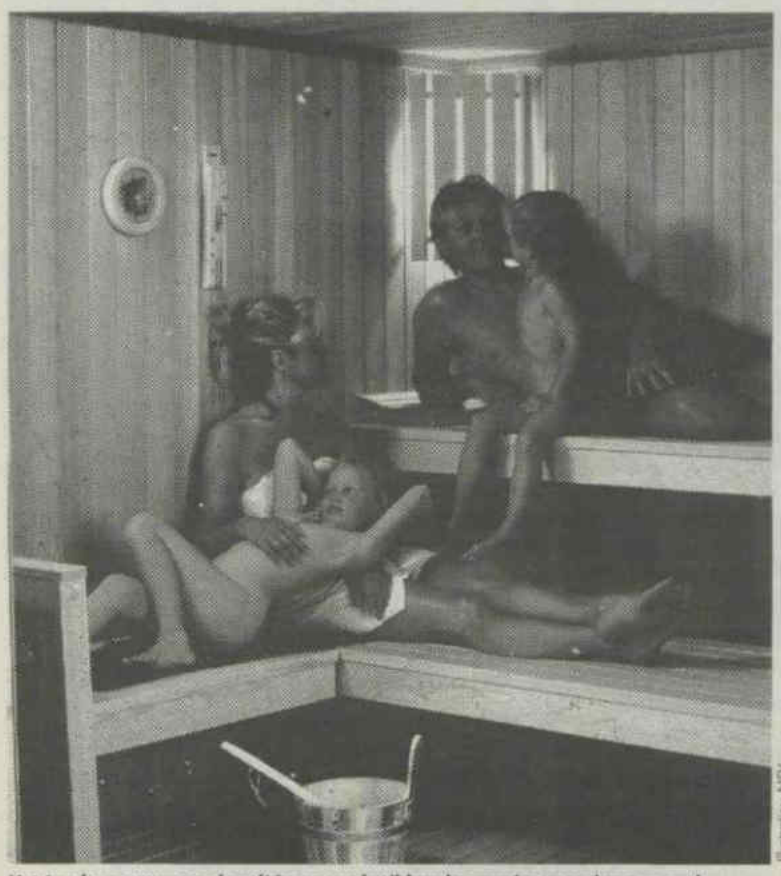
© Persbelangen 1601

5	270	240	305	■	140	132	■	13	14	54	268	■	308	11	194	■	304	102	■	181	53	305	■	22	40	240	252	■
205	11	■	80	89	117	150	47	■	96	284	301	97	■	55	243	57	■	98	226	83	126	178	■	263	299	247	94	!

HORIZONTAAL; **1** viering; **5** heilige; **8** speelgoed; **10** gereedschap; **13** jongensnaam; **17** viervoeter; **22** bereide dierenhuid; **23** gast; **24** vaas; **26** Bijb. figuur; **28** scheepskabel; **30** rivier in Oost-Duitsland; **31** bar; **32** dierenverblijf; **33** viervoeter; **34** onderdompeling; **36** waterzoogdier; **38** metalen bekken; **40** wees gegroet; **41** vaartuig; **42** koraaleiland; **43** model; **44** vent; **45** vruchtennat; **47** Europeaan; **49** maanstand; **50** hoog bouwwerk; **52** boom; **54** plaats op de Veluwe; **55** flauwgrappig; **57** vervoermiddel; **60** kwaad; **61** omroep; **62** insect; **64** natuurlijk; **66** godsdienst; **67** gezet; **69** noot; **71** gelofte; **73** voorzetsel; **75** snelle loop; **77** schrijfgereedschap; **78** voorzetsel; **79** hoenderhok; **80** pers.vnw.; **81** troefkaart; **83** Europese hoofdstad; **86** omroep; **88** specerij; **90** oorkonde; **91** knevel; **93** lijnpatroon; **94** omzwerven; **96** verlangen; **97** Bijb. plaats; **98** graansoort; **100** maanstand; **101** zich een houding geven; **103** dat is; **104** innig; **106** mechanisch mens; **107** regeringsreglement; **108** droog; **109** tred; **111** gewicht; **113** inert; **115** tennisterm; **116** vennoot; **117** verdragen; **118** herbergier; **120** spil; **122** schip; **124** getijde; **126** plaat in Groningen; **128** dyne; **130** Chinese maat; **131** Bijb. plats; **134** dierengeluid; **135** herkauwer; **137** noot; **138** noot; **139** Spaanse uitroep; **141** vogelproduct; **142** pausennaam; **144** op grote afstand; **145** weg; **146** klomp planten; **148** schoolvak; **151** Bijb. figuur; **153** op een zekere plaats; **154** afslag bij golf; **155** voertuig; **156** landbouwwerktuig; **158** land in Azië; **159** inhoudsmaat; **160** noot; **162** deel van het oor; **163** daar; **164** vaatwerk; **168** stelling; **169** deel van het jaar; **173** voorzetsel; **174** voorzetsel; **175** onder andere; **176** gehoororgaan; **178** kunstproduct; **179** voertuig; **180** uitroep van verbazing; **182** verzamelboek; **183** elke; **184** opdracht; **186** soort onderwijs; **187** voorzetsel; **189** mager; **190** eerstkomend; **192** in het jaar des Heren; **194** telwoord; **198** wagen; **200** pers.vnw.; **201** opschudding; **203** voorzetsel; **204** dyne; **206** onderricht; **207** bemoediging; **209** halsbont; **211** pers.vnw.; **212** wilde eend; **213** grondsoort; **214** kraan; **216** lidwoord; **217** voorzetsel; **218** Bijb. figuur; **219** niet even; **221** springstof; **224** vervoersonderneming; **227** de onbekende; **228** plaag; **230** onzes inziens; **231** proef; **233** myth. figuur; **236** stijf; **238** lumen; **240** ontkenning; **241** werk van oud-IJslandse literatuur; **243** bomvrucht; **245** Anno Domini; **247** deel van een Franse ontkenning; **248** pas; **250** zangstuk; **252** eigeel; **254** deel van het oog; **256** heks; **257** plaats in Overijssel; **259** maat; **261** soort; **262** pers. vnw.; **263** hoender; **264** tot gelukwensing; **265** gelofte; **267** deel van de Bijbel; **269** noot; **270** elektrisch geladen deeltje; **271** lidwoord; **272** groet; **274** verzameling schepen; **278** alom; **281** motorpech; **283** appel; **285** berg op Kreta; **287** lekkernij; **289** gezag; **291** familielid; **292** deel van Sumatra; **294** opstootje; **295** onstoffelijk wezen; **296** deel van een schip; **297** deel van een bijenkorf; **298** onder andere; **300** vlaktemaat; **302** slim; **304** een weinig; **306** blut; **307** leefregel; **308** pilaar; **309** deel van een huis; **310** gordel; **312** bloedvat; **314** voordeel; **316** erg; **317** keukengerei; **318** droogoven; **319** hijswerktuig; **320** rivier in Oost-Duitsland; **321** Europeaan; **322** vochtdoorlatend; **323** smalle opening; **324** opbrengst.

VERTICAAL; **1** verpakkingsmiddel; **2** voor alles; **3** Europese gemeenschap; **4** de oudere; **5** dierenverblijf; **6** mager; **7** nummer; **8** vervoermiddel; **9** reeds; **11** geringe luchtdichtheid; **12** pausennaam; **14** hetzelfde; **15** bar; **16** noot; **18** algemene ontwikkeling; **19** gravin van Holland; **20** zeilen kleiner maken; **21** slijk; **23** plaats in Engeland; **24** ingedijkt land; **25** muziekinstrument; **27** gif; **29** kippenziekte; **32** stijgbeugel; **33** twijg; **34** roofdier; **35** Europeaan; **37** jong dier; **39** riem; **42** slede; **43** noot; **46** oneindig getal; **48** schoon; **51** onder andere; **52** keet; **53** wild zwijn; **55** insect; **56** uiterste rand; **58** pers.vnw.; **59** stemming; **63** voegwoord; **65** waterpeil; **68** vertering; **70** telwoord; **72** behoefte aan drank; **74** maat; **76** malinrichting; **78** taankleurig; **79** appel; **80** tekenmateriaal; **82** denkvermogen; **84** vochtig; **85** deel van de hals; **86** roofdier; **87** grondsoort; **88** paardje; **89** trek; **90** loods; **92** opstandeling; **94** puntig uitsteeksel; **95** land in Azië; **97** vreemde munt; **99** bedorven; **101** ingedijkt land; **102** kleding maken; **105** binnenkort; **107** metalen staaf; **108** lidwoord; **110** de oudere; **112** wiel; **114** genezing; **116** gevangenis; **117** Verenigde Staten; **119** lidwoord; **121** noot; **123** rapport; **125** genezen; **126** bestemming; **127** nieuw; **129** voortrekken; **132** troefkaart; **133** hert; **134** lichaamsdelen; **136** roem; **137** eiland van de Antillen; **139** kleur; **140** Bijbelse reus; **143** regel; **144** huid; **146** voor; **147** watering; **149** voegwoord; **150** oude maat; **151** kostbare stof; **152** plaat in Drenthe; **155** gravin van Holland; **157** groter worden; **159** kledingstuk; **161** familielid; **164** Indonesisch eiland; **165** op room gelijkend; **166** plaats in Limburg; **167** graan; **169** heilige; **170** voorzetsel; **171** kledingstuk; **172** schepenbezitter; **174** boom; **177** opstootje; **181** afsluiting; **185** grappige tekening; **188** keurig; **191** tijdelijke wapenstilstand; **193** raken; **195** droogoven; **196** snavel; **197** berg op Kreta; **199** behoeftige; **200** Europese hoofdstad; **202** stoot; **205** pers.vnw.; **206** deel van het oor; **208** deel van een boom; **210** vrouwelijk dier; **211** vragen; **212** paar; **215** voor; **220** mengelwerk; **222** nachtvogel; **223** motorrace; **225** handvat; **226** plaats op de Veluwe; **228** bijna loodrecht; **229** recht stuk vaarwater; **232** voegwoord; **234** voor; **235** reptiel; **237** deel van Sumatra; **239** ongekunsteld; **242** kommetje; **244** soort onderwijs; **246** boom; **248** lichte klap; **249** provinciehoofdstad; **251** metalen staaf; **253** hooihoop; **255** dwaas; **257** hondenverblijf; **258** vrouwelijk dier; **260** strekking; **263** huisdier; **265** mannen van stand; **266** lidwoord; **268** beleid; **270** dierengeluid; **272** rivier op Sumatra; **273** melkklier; **274** onwrikbaar; **275** rund; **276** voorzetsel; **277** gezicht; **278** voorzetsel; **279** brandverf; **280** landbouwhogeschool; **281** verstoteling; **282** Bijb.figuur; **284** daar; **286** toegangsmogelijkheid; **288** maanstand; **290** heildronk; **291** deel; **293** halfbloed; **297** venster; **299** bewijsstuk; **301** eikenschors; **303** paardje; **305** scheepstouw; **307** opening in ijs; **308** grote watervlakte; **309** boom; **311** voorwerpsvorm van ik; **313** noot; **315** voorzetsel; **316** dierengeluid; **317** voorzetsel; **318** water in Friesland.

‘Spel van warm en koud’ pure weldaad voor lichaam en geest



(Illustraties: NSV)

Het ‘spel van warm en koud’ is een verkwikkende ervaring voor jong en oud.

De sauna is niet de oudste badmethode, maar wel een van de meest populaire in ons land. Sinds de Finnen bij de Olympische Spelen van 1936 hun eigen sauna meenamen en hun atleten opmerkelijk goed presteerden was de opmars van de sauna in Europa niet meer te stuiten. Momenteel is het bezoekje aan de sauna niet meer weg te denken in het wekelijkse of maandelijkse ritueel van duizenden landgenoten, die uit gezondheidsoverwegingen of gewoon voor de gezelligheid de gang maken naar een van de erkende saunabedrijven in ons land.

De sauna (Fins voor kuil) is van oorsprong een Scandinavische vinding. In vroeger tijden stookten houthakkers een met bomen, takken en aarde bedekte kuil met houtvuur warm om zich tegen het barre werkklimaat te beschermen. Later werd deze techniek gebruikt om via een zweetproces het reinigen van het lichaam te bevorderen.
Met de uitvinding van het gesloten systeem en de echte saunablokhut, waarvan Finland er duizenden telt, is de sauna vandaag de dag geëvolueerd tot een moderne, gezonde en ontspannende manier van vrijetijdsbesteding.

Houten cabine

Wanneer we dus over sauna praten bedoelen we derhalve de Finse sauna. Wat de saunagast daar staat te wachten, is vastgelegd in het zogeheten Badreglement van de NSV. Het saunabad is namelijk een nauwkeurig voorgeschreven ritueel van afwisselend opwarmen, afkoelen en rusten. Een spel van warm en koud met eigen spelregels. De sauna bestaat uit een houten cabine waarin zich een gas- of elektrisch gestookte saunakachel bevindt. Op de kachel zijn stenen geplaatst. Door op de stenen wat water te gieten kan de relatieve vochtigheid worden beïnvloed. In de cabine heeft men te maken met infra-rood straling hetgeen als zeer prettig wordt ervaren en een medisch en therapeutische werking op het menselijk lichaam heeft.
De temperatuur in de sauna varieert van 30 graden (onderin) tot bijna 100 graden Celsius (bovenin). Door dat er sprake is van een hele lage vochtigheidsgraad in een saunacabine kan men hoge temperaturen goed verdragen. In de cabine bevinden zich houten banken waarop men kan gaan zitten of liggen. Meestal zijn de banken op drie niveaus geplaatst. Hoe hoger de bank hoe warmer het er is. Immers warme lucht stijgt.

Transpireren

Wat gebeurt er eigenlijk met je lichaam in de sauna? We noemen dit passief, actief bezig zijn. Men zit er in alle rust, maar binnen in ons lichaam gebeurt er wel terdege wat. De warmtestraling in de sauna is zo intens dat deze diep in de huid doordringt. De huidporiën openen zich en de zweetkliertjes treden in werking. Het lichaam probeert voor verkoeling te zorgen, en dat kan maar op één manier: door te transpireren. Het vocht dat nodig is om te zweten wordt direct aan ons bloed onttrokken maar gelukkig hebben we in ons lichaam voldoende ‘vochtdepots’ van waaruit dit tekort opgevuld wordt. De bloeddruk wordt gereguleerd. De bloedvaten verwijden zich. Het gemiddelde verblijf in een saunacabine ligt tussen de 5 en 12 minuten. De laatste minuten is het raadzaam om rechtop te gaan zitten alvorens de cabine te verlaten. Samengevat: de sauna geeft het lichaam een training, ververst de vochtreserves, bouwt weerstand op en geeft het lichaam en psyche rust en ontspanning. De sauna heeft een verkwikkende werking op het lichaam, maar is geen wondermiddel. De sauna zal u daarom niet van allerlei kwalen of ziektes afhelpen, maar is in veel gevallen wel een weldadig hulpmiddel. Zo kunnen zwangere vrouwen, reumapatiënten en diabetici vrijwel altijd hun saunabezoek voortzetten. Ook voor hartpatiënten is het een geweldig revalidatie medium. Bij ernstige kwalen is het verstandig eerst uw huisarts te raadplegen. Het is een oud fins gezegde, “dat een ieder die in staat is om naar een sauna toe te lopen, er ook in mag”.

Nevenactiviteiten

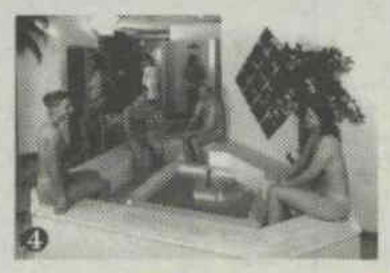
Naast het feitelijke saunabezoek worden met name de nevenactiviteiten steeds belangrijker. Hiermee bedoelen we alle activiteiten buiten de sauna en het dompelbad zelf om. Zo zijn veel sauna’s uitgerust stoombaden, zwembaden, bubbelbaden, kruidenbaden, zonnebanken, schoonheidsbehandelingen en/of massage. Tenslotte kan men bij de sauna ook uitstekend terecht voor de inwendige mens, getuige de vaak uitstekende horecavoorzieningen en uitgebreide menukaarten.

Weldaad

Of u nu voor de gezondheid, de sociale contacten of om nog meer redenen naar de sauna gaat, genieten van de sauna is een leerproces. Uw lichaam moet wennen aan het spel van warm en koud. Als u dat spel goed weet te spelen en dus de spelregels in acht neemt, kunt u optimaal genieten van de weldaad van de sauna. Heeft u nog nooit een sauna bezocht, maar bent u wel van plan dat te gaan doen, neem dan eens contact op met de Nederlandse Sauna Vereniging of een van haar aangesloten leden. Er is er altijd wel een bij u in de buurt.

In 8 stappen ontspannen door de sauna

1. Nadat u verwelkomd bent als gast, kleedt u zich uit en meldt u zich met twee badlakens, een badjas en (liefst) badslippers in de voorreinigingsruimte.
2. Voorafgaand aan de sauna gaat u eerst naar het toilet. Dit voorkomt dat u uw cyclus later moet onderbreken.
3. Vervolgens neemt u een warme douche en droogt u zich goed af (bij voorkeur met een andere handdoek dan waarmee u de sauna in gaat).
4. Vervolgens neemt u enkele minuten een warm voetenbad. Dit verwarmt uw lichaam als het ware voor, waardoor het sneller op temperatuur raakt.
5. U bent nu klaar voor de echte verwenning: de sauna. Gemiddeld duurt zo’n bezoekje 5 tot 12 minuten, afhankelijk van de reactie van uw lichaam. Neem een royale badlaken mee om op te zitten of liggen dat uw zweet op kan nemen en begin onderaan waar ’t het minste warm is.
6. De weldadige hitte van de sauna wordt direct gevolgd door een periode van afkoeling. Dit kan al naar gelang het seizoen en de faciliteiten buiten of binnen geschieden door middel van koudwaterafspoeling (waterslang, manteldouche, stortdouche of dompelbad).
7. Na weer een voetenbad gaat u rusten. Uw lichaam heeft minstens een kwartier nodig om van deze gezonde inspanning bij te komen. Het vochtverlies kunt u aanvullen met een gezond drankje aan de bar.
8. Het hele ritueel kan daarna nog een of twee keer herhaald worden. Maar u bent tot niets verplicht.



Wie zijn er lid?

Als je aangenaam van de sauna wilt genieten, dan gá je natuurlijk naar een sauna, die lid is van de Nederlandse Saunavereniging. Zo’n sauna staat garant voor kwaliteit en vakmanschap en is herkenbaar aan het schild met de letters NSV. Er is zo’n sauna in deze omgeving. Voor meer informatie: 038-4602310. Of e-mail: sauna@nsv.nl

Namen leden	Saunaadres	pc	saunaplaats
The Garden Gym b.v.	Jodenbreestraat 158	1011 NS	Amsterdam
Oriënio Thermen	Prins Hendrikkade 20	1012 TL	Amsterdam
Thermen Viking Sauna Oost	Halmaheirastraat 28	1096 RL	Amsterdam
Sauna Thermen Diemen b.v.	Ouderkerkerlaan 6	1112 BE	Diemen
Sauna Den Ilp	Den Ilp 19	1127 PB	Den Ilp
Thermen Romana	Dorpsstraat 104	1182 JH	Amstelveen
Sportschool All Sports	Van der Hooplaan 237	1185 LN	Amstelveen
Sauna Hilversum	Heuvellaan 18	1217 JN	Hilversum
Instituut Kuin	Dr.J.J.v.d.Horststraat 2	1544 XE	Zaandijk
Sauna Suomi	Zuiderplantsoen 1	1621 MA	Hoorn
Sauna Eseneiel	Grosthuizen 17	1633 EK	Avenhorn
Sauna Groothuizen	Munnikenweg 94	1823 DD	Alkmaar
Koppenol’s LifeStyle Center	Burg. van Alphenstraat 63	2041 KG	Zandvoort aan Zee
Sauna De Meer	Arnolduspark 15	2132 CR	Hoofddorp
Sauna Thermen 5 Mei b.v.	Telderskade 42-44	2321 TE	Leiden
Sportcentrum Duinzigt	Willem Rooijaardsplein 27-28	2597 GS	Den Haag
Sauna Delft	Spoorsingel 27	2613 BE	Delft
Thermen Elysium	Kooilaan 1	2665 KS	Bleiswijk
Sauna & Thermen Ridderkerk	Geerlaan 27b	2981 AP	Ridderkerk
Sauna West	Mathenesserlaan 410	3023 HE	Rotterdam
Tropisauna	Maasboulevard 100	3063 NS	Rotterdam
~~Sauna Arom~~	~~Waalstraat 60~~	3131 CS	Vlaardingen
Sauna Rozenburg	Rivierenlaan 18	3181 DR	Rozenburg
Thermen Scaldino	Stoofplein 2-4	3255 BM	Oude Tonge
Thermen Sauna Bogers BV	Karel Lotsyweg 11	3328 AL	Dordrecht
Thermen Sauna Papendrecht	Douwes Dekkerslaan 1a	3351 CH	Papendrecht
Sauna Lamar	Jutfaseweg 223a	3522 HS	Utrecht
Sauna Bosch en Duin	Reelaan 15	3735 KK	Bosch en Duin
Sauna Soesterberg	Amersfoortsestraat 105-107	3769 AJ	Soesterberg
Sauna De Heuvelrug	Dijkstraat West 189	3906 WR	Veenendaal
Sauna Doorn	Kampweg 7	3941 HC	Doorn
Sauna De Ingh	Regulierenring 15	3981 LA	Bunnik
Sauna Middelburg	Dam 45	4331 GG	Middelburg
Hof Domburg b.v.	Sauna Schelpweg 7	4357 RD	Domburg
High five lifestyle center	Geldeloozepad 7	4463 AJ	Goes
Lillehammer Sauna Center	Sluisestraat 20	4505 AZ	Zuidzande
Sauna Aquavia	Polenstraat 34 B	4571 BZ	Axel
Sauna Cees Verwater	Leysenhoek 99	4901 ES	Oosterhout
Saunacentrum de Thermen	Hoff van Hollantlaan 4	5243 SR	Rosmalen
Brabant Sauna	Haansteegsestraat 95	5254 JP	Haarsteeg
Sauna en beautycomplex Verhagen	Hoofdstraat 58	5481 AH	Schijndel
L-Santé beauty & health centre	Burg. van Hoolflaan 169	5503 BL	Veldhoven
Thermen Tristar B.V.	Anton Coolenlaan 10	5654 CD	Eindhoven
Beauty-en saunacentrum Thermae Son	Planetenlaan 2 B	5691 PM	Son
Sauna Termae Arcus	Arkweg 3-17	5731 PD	Mierlo
Saunapark Van Dijk	Kapelstraat 1	5943 AE	Lomm
Sauna Vilt	Rijksweg 164	6325 AH	Vilt
Nijmeegs Saunacentrum De Thermen	Panovenlaan 3	6525 DZ	Nijmegen
Sport en recreatiecentrum Pica Mare	Picardie 34	6591 JE	Gennep
Sauna Beauty Oase	Rijksweg 3	6612 AG	Nederasselt
Thermen de Lingetuin	Aamsestraat 15	6662 NJ	Elst
Thermen Sauna Octavo	Soerense Zand 2	6961 LL	Eerbeek
Sauna & beautycenter Dug Out	Lorentzlaan 4	7002 HB	Doetinchem
Sauna Thermen en beautycomplex Palestra	Landweerswal 2	7047 CE	Braamt
Sauna Te Woerd	Dorpsstraat 17	7156 LK	Beltrum
Sauna Beautycenter Nijverdal	De Joncheerelaan 152	7441 HL	Nijverdal
Recr.bad De Wilder	Scholtenhagenweg 32	7481 VP	Haaksbergen
Sauna-Beauty Center	Oldenzaalsedijk 22	7561 PP	Deurningen
Sauna Keizer	Eektestraat 36	7575 AP	Oldenzaal
Body Home	Nijverheidstraat 35	7581 PV	Losser
Sauna De Kolk	Dikkensweg 3	7641 CC	Wierden
Sportstudio Kontrast	Haersolteweg 23	7722 RN	Dalfsen
Sauna Zweelo	Aelderhooghe 4	7851 AJ	Zweeloo
Sauna & Thermen De Brug	Verl.Hoogeveensevaart 32	7861 TB	Oosterhesselen
Vakantiepark De Bostrand	Elspeterweg 43-45	8171 ES	Vaassen
Aphrodite’s Thermen	Oude Dronterweg 3	8251 PA	Dronten
Sauna Nieuw Boyl b.v.	Boylerweg 48	8392 NJ	Boyl
Saunastate	Stationsweg 94	8401 DT	Gorredijk
Sauna De Griend	Griend 1	8443 CG	Heerenveen
Sauna De Woudlennen	Woudlennen 10	8500 AC	Joure
Sauna Franeker	Vliet 12	8801 VP	Franeker
Sauna Westenberg	Grote Kerkstraat 53	8911 EA	Leeuwarden
Beauty Sauna Peize	Smeerveensedijk 4	9121 XB	Peize
Sauna & Beautycentrum	De Bron Meerweg 22	9482 TE	Tynaarlo
Sauna ’t Dalhuus	Wildervankstrrdallen 59	9648 TV	Wildervank
Sauna St. Vitushoeve	St. Vitushoit 129	9674 AJ	Winschoten
Fontana Nieuweschans	Weg naar de Bron 3-7	9693 ZG	Nieuweschans
Saunacentrum Haren	Nieuwlandsweg 36	9751 GM	Haren
België:			
Sauna Thermen Schilde	Turnhoutsestraat 444	Schilde (België)	

ACTIE EEN GROOT SUCCES

Bel en win een gratis saunabezoek!

Elke beller tot die 31 december 1999 het speciale NSV-actienummer 0900-2020506 (f 1,- p/m) kiest, maakt kans op een waardebon voor een gratis saunabezoek. Inmiddels hebben veel mensen het actienummer gedraaid en hebben de eerste prijswinnaars al het ontspannende effect van de sauna aan den lijve ondervonden. Wie weet behoort u tot een van de volgende gelukkige prijswinnaars.

Ingezonden brief
Buiten verantwoording van de redactie.

Burgers van Hengelo Gld.

De heer Eijkelkamp had gelijk toen hij op de raadsvergadering van 28 september j.l. opmerkte dat de burgers van Hengelo vraagtekens zetten bij de besluitvormingsproces m.b.t. de bestemmingsplanwijziging Koepelberg: **tenminste 850** Hengelose gezinnen hebben zich uitgesproken tegen de bestemmingsplanwijziging. **Tenminste 850** Hengelose gezinnen hebben zich uitgesproken tegen de verkoop van het perceel voor de prijs die ver beneden de geschatte waarde ligt.
Geweldig zoals u allen gereageerd hebt. Bedankt voor alle brieven, kaartjes, telefoontjes en ondersteunende woorden. Het bevestigt ons gevoel: samen staan we sterk!
Het is goed dat de burger zich roert wanneer de politiek het laat afweten. Het is goed dat de burger zijn stem laat horen wanneer in doorgeschoten overlegstructuur de controlefunctie is weggevallen.
Volgens de Telegraaf van 16 november j.l. bruist het zelfs op het bejaardencentrum.
Niet verwonderlijk wanneer als bewoner van het bejaarden centrum de Zalmsnip door je neus geboord wordt, terwijl je weet dat de plaatselijke overheid enkele tonnen gemeenschapsgeld te grabbel gooit.
Inmiddels liggen de bezwaarschriften van de families Veenhuis en Orsel op het bureau van onze commissaris van de Koningin dhr. Kamminga. In eenbegeleidende brief is aangegeven dat er een petitie volgt zodra het aantal steunbetuigingen bekend is. De officiële telling van het aantal steunbetuigingen zal binnenkort onder notarieel toezicht plaatsvinden. Daarnaast is er een brief onderweg naar onze minister van Binnenlandse Zaken, dhr. Bram Peper, waarin wij onze bezwaren m.b.t. de bestemmingsplanwijzigingen kenbaar maken en waarin onze stellingname beargumenteerd wordt.
Burgers van Hengelo, de democratie begint aan de basis. En de basis bent u en dat zijn wij.

Wij houden u op de hoogte,

Mary Veenhuis-Woltering, Bleekstraat 5, 72 55 XZ Hengelo Gld.
E.J.G. Lubbers, Ruurloseweg 36, 7255 DJ Hengelo Gld.
F.C. Hofman, Raadhuisstraat 67, 7255 BL Hengelo Gld.

VRIJWILLIGERS IN HENGELO GLD. VERKOPEN KINDERPOSTZEGELS EN KAARTEN

Circa 10 vrijwilligers in Hengelo Gld. beginnen op 6 december weer met de verkoop van de nieuwe serie Kinderpostzegels met als thema "kinderboeken". Daarnaast verkopen zij ook een uitgebreide collectie kerst- en wenskaarten. De opbrengst van de Kinderpostzegelactie gaat naar meer dan 1.000 projecten voor kinderen in binnen- en buitenland, die in moeilijke omstandigheden verkeren. in 1998 was dit 17 miljoen gulden.
Projecten in Gelderland die geld ontvangen hebben zijn o.a.:
in Bennekom: St. Recreatiecentrum Manege zonder drempels voor een recreatieve woning.
in Nijmegen: De Lindenberg, een videoproject om inzicht te krijgen in de drijfveren van kinderen om te gaan zwerven.
St. Radboud ziekenhuis voor het tot standkomen van een motoriektest t.b.v. kinderen met een spierziekte.
De verkoopstand van het plaatselijk comité in Hengelo Gld. is te vinden op de volgende locatie: Rabobank, Raadhuisstraat 21, Hengelo Gld. en is geopend van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 12.30 uur en van 13.15 tot 17.00 uur.
De waarden van de serie Kinderpostzegels zijn 80 + 40 cent.

PRIJSWINNAARS WAARDEBONNEN ST. NICOLAAS ACTIE HKM 25 NOVEMBER 1999

waardebon	te besteden bij	winnaars
f 100.-	Lubbers woonwinkel	E. Verbeek Kon. Wilhelminastraat 18 7221 CG Steenderen
f 75.-	Troefmarkt v.d. Mond	B.E.Jolink Akkerwinde 2 7255 WP Hengelo Gld.
f 75.-	Eef Jansen	Fam. Masselink Margriethof 30 7255 EA Hengelo Gld.
f 75.-	Köhler-Wissink	H.J. Groot Roessink Vaalverinkdijk 1 7255 LS Hengelo Gld.
f 50.-	Westland Groente en Fruit	Miriam Veenhuis Asterstraat 20 7255 XW Hengelo Gld.
f 50.-	Readshop	J.M. Eyck Kastanjelaan 7 7255 AM Hengelo Gld.
f 50.-	Slagerij van Burk	Leon Arendsen Plataanweg 14 7255 AZ Hengelo Gld.

GESLAAGD

Op zaterdag 20 november j.l. zijn de volgende leden van de chr. muziekvereniging "Crescendo" uit Hengelo geslaagd.
Sandra Brand, Klarinet B met 40,5 pnt
en Karin Havinga, klarinet A met 48,5 pnt.
wilt u een instrument gaan bespelen of slagwerk dan kan dit olv. een gediplomeerd docent. Daarvoor kunt u zich opgeven bij:
Gerlanda Zweverink, tel 461701 of Jenny Jolink, tel 463836.

DE EGELANTIER STEEKT DE HEURNE IN HET NIEUW

Ton en Betsie ten Barge van Grand Café de Egelantier hebben aan de vooravond van het stratenvolleybaltoernooi het team van de Heurne (uitkomend in de Heren 1-klasse) in een geheel nieuwe outfit gestoken. De Egelantier, al sinds jaren de vaste sponsor van de Heurne, hoopt dat met deze extra impuls de Heurne als gevaarlijk outsider aan het toernooi kan beginnen. Misschien kunnen ze de jarenlange favorieten (Aaltenseweg en Keijenburgse Boys) aan het zweten brengen. Aan het tenue zal het in ieder geval niet liggen!!

Op de foto vlnr staand: Peter Beekman, Christiaan Wullink, Niels Herwers, Martijn ten Broeke, Bas van Petersen, Kristian van Petersen, Betsie ten Barge, Ton ten Barge;
vlnr zitten: Anton Beekman, Herman Gosselink (Coaches), Harold Meerlo, Edgar Bremer, Erwin ten Kate, Eric Rouwenhorst.

TAE-BO:

De rage van de laatste jaren, Tae-Bo is boksen, trappen, slaan, stoten en marcheren maar dan in de lucht, dus zonder tegenstander, verpakt in aerobicbewegingen. Een middel om fit te worden, gewicht te verliezen, pret te hebben en sterk te zijn.
Gymvereniging "De Veldhoek", Veldhoek (Hengelo) start met deze sport, alleen bij genoeg deelname, per 1 januari 2000.Heeft u belangstelling dan kunt u zich aanmelden bij Mw. Tonnie Woerts, tel.nr. 0573-461400.

SUCCES VOOR JUDOTEAMS LEO BUITINK

De judoteams van de achterhoekse judoschool stonden in maar liefst 2 provinciale finale's. de judobolwerken uit Enschede en Almelo hadden beide keren het nakijken!!
Bij de teams heren - 18 werd de finale verloren van bijsterbosch uit Heerde. De 2e plaats gaf echter wel recht op deelname aan het NK teams in Den Bosch. Op het NK zaterdag 13 november j.l. werd het team gedeeld 6e bij sterkste 14 teams van Nederland.
Het jeugd-team jongens/meisjes t/m 9 jaar wist ook al een finale te bereiken, Ten Tije uit Apeldoorn was in de finale de sterkste.
Judodistrict Oost Nederland bevat drie provincies, Overijssel - Flevopolder en Gelderland tot Arnhem.
Zaterdag 20 november a.s. gaat judoleraar Leo Buitink met een grote groep judoliefhebbers kijken naar een fantastisch judospektakel!!!
Europees teamkampioen KenAmJu uit Haarlem en Bijsterbosch uit Heerde ontmoetten elkaar in sporthal de Haverkamp te Markelo tijdens de 2e ronde van de Nationale teamcompetitie.
Beide teams hebben verschillende Nationale toppers in de gelederen. Aanvang: 18.00 uur.
Ook op de mat in Markelo! Mattenkloppers uit Groningen, Pauel Sport uit Den Haag, Van der Pol uit Eindhoven en Mahorokan uit Maassluis.

VELDTOERTOCHT TOERCLUB ZELHEM

Op zondag 5 december organiseert Toerclub Zelhem weer de eerste van de twee veldtoertochten die deze winter vanuit Zelhem gereden zullen worden. er kan gekozen worden tussen een route met een lengte van ca. 25 km, of een langere route van ca. 45 km. Als vanouds voert de tocht door de bossen gelegen in de driehoek Zelhem, Ruurlo en hengelo.
Vele honderden deelnemers zullen weer naar Zelhem komen om deel te nemen aan deze tocht, omdat ze weten dat Toerclub Zelhem garant staat voor een schitterende rit door de bossen, over zandwegen en langs beken en sloten.
Ook dit jaar heeft Toerclub Zelhem het streven om een goed berijdbare route aan de deelnemers te kunnen voorschotelen, hoewel het niet zo zal zijn dat er geen stukken rul zand of modderplassen op het traject voor zullen komen. Vanzelfsprekend is de zwaarte van een veldtoertocht natuurlijk mede afhankelijk van de weersomstandigheden.
Deelname aan een veldtoertocht is een ideale manier om in de wintermaanden de (fiets)conditie op peil te houden of aan te scherpen. Er kan op zondag 5 december gestart worden tussen 9.00 en 10.00 uur vanaf de kantine van Z.S.V. Zelos aan de Halseweg te Zelhem. Onderweg zal door de organisatie aan de deelnemers een consumptie worden aangeboden, terwijl er, in het kader van het 20-jarig bestaan van Toerclub Zelhem, aan het eind van de tocht een attentie zal worden uitgereikt. Na afloop is er gelegenheid om te douchen en om de fiets af te spuiten, en om in de kantine van Zelos na te kaarten over de tocht.
Inlichtingen over deze veldtoertocht kunnen worden in gewonnen bij Evenard Lieverdink, telefoon (0314) 64 16 18. N.B. De tweede veldtoertocht van dit winterseizoen zal worden gehouden op zondag 23 januari 2000.

PANDABROODJE IS JARIG

Dit jaar viert de bakker samen met het Wereld Natuur Fonds het 10 jarig bestaan van het Panda-broodje. Ook Echte Bakker Hekkelman vierde dit mee door het organiseren van een kleurwedstrijd met als hoofdprijs 2 kaartjes voor de theatershow van Bart en Hupie, deze zijn gewonnen door Angela Groot Wassink, 8 jaar. Zij kan 4 januari naar de theatershow van Bart en Hupie en het vreemde geluid. De gezamenlijke bakkers hebben in de afgelopen 10 jaar 6,5 miljoen gulden bij elkaar gespaard voor het Wereld Natuur Fonds door de verkoop van het Pandabroodje.

UIT-LUI-DAGEN 1999

17 DAGEN LANG TWAALF EVENEMENTEN

vrijdag 17 december — **KARAOKE / DISCO**

zondag 19 december — **KLAVERJASBRUCH,** 11 uur.
Opgave: E. Klein Lenderink, tel.: 451943.

woensdag 22 december — **AUTOPUZZELRIT,** met snert.
Opgave: E. Jansen, tel.: 451355.

donderdag 23 december — **DIMITRI VAN TOREN**
VOORVERKOOP tel.: 451773/451952.

zondag 26 december — **KERSTPOP,** 14.30 uur.
ROUTE 66

maandag 27 december, dinsdag 28 december, woensdag 29 december — **KINDERKNALMIDDAGEN**

woensdag 29 december — **JAARAFSLUITING,** met
A.NUS & K. NUS, BARBEKJOE,
LIMBO DANSWEDSTRIJDEN. Gratis entree

zaterdag 1 januari — **OPEN VAN 1-3 (??).**
Nieuwjaarsborrel, disco.
OM 2.00 UUR 2000: GRATIS
GROOT EVENEMENTEN VUURWERK

zondag 2 januari — **COLA-DISCO,** vanaf twaalf jaar.
19.00-21.00 uur.

J.S.C. FLOPHUUS, TOLDIEK.

TOCHTPROFIELEN een NORM assortiment

HARMSEN
IJZERWAREN
GEREEDSCHAPPEN
MACHINES
Banninkstraat 4 - Hengelo (Gld.)
Tel. 0575-461220

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

Brillen waarmee je gezien mag worden

Köhler Wissink
JUWELIER-OPTICIËN

Cadeau-Tip

Cadeaubon

Deze cadeaubon kunt u besteden bij
BOSMAN GROENSPECIALIST
ter waarde van fl.

Kervelseweg 23 - Hengelo Gld. - tel. 0575-462619

Multifocaal?

Koop nog vóór 2000
een nieuwe multifocale bril,
en u krijgt de
RVO® DinnerCard erbij cadeau.

GROOT KORMELINK
brillen en contactlenzen
(RVO)
Spalstraat 27, 7255 AB Hengelo (Gld.), Telefoon (0575) 46 17 71

(RVO) Régister Vakbekwaam Opticien

Hengelose Toneelvereniging

Najaarsuitvoering

zaterdag 11december

Opgevoerd wordt het blijspel
"Lievevrouwebedstro"
geschreven door D.J. Eggengoor

Party centrum Langeler te Hengelo Gld.
aanvang 20.00 uur. Zaal open 19.00 uur.

Winters

Spalstraat 8 - Hengelo Gld - Tel. 0575-461280

Voor al uw familie drukwerk

DRUKKERIJ WOLTERS
Regelinkstraat 16 - Hengelo Gld.
tel. 0575-461455 / fax 0575-463521

---

3 saté schnitzel 500 gram	6.48
gekruideTV sticks	2.98
100 gram fijne snijworst	1.25

P.S. Bestel vroegtijdig uw
fondue-, gourmet of steengrill
schotel *voor het heerlijk avondje*

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

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

HET VOORDEEL IS NIET STUK TE KRIJGEN

LIJMPISTOOL
AKTIEPRIJS
9.95

HARMSEN
IJZERWAREN - GEREEDSCHAPPEN - MACHINES
Banninkstraat 4 - 7255 AW Hengelo (Gld.) - Tel. 0575-461220
EN ONS ADVIES KOST U NIETS
NORM

'n Heerlijk avondje voor slechts tien pietermannen

4 varkensoesters **10.00**

malse varkenslappen *met de hand geknoopt* **10.00**

Wild en gevogelte op bestelling

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 **4.95**

MALSE VARKENSLAPPEN 500 gram **4.95**

Keurslager
P. VAN BURK
Raadhuisstraat 7 - Hengelo Gld.
Tel. 0575-461269

Speciaalzaak in groenten en fruit

Klein Westland

Kerkstraat 6 Hengelo Gld.
Tel: (0575) 46 10 54

De gehele week:

Delmonte Perziken
literblik 2.98, 2 blikken voor **5.00**

Rauwkostreclame:

Sint Nicolaas salade **2.98**

Rauwkost schotel 250 gram **9.98**

dinsdag - woensdag - donderdag:

Prei 1 kilo **0.98**

Kiwi's, 10 stuks (groot) **4.98**

vrijdag - zaterdag:

Witlof, 1 kilo **3.50**

Navel sinaasappels, 18 voor **5.98**

zaterdag 4 december:

Voor de kinderen een leuke surprise uit de grabbelton van Sinterklaas.

maandag 6 december:

Geschrapte worteltjes, 1 zak **0.98**

NieuwsBrief december 1999

Jaargang 2 nummer 12

Nieuws sportcentrum AeroFitt

Opnieuw een verbouwing Het tweede weekend van januari zijn wij gesloten i.v.m. een verbouwing. We hopen in dit weekend een extra zaaltje te realiseren waarin vanaf 10 januari **Spinning** zal worden geven. Ook komt er een ruimte in de fitnesszaal bij waarin 2 roeiers komen te staan.

Nieuwe Toestellen Binnenkort kunt u weer nieuwe kracht- en cardiotoestellen verwachten in de fitnesszaal.

NIEUW: Spinning Het **Spinning** programma biedt u de training waar u zo lang naar heeft gezocht. Conditietraining, vetverbranding, intervaltraining, het is het allemaal! Wij zijn er trots op u de meest effectieve en motiverende cardiovasculaire training van deze tijd te presenteren. Spinning Training is een groepstraining, geschikt voor mannen en vrouwen, voor jong en oud, getrainden of minder getrainden. Kortom, geschikt voor iedereen die op een plezierige als effectieve wijze wil werken aan zijn of haar conditie. Er is geen speciaal ritmegevoel of coördinatie nodig. Spinning Training is zo eenvoudig en daarom zo herkenbaar en fijn om te doen.
Iedere deelnemer bepaalt zelf zijn of haar eigen weerstand of trapsnelheid, iedere deelnemer bepaalt zelf de intensiteit van zijn of haar training. Maar de instructeur, of zeg maar beter, de coach, zorgt er wel voor dat u het beste uit uzelf haalt ! En goed gekozen muziek uit verschillende stijlen zorgt voor een atmosfeer waarin u zich gestimuleerd voelt. De Schwinn Johnny G. Spinner Bike is uw perfecte trainingsfiets. Gebouwd als een fiets, aangedreven als een fiets, instelbaar als een fiets. Al bij de eerste pedaalslag voelt u de trekkracht van het zware vliegwiel. Uw benen worden vanzelf meegenomen in een prachtige en krachtige trainingsfietstocht van telkens een kleine drie kwartier. Als Officieel Spinning Centrum garanderen wij u dat onze instructeurs zijn opgeleid volgens de beproefde Spinning Methode die al meer dan 12 jaar actief wordt beoefend en onderwezen in meer dan 60 landen.
Vanaf maandag 10 januari starten we met een introductieweek . Kom langs en doe mee, je kunt je in de week voor 10 januari opgeven voor een introductieles. Al na een trainingstocht begrijpt u onmiddellijk waarom zoveel duizenden mensen overal ter wereld wildenthousiast zijn over Spinning Training. Nog nooit was trainen zo plezierig, zo effectief en zo eenvoudig. En zo stimulerend.

Zwartepiet komt weer langs Ook dit jaar komt zwartepiet natuurlijk weer langs. Wij hebben begrepen dat hij **donderdagmiddag 2 december** wil meedoen met judo en **zaterdagmorgen 4 december** wil gaan aerobicen.

Afslankcursus Op dinsdag 25 januari en op woensdag 26 januari 2000 start er weer een nieuwe afslankcursus. De cursus wordt in samenwerking met onze (sport) diëtiste Judith Rondeel en Voedings adviesbureau Reduce gegeven. Begin het nieuwe Millennium met een goed voornemen.

Nieuwjaarsborrel Zondag 16 januari om 15:00 uur nodigen wij u uit om een nieuwjaarsborrel te komen drinken en de verbouwing te aanschouwen, ook zullen wij een aantal demonstraties **Spinning** en **Thai-Bo** verzorgen.

Belangrijke data 24 december t/m 2 januari: gesloten i.v.m. kerstvakantie. In het weekend van vrijdag 7 januari t/m zondag 9 januari zijn wij gesloten i.v.m. een verbouwing.

Thai-Bo: Nu ook op dinsdag en vrijdag Vanwege de grote animo voor de Thai-Bo lessen zijn er extra lessen Thai-Bo bij gekomen op de dinsdagavond van 20:00 tot 21:00 uur en op vrijdagavond van 19:00 tot 20:00 uur. Dit zijn de overige Thai-Bo uren; **Maandagavond** van 19:00 tot 20:00, **Donderdagavond** van 21:00 tot 22:00 uur, **Woensdagmorgen** van 9:00 tot 10:00 uur en **Vrijdagmiddag** van 13:30 tot 14:30 uur. Deze uren zijn van af nu vaste Thai-Bo uren.

Lestijden wijzigingen Aerobic-zaal **Woensdag 18:30 tot 19:30 uur** Dance Hour (vaste groep); **19:30 tot 20:30 uur** Steps; **20:30 tot 21:30 uur** Yoga; **21:30 tot 22:30 uur** Dames Conditie-Gym (nieuw!)

Vrijdag 13:30 tot 14:30 uur Thai-Bo; **16:00 tot 17:00 uur** Scholieren Groepsles; **17:00 tot 18:00 uur** Tiener Aerobic; **18:00 tot 19:00 uur** Tiener Aerobic; **19:00 tot 20:00 uur** THAI-BO; **20:00 tot 21:00 uur** Ashihara
Alle andere uren in de aerobiczaal zijn het zelfde gebleven.

Lestijden wijzigingen Fitness-zaal **Dinsdag 10:00 tot 11:00 uur** circuittraining / 55+ fitness nieuw!
Alle andere uren in de fitnesszaal zijn het zelfde gebleven.

Ski-Fitt De wintersport staat weer voor de deur, wees verstandig en begin op tijd te trainen, tijdens het ski-fitt uur op zondag van 12:15 tot 13:30 uur. Maar wij zijn natuurlijk 7 dagen in de week voor u geopend.

Millennium Aanbieding

1. Wanneer je voor 01-01-2000 overstapt van een kwartaalbetaling naar een jaarbetaling dan krijg je **3 maanden in plaats van 2 maanden gratis trainen.**

2. Wanneer je voor 01-01-2000 iemand lid maakt voor minimaal 6 maanden dan krijg je zelf **1 maand gratis trainen.** (aanbiedingen gelden alleen bij gebruik van deze coupon).

Keuzeaanbieding: 1 ☐ 2 ☐

Naam: .....

Lidmaatschapsnummer: .....

Naam nieuw lid: .....

Handtekening:

sportcentrum AeroFitt

Winkelskamp 5, 7255 PZ Hengelo Gld.
Telefoon (0575) 46 50 01 Fax (0575) 46 45 02 Email: aerofitt@tref.nl

POLAR

Fit!vak

FILM VAN DE EEUW AL IN DECEMBER OP TV

Titanic vaart wel op CANAL+

Foto: Paramount/20th Century Fox

Nederlanders maken het de komende weken extra gezellig in huis. Zo vlak voor het nieuwe millennium laten we ons thuis eens lekker verwennen met alle het goede uit het leven. Buiten waait de wind om het huis en binnen kruipen we met een hapje en een drankje dichter tegen elkaar aan en dromen we weg voor onze thuisbioscoop. Helaas wordt romantiek, komedie, actie, erotiek of voetbal in deze periode overspoeld met lange reclame-onderbrekingen. Het is daarom niet voor niets dat veel kijkers juist nu overgaan tot de aanschaf van CANAL+. Deze succesvolle abonneezender heeft geen irritante reclame-onderbrekingen. En alle recente bioscoophits beleven er hun TV-première, de nieuwste, de klassiekers, de cultfilms en de beste animatiefilms. Zelfs 24 uur(!) per dag op twee zenders tegelijk. Ideaal voor een lange koude en/of natte winter.

Bijna iedere dag vertoont CANAL+ films in breedbeeld (16:9) formaat en de bezitter van zo'n televisie krijgt daarnaast nog het ultieme bioscoopeffect met het meegezonden dolby surround geluid.
Dat film- en sportliefhebbers juist nu massaal op CANAL+ worden aangesloten heeft natuurlijk ook te maken met Sinterklaas en de Kerstman. Een leuk cadeau voor de hele familie.

Filmhits

Verder heeft de TV-première van TITANIC, de film van de eeuw, een grote aantrekkingskracht op de romantische kijkers. Andere toppers zijn ABELTJE (25 december), BLUES BROTHERS 2000 (26 december) en AMISTAD (27 december). Stuk voor stuks bioscoophits die voor het eerst op TV te zien zijn bij CANAL+. Voor de overige TV-zenders wordt hèt steeds moeilijker een topprogrammering te leveren. De reclamegelden worden over steeds meer zenders verdeeld en de programma's moeten daardoor steeds goedkoper worden gemaakt. Geen wonder dat de kijker steeds vaker klaagt over de kwaliteit van de 'gewone' tv-uitzendingen. Met CANAL+ kiest de kijker bewust voor zichzelf. Op het moment dat ze een filmhit of een live-sport wedstrijd willen zien, krijgen ze dat ook. Zonder reclame-onderbrekingen, 24 uur per dag en verdeeld over twee zenders. En wat misschien niet iedereen weet; CANAL+ brengt niet alleen nieuwe films uit de populairste filmgenres, maar werkelijk uit alle filmgenres en als eerste op televisie.

AJAX-PSV 15 december

Daarnaast wil de voetballiefhebber alle topwedstrijden in de KPN Telecompetitie rechtstreeks volgen. Vooral nu de resultaten van onze voetbalclubs in de Champions League wat zijn tegengevallen en de Nederlandse competitie spannender dan ooit is. Een paar jaar geleden waren er nog regelmatig toppers uit de hoogste divisie te zien bij de NOS. Zoals u weet zijn die rechten overgegaan naar CANAL+, inclusief 'mister voetbal' Cees Jansma. Rechtstreekse TV-uitzendingen van wedstrijden als AJAX-PSV of AJAX-FEYENOORD zijn alleen nog maar te zien op de abonnee-zender. In principe zijn alle live-wedstrijden uit de KPN Telecompetitie alleen te zien via CANAL+. Je kijkt veilig thuis met vrienden, zonder supportersgeweld. Overigens zendt CANAL+ ook nog andere fantastische voetbalwedstrijden live uit.

AJAX-PSV LIVE!

Wie wordt winterkampioen?

CANAL+ kijkers zitten op 15 december 'eretribune' tijdens de belangrijkste live-wedstrijd uit de KPN-Telecompetitie voor de winterstop. In een onderling gevecht in de overdekte Arena, maken Ajax en PSV uit wie zich straks tot winterkampioen mag kronen. Hoewel PSV wat betreft punten een licht voordeel heeft, kan Ajax in de onderlinge confrontatie goede zaken doen.

Ajax beleefde vorig jaar één van de slechtste seizoenen uit z'n carrière. Feyenoord was oppermachtig en kon voor de winterstop al bijna de kampioensvlag hijsen. Die rollen lijken nu omgedraaid. Ajax hield grote schoonmaak en kocht flink in met Machlas, Brian Laudrup, Aron Winter en Frank Verlaat. PSV begint warm te lopen met het koningskoppel Nilis en Van Nistelrooy en ligt nog voor op Ajax. De vraag is wie gaat als (morele)winnaar de winter in? Dit belooft de kraker van het seizoen te worden. Al moeten we de return op 10 februari 2000 in Eindhoven ook niet uitvlakken. Daarbij kruipen Heerenveen, Roda JC, Twente en Willem II steeds dichterbij. En vormt Feyenoord nog een bedreiging voor Ajax en PSV? Trainers zeggen wel eens: 'je wordt kampioen tegen de kleintjes' maar het prestige win je in de onderlinge confrontaties met de grote jongens. Dat worden spannende weken in de KPN-Telecompetitie.

Binnenkort in uw thuisbioscoop

TITANIC SCHRIJFT FILMGESCHIEDENIS

Deze film werd op de valreep van deze eeuw meteen de best bezochte film van deze eeuw. Verder bracht hij ook het meeste geld in het laatje. Zelden werd de ondergang van de Titanic zo dramatisch en romantisch in beeld gebracht. Leonardo DiCaprio en Kate Winslett speelden ontroerende hoofdrollen en werden meteen gebombardeerd tot het liefdespaar van het jaar. Voor deze film werd de Titanic bijna geheel nagebouwd. Via effecten is het 'echtheid' gehalte griezelig echt. Aan het einde komen de zakdoeken te voorschijn. Niet alleen bij de dames! Een topper voor het eerst op de Nederlandse televisie bij CANAL+. Uitzending vanaf 11 december (TV-première) meerdere malen op de abonneezender.

ABELTJE DUURSTE NEDERLANDSE FILM

Eindelijk weer eens een Nederlands filmsucces. Deze Nederlandse topper van 1998 over de liftjongen Abeltje wordt zelfs tot ver over de grens vertoond. Dat moest ook wel want dit is ook meteen de duurste Nederlandse speelfilm allertijden. Op video werden de bizarre avonturen ook een succes en nu voor het eerst op de Nederlandse televisie en wel bij CANAL+ (1e kerstdag). Abeltje een heerlijke (b)engel voor onder de kerstboom.

DEEP IMPACT: NET ECHT!

Deze spectaculaire rampenfilm is een juweeltje uit de effectenfabriek van Steven Spielberg. Zo vlak voor het nieuwe millennium wagen we ons wel eens aan voorspellingen voor de komende honderden jaren. Wat staat de mensheid nog allemaal te wachten? We huiveren bijvoorbeeld bij de gedachte wat er zou gebeuren wanneer een grote meteoriet onze aarde zou treffen. Niet zo lang geleden was er een aantal geleerden die deze optie niet zo onwaarschijnlijk achtte. Een grote inslag uit het verleden zou het einde van de grote dino's hebben veroorzaakt. Koren op de molen van Steven Spielberg die toch al goede herinneringen heeft aan dino's. De film werd op het laatste moment overigens niet door hem maar door Mimi Leder geregisseerd. In de categorie rampenfilms behoort deze film tot de toppers. CANAL+ laat de film vanaf eind november tot diep in december zien.

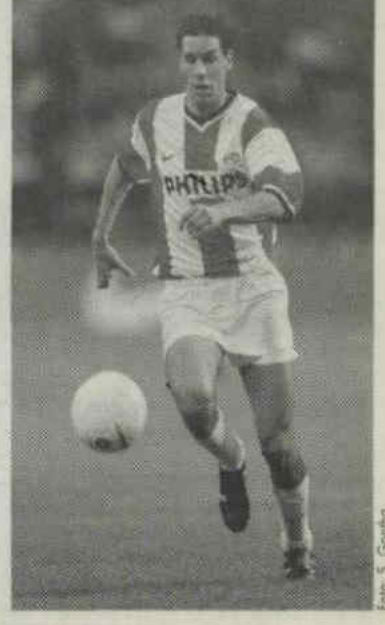


Foto: S. Gontha

Foto: Boss Films

ANASTASIA MEESTERLIJKE ANIMATIEFILM

Disney zal te allen tijde de naam van beste animatiemaker houden maar met de film Anastasia van 'collega' Don Bluth zullen bij velen de rillingen van bewondering over de rug lopen. Na 'An American Tail', en 'The Land Before Time' heeft deze meesteranimator met Anastasia opnieuw een weergaloze avondvullende tekenfilm gemaakt. Het is met 100 miljoen dollar tevens de duurste animatiefilm aller tijden. Wervelende animaties gevuld met Oscars bekroonde liedjes en muziek maken deze film tot de beste familiefilm van het jaar. Nu voor het eerst op de Nederlandse televisie. Dus bij CANAL+.

TIEN VEEL GESTELDE VRAGEN

1. **Hoe weten we welke films op welke tijdstippen worden uitgezonden op CANAL+1 en CANAL+2?** *De abonnees krijgen een speciale gids met de uitzendschema's en extra informatie over de films, sportwedstrijden en overige programma's. Verder is het meest actuele schema te vinden op teletekst van CANAL+.*
2. **Houdt CANAL+ ook rekening met het uitzenden van films die niet geschikt zijn voor jeugdige kijkers?** *In de gids maar ook voor de uitzending van de film verschijnt het genre en een leeftijdscategorie. Verder is de decoder uitgerust met een kinderslot.*
3. **Stel dat ik mijn favoriete film net niet kan zien op de premièredagavond, kunnen we de film dan ook opnemen met een videorecorder?** *Ten eerste wordt u gedurende de gehele maand een aantal herkansingen geboden. Telkens op een ander tijdstip zodat u niet geconfronteerd wordt met een film die u al heeft gezien. Ten tweede kunt u de film altijd met een videorecorder opnemen.*
4. **Hebben jullie nog andere programma's naast films en live-voetbalwedstrijden uit de KPN-Telecompetitie?** *Ja, zoals exclusieve documentaires, indringende miniseries, hoog gewaardeerde en/of populaire buitenlandse animatie-series, buitenlandse live-voetbal wedstrijden, Formule 1-races, Amerikaanse basketbalwedstrijden uit de NBA-competitie en American Football.*
5. **Worden de erotische films ook uitgezonden gedurende tijden dat kinderen kunnen kijken?** *De erotische films worden altijd in de nachtelijke uren uitgezonden en wanneer u er zeker van wilt zijn dat de jeugdigen niet naar uitzendingen kijken die niet voor hen geschikt zijn, kunt u CANAL+ via een code op 'slot' zetten.*
6. **Via de 'open tv-zenders' worden ook veel films uitgezonden. Dat is (nog) gratis. Waarom is CANAL+ dan zo speciaal?** *CANAL+ zendt de filmhits altijd als eerste uit, zonder reclame-onderbrekingen, vaak in beeldbeeldformaat en begeleid met dolby surround geluid. CANAL+ zendt films uit op twee kanalen tegelijk en dat 24 uur lang! Daarnaast heeft CANAL+ als enige live-wedstrijden uit de KPN-Telecompetitie en ook als enige de Spaanse, Italiaanse, Engelse, Duitse en Schotse competities.*
7. **Kan ik een CANAL+ abonnement ook cadeau geven?** *Ja, en tot 31 december van dit jaar heeft de abonneezender een extra aantrekkelijke aanbieding.*
8. **Is er alleen KPN-Telecompetitie voetbal te zien?** *Nee, want alleen bij CANAL+ kunt u de verrichtingen van Bergkamp, Overmars, Stam en De Goey in Engeland volgen. Datzelfde geldt voor onze internationals die actief zijn in de Spaanse, Italiaanse en Schotse competities.*
9. **Zijn er speciale uitzendingen voor kinderen?** *Ja, iedere dag is er twee uur programmering zonder geweld en zonder reclame.*
10. **Kan ik CANAL+ ook via de schotel ontvangen?** *Ja, de programma's zijn zelfs digitaal te ontvangen via de schotel, waarbij u tevens het unieke breedbeeld kanaal (vanaf 5 december) krijgt dat zijn geboorte beleeft met de 16:9 première van de film Titanic.*

AANBIEDING

Een abonnement op CANAL+ is juist nu extra aantrekkelijk. In de wintermaanden komt een goede programmering prima van pas en daarnaast heeft CANAL+ tot eind december een voordelige aanbieding. Neem nu een abonnement en betaal geen f 62,50 per maar f 49,95 per maand. Deze actie geldt tot 31 december van dit jaar.