



LA KLOMPE

JAARGANG 5
UITGAVE 01 | HBOK voetbalclub
opgericht in 1951

Kanjer op Klompen

Sebastian van der Wal

Nieuwe Hoofdtrainer Charles Loots:

HBOK-DNA en D.R.I.P.

Langs de lijn

“Alle ballen op Robbie”

Op de bal

**Wijzigingen Technische
Coördinatie Jeugd**

Vertrouwenspersoon HBOK

Rishu Veldhuis

(Nieuw!) “Even voorstellen”

Raphael Zaghdoudi

Speler van de maand:

Jack Speets (O23)



Naar de Stopera of Carré?

Prik dan gezellig bij ons een vorkje mee!



EETCAFÉ BLAUWBRUG

Hét eetcafé waar Willem-Alexander en Maxima ook een paar keer per jaar langskomen...!!
Waterlooplein 403 · AMSTERDAM · 020 638 14 62

LD KIP SATE GEROOKT GEGAAF
KIP EIEREN MAÏS KRUID KAL
ALKOEN GEROOKT KIP WIL

Top KIP
VLEESHANDEL

GROOTHANDEL IN TOPKWALITEIT!

TOETSENBORDWEG 46 · 1033 MZ AMSTERDAM (NDSM TERREIN)
020 493 08 38 · INFO@TOPKIP.NL

SUPER SIMPEL BESTELLEN VIA ONZE WEBSITE
WWW.TOPKIP.NL

De juiste presentatie is de basis voor succes!

angel products publishing

VORMGEVING · DRUKWERK
FOTOGRAFIE · WEBSITES
MEDIA-ADVIES · PRESENTATIES
BELETTERING · TEXTIELDRUK
VIDEO · ADVERTENTIES
DIGITALE PRODUCTIES

Rijshoutweg 1^{CS} | 1505 HL Zaandam
020 482 61 71 | kantoor@angelpp.nl

Een goede start is....

We zijn weer van start! Als deze La Klompa op de mat valt, is de competitie gelukkig weer begonnen. De zomerstop is wel lekker, maar zaterdag weer spelen en supporteren is toch ook wel een hele fijne bezigheid.

Over bezigheden gesproken, ik kan er weer niet omheen, de mannen (en hun partners die er toestemming voor geven) van de HBOK-onderhoudscommissie hebben weer niet stilgezeten de afgelopen maanden. Te veel om op te noemen, maar alles is weer, met precisie, vakmanschap, een hoop plezier, tot in de puntjes geregeld. En daar mogen we supertrots op zijn.

Het volgende bruggetje; supertrots, dat is nog een understatement als ik het heb over onze sponsors. Mensen die onze club zo'n warm hart toedragen en er in een - overigens zeer gezellig - sponsevent voor hebben gezorgd dat we de nieuwe grasmaaier af konden betalen, ballen en kleding voor de jeugd konden aanschaffen, de oh zo gewenste geluidsinstallatie konden installeren... En als u het nog gezien heeft, kom dan snel even langs: al het oude meubilair in de kantine is vervangen door schitterend nieuw meubilair!

Ongekend voor een 'klein' voetbalkluppie dat dit mogelijk is! Jazeker dit alles maakt mij super trots. En maakt dat wij, het bestuur en alle trainers, coaches, scheids- en grensrechters, kantinemedewerkers, de 'La Klompa' redactie en alle andere geweldige vrijwilligers van de v.v. HBOK er weer voor gaan! En jullie ook weer, hoop ik? We zien elkaar langs de lijn.



Veel leesplezier!

Rikus de Lange
Voorzitter v.v. HBOK

Colofon

La Klompa verschijnt maandelijks tijdens het voetbalseizoen.

Oplage: 550 exemplaren.

Vormgeving en druk:
Angel Products Publishing

Advertenties:
Rikus de Lange
sponsor@hbok.nl

Aan deze editie werkten mee:
Brenda Jonker,
Leonie de Jong, Henk Groot,
Pedro Dado, Vito Rožej,
Jeroen Staalenhoef en
Rikus de Lange.

Heb je vragen over La Klompa?
Bel Henk Groot 06-22492497.

Aan dit nummer kunnen geen rechten worden ontleend.

Bij de samenstelling van deze uitgave is de inhoud met de grootst mogelijke zorg tot stand gekomen. Echter, cijfers en/of informatie kunnen in bepaalde gevallen achterhaald zijn bij het ter perse gaan van La Klompa.

Check altijd onze website
www.hbok.nl

Volg ons ook op socialmedia!



korte berichten

De voorhoede

Gezocht: een (Jeugd)redacteur

Wie o wie komt ons redactieteam versterken? We zoeken mensen die het leuk vinden om zo af en toe in de pen te klimmen om de gebeurtenissen rondom HBOK vast te leggen in het allertofste clubblad van Nederland! Het huidige team kan best een jonge, frisse wind gebruiken, dus jeugdleden laat van je horen!

Heb je interesse, mail even naar brenda.hbok@gmail.com

De enige, echte HBOK sneaker

Het is alweer even geleden, maar inmiddels zijn zeven mensen de trotse eigenaren van de enige, echte HBOK sneaker!



HBOK t-shirt

Ben je die hele toffe sneaker mis gelopen en heb je ook niet eerder een hoodie kunnen bemachtigen, bestel dan snel nog een HBOK t-shirt voor ook deze niet meer verkrijgbaar zijn!

Dan zien we binnenkort misschien wel meer mensen, net als deze trotse opa met kleinzoon, in stijl langs de lijn...



BEYOND
Personal Training & Recovery

SCAN ME

Claim nu jouw gratis personal training inclusief een uitgebreide lichaamsanalyse!

- Personal Training
- Energy Recovery
- Nutrition Program
- Burn out Prevention
- Oxygen Therapy

3 privé studio's in Amsterdam
Kerkstraat 303 Centrum - Hogelandplein 1 Zuid - Westerdoksdijk 425 West

Da's een mooi kenteken!?

Onderstaand komt via Philip de Rooij, een oud Nieuwendammer die nog steeds HBOK volgt, al heeft hij er zelf nooit gevoetbald. Dank je wel Philip, hij is top!



Teammanager O23

We zijn nog steeds op zoek naar een teammanager voor onze O23.

O23 speelt in een leuke poule (3e divisie) met veel derby's.

De prioriteit is het assisteren op de zaterdag.

Heb je interesse, neem contact op met:

Mick Römer
via 06 57 93 03 43.



Grote ClubActie

Sinds 21 september proberen de jeugdleden zo veel mogelijk loten van de Grote Clubactie te verkopen om ook hiermee een extra centje voor de clubkas te verdienen.

Dit jaar hebben de leden een keycord ontvangen voorzien van kaartje met QR code. Een lot kopen kan zeer eenvoudig door het scannen van deze code. Steun de clubkas en maak zelf kans op mooie prijzen.

La Klompa sponsors!

Tijdens het sponsorevent hebben we ook steun gevraagd voor La Klompa en die geweldige gulle gevers willen we hier nog even bescheiden bedanken voor hun geweldige steun! Dankzij jullie kunnen we een mooi clubblad uit blijven geven.



SponsorKliks

SponsorKliks is een eenvoudige manier om extra, gratis geld voor de clubkas te ontvangen. Wat moet je doen? Jouw online bestelling, bij welke webshop dan ook, plaatsen via SponsorKliks. Meer niet! <https://www.sponsorkliks.com/products/shops.php?club=6373>

Wil jij ons weer steunen om maandelijks een 'La Klompa' te kunnen produceren? Wordt dan een...

Vriendje voor een tientje!

Scan de QR-code om € 10,00 (dat mag uiteraard ook meer zijn) te betalen en zo een vriendje te worden en ons te steunen om 'La Klompa' te blijven produceren.

Gebruik de Camera App (niet je bank app!) op je telefoon.



Deze QR-code is geldig tot 28 maart 2026.

'Waar is dat feestje? Hier is dat feestje!'

Deze HBOKers zijn de afgelopen weken en worden de komende weken een jaartje ouder. Allemaal (alvast) van harte gefeliciteerd!

Oktober

1 oktober	Mark Jozen
1 oktober	Milan Noorzada
2 oktober	
3 oktober	
4 oktober	
5 oktober	
6 oktober	Karl Gendy
6 oktober	Uthman Ait Addi
7 oktober	Dani van Hoogstraten
8 oktober	Nanning Punt
8 oktober	Willem Goede
9 oktober	
10 oktober	
11 oktober	
12 oktober	Nils Wielart
13 oktober	
14 oktober	
15 oktober	Sem Lam
16 oktober	Charles Loots
16 oktober	Nehemia Sanaky
17 oktober	
18 oktober	Jari Kruseman
19 oktober	
20 oktober	
21 oktober	Herman Martens
22 oktober	Delano Hoving
23 oktober	
24 oktober	
25 oktober	Lyam Huijsman
26 oktober	Yaël Bouterse
27 oktober	Rutger de Haas
28 oktober	Joseph Akutei
28 oktober	Marvin Campbell
29 oktober	Joey Budding
30 oktober	Luwe van Happen
31 oktober	

November

1 november	
2 november	Duncan Boogaard
2 november	Jules Wielart
2 november	Pijke Meerens
3 november	
4 november	Tim Braspenning
5 november	Dyon van Lochem
5 november	Leon Schipper
6 november	Rikus de Lange
7 november	
8 november	
9 november	
10 november	
11 november	Flem Macharia
12 november	
13 november	Jan Koopman
14 november	Jona van Weel
15 november	
16 november	Dennis Scholten
17 november	Aiman Ouzza
17 november	Jeremiah Tuinfort
17 november	Vince Römer
18 november	
19 november	
20 november	
21 november	Olivier de Graaff
22 november	
23 november	HJ Spekkels
24 november	
25 november	Sam Veltman
25 november	Toon Meerman
26 november	
27 november	Emil Richert
27 november	Jorin Ubbels
28 november	Nick van Egten
29 november	
30 november	
28 november	Nick van Egten
29 november	
30 november	

'Ondertussen bij het eerste..'

Charles Loots: over HBOK-DNA en D.R.I.P.

Met Charles Loots heeft HBOK een ervaren trainer binnengehaald, die goede resultaten kan laten zien in zijn 20-jarige trainerscarrière bij gerenommeerde clubs, veelal op 1e klasse niveau. Een 'trainer met HBOK-DNA' liet Daan Braspenning optekenen.

☰ Pedro Dado | 📷 Rikus de Lange

Terecht, want Charles kent HBOK al vele jaren, als voetballer én als trainer waren we regelmatig zijn tegenstander. "Ik kom al heel wat jaartjes regelmatig kijken als ik tijd heb", licht Charles toe. "Je wordt hier altijd lekker ontvangen, voor mij voelt het als thuiskomen."

55 Gesprekken

Met 13 nieuwe spelers, inclusief doorstroom van de O23 en een bijna nieuwe technische staf is een niveau hoger in de 1e klasse gaan spelen een hele uitdaging. Charles beaamt dit: "Voordat de selectie rond was heb ik 55 gesprekken gehad, ook met jongens die weg zijn gegaan. Ik kijk tijdens zo'n gesprek naar wat

Al voor de eerste training heeft Charles het team afspraken laten maken: vijf over de trainingen en vijf over de wedstrijden.

ik noem 'een goede kop'. Is het iemand waar ik op terug kan vallen? Past hij bij HBOK? Kunnen we plezier van hem hebben? Ik vraag wat hem ertoe gebracht heeft om hier binnen te lo-

pen en bij HBOK te willen voetballen."

Fantastisch seizoen

"De 1e klasse wordt een zware dobber, waarin we veel opnieuw moeten opbouwen. Maar we zijn op de goede weg om een goed team neer te zetten. Met keihard werken kunnen we binnen de mogelijkheden die er zijn en met jongens die graag willen, een fantastisch seizoen draaien."

Afspraken

Het begint natuurlijk met goede afspraken binnen de groep. Al voor de eerste training heeft Charles het team afspraken laten maken: vijf over de trainingen en vijf over de wedstrijden.

Bijvoorbeeld over op tijd komen, dat soort zaken. "Het idee daarachter is dat we het seizoen beginnen met één gedachte. Of het nu goed of slecht gaat, je kunt altijd op gezamenlijke afspraken terugkomen."

D.R.I.P.: Discipline, Respect, Inzet en Plezier

"**Discipline** is heel belangrijk, neem bijvoorbeeld de nieuwe regel dat alleen de aanvoerder tegen de scheids mag praten. Als je niet de discipline hebt om je daar aan te houden, kost je dat een kaart.

Zo ook **respect**: Uit je in en buiten het veld op een normale manier, maar wel met gezonde ambities!

Inzet dat lijkt me niet zo moeilijk, dat verwacht ik van iedereen.

En **plezier** is het allerbelangrijkste. Als mijn ploeg niet met plezier voetbalt, dan houdt het op. Dan doe je mij verdriet."

Superbelangrijke helft

Charles: "Het belangrijkste is dat mensen naar HBOK toekomen om plezier te hebben. Er wordt gevoetbald om te winnen, maar de derde helft is superbe-

langrijk. Als mensen zien dat het gezellig is, dat er wat omheen wordt gedaan, dan komen ze evengoed wel, maar je moet het wel uitstralen op het veld."

Babbeltje

"Spelers kunnen niet meteen weglopen na een wedstrijd, er zijn ook toeschouwers of sponsors die verwachten even een babbeltje te maken."

Even bijpraten

"Ook als trainer vind ik het belangrijk om na de training of wedstrijd nog even samen te zijn, dat ik spelers ook nog spreek buiten die vijf uur per week dat ze trainen of een wedstrijd spelen."





opleidingen | cursussen | sociaal ondernemen

KANSEN CREËREN

ONTWIKKELEN

BEGELEIDING

WERKGELUK

braspenningsocial.works

06 392 66 477 | 020 63 043 20

VAN WILGENBURG
BESTRATING

www.vanwilgenburgbestrating.nl

Kanjer op klompen

Sebastiaan van der Wal

De kans dat iemand Sebastiaan kent is misschien niet zo groot. Maar zeg je gewoon Bas, dan denk je al snel aan de zeer geziene vrolijke leider en trainer van de JO14. Met zijn lengte valt hij ook op en je zou denken dat hij ooit keeper is geweest. Maar nee, Bas heeft nooit gekeept en zelfs nog nooit gevoetbald! Wel heeft hij in zijn jonge jaren met plezier korfbal gespeeld.



Nooit elders.

Ooit heeft hij bij De Dijk langs de lijn gestaan “maar dat was niets voor ons”. Al snel kwam hij met zoon Daley (JO17-2) en dochter Zenzy (JO14-1) Ernestus bij ons terecht. Het was echt een wereld van verschil en de gemoedelijkheid waarmee HBOK de jeugd verder helpt ligt hem zo goed dat hij “nooit meer elders” hoeft te kijken.

Kantine

In het dagelijks leven stuurt hij een groep aan die voor de gemeente de kleinere infrastructuur oplost. Zoals

het herstellen van gebroken straatmeubilair en het aanleggen van geveltuinen of invalideplaatsen. Mooi werk waar de stad beter van wordt. Zaken aanpakken en opknappen zit dus in zijn bloed en hij vindt het dan ook mooi dat onze club zich steeds weer verbetert. De nieuwe randen langs de velden, het fraaie terras en nu ook nog een nieuw ingerichte kantine: ‘Leuk bedacht en goed gedaan, vooral die bank is mooi.’

The only way is up!

Samen met trainer / coach

Dennis Wielart is Bas gewoonweg bij alle trainingen en wedstrijden aanwezig. Ze vormen een gouden duo dat met veel plezier werkt aan de voetbalkwaliteit van het team. Dat resulteerde in een promotie naar de 2e klasse, maar is nu nog wel hard werken. ‘Wij denken dat dit echt het niveau is dat bij ze past, maar de overgang heeft gewoon wat tijd nodig’. Hij ziet het als een mooi leerproces voor het team en de leiders.

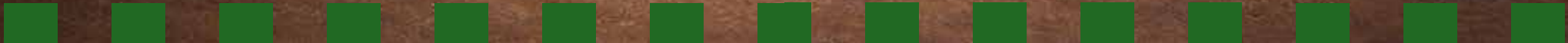
“Wij zien het vooral als prachtig vaderschap en vrijwilligerswerk...” zegt Bas.



12

13

HBOK Selectie 2024/2025 - In verband met het slechte weer een foto in de kantine. Op de foto ontbreken Donny Ruder en Lancine Bamba.



Langs de lijn...

Alle ballen op Robbie!

Rob Kemmer heeft zo'n 25 jaar bij HBOK gevoetbald 'dat is best een aardige tijd', vertelt hij aan La Klompa. 'En daarin toch zo'n zes keer kampioen geworden, dat is een heleboel niet gegeven.' En daar mag hij met recht trots op zijn

☰ Pedro Dado | 📷 Rikus de Lange

Robbie, inmiddels 68, speelt de tot z'n 55e nog in de Veteranen 1. Respect dus! Sinds die tijd komt hij nog steeds zoveel mogelijk naar thuiswedstrijden van ons 1e kijken. "Lekker langs de lijn, een biertje drinken met mensen die ik nog ken, alhoewel dat er steeds minder worden."

Voetbalclub VECO

"Maar je leert bij HBOK ook zo nieuwe mensen kennen", voegt hij eraan toe. Onder andere in de onderhoudscommissie, waaraan Rob als vrijwilliger zijn steentje bijdraagt.

Robbie kwam op relatief late leeftijd naar Zunderdorp. Na het faillissement van voetbalclub VECO, koos de snelle rechtsbuiten op z'n 30e voor HBOK. Snelheid was ook zijn grootste

kracht, vertelt Rob: "Alle ballen op Robbie, hoorde je destijds altijd." In de be-

"Het zal best moeilijk worden, maar ik drink er geen biertje minder om."

ginjaren bij HBOK speelde Rob in het vijfde elftal, "Gewoon lekker voetballen als vrienden bij elkaar. Dat was nog in de tijd dat de kantine dwars op het hoofdveld stond en je zo vanuit de kleedkamer 11 bier aan de bar kon bestellen."

Prachttijd

Rob tovert een foto tevoor-

schijn uit die beginjaren: Een elftal met Rob zelf in zijn gewone kloffie, "Waarschijnlijk geblesseerd". En onder andere Jaap Ronday, Teun van Zalinge en Henry Selling. "Een prachttijd!" kijkt Rob met plezier terug. "We hadden zo'n lange tafel in de kantine en daar zaten we altijd, met een klomp op tafel waar het geld in ging. En zo gingen we tot in de late uurtjes door."

Kampioenschap

Op zijn 37e ging Rob bij de veteranen van HBOK voetballen en met succes! Het sportieve hoogtepunt was toch wel het kampioenschap in de hoofdklasse in

2000/2001. "Ik speelde in de veteranen 1 van HBOK, een elftal met onder andere Jan de Haze en Kees Hoeve. We wonnen toen met 5-0 tegen de veteranen van Ajax. Na het kampioenschap gingen we op de platte kar door het dorp, prachtig was dat! Met Dirk Ubbels als chauffeur, toen al!" (En nu nog steeds, red.)

HBOK Familie

"Ook mijn broertje voetbalde in

dat team, hij organiseerde toen ook de feestavond van het 50-jarig bestaan van HBOK." Een HBOK-familie dus, zeker gezien het feit dat ook Robbies vrouw toen achter de bar stond en zijn zoon Jesse later ook bij onze club heeft gevoetbald.

Op mijn vraag wat Robbie dit seizoen verwacht van HBOK in de Eerste klasse, antwoordt hij nuchter: "Het zal best moeilijk worden, maar ik drink er geen biertje minder om."



Op de bal...

Voorbij de groeipijn

Je zou kunnen zeggen dat we de laatste seizoenen bij de jeugd wat last hebben gekregen van groeipijn. Onze inschatting is dat dit nu langzamerhand tot het verleden gaat behoren. Met een kernteam van vier enthousiaste mensen zetten we de schouders eronder om onze jeugdafdeling, op en rond het veld, nog beter te maken.

☰ Henk Groot | 📷 Rikus de Lange

Zachte afscheiding

We hebben besloten om een zachte afscheiding te maken tussen de jongere jeugd (tot en met JO14) en de oudere jeugd (tot en met JO19). Onder leiding van Marit de Loos en bijstaan door Dennis Wielart, is de laatste maanden keihard gewerkt om de organisatie bij de jongere jeugd (nog) beter neer te zetten. Marit en Dennis coördineren wat er op en naast het veld moet gebeuren om de jongere jeugd goed te laten functioneren. Ongelooflijk hoeveel tijd en energie ze daar al in hebben gestopt!

Daarnaast hebben we Milan Schram bereid gevonden om, naast Marit en Dennis, als 'voetbal/inhoudelijke

“Want hoe mooi zou het zijn als we structureel meer eigen jeugd in het vlaggenschip krijgen!”

man' te gaan optreden bij de jongere jeugd. Milan zal zich in het team met Marit en Dennis met name bezighouden met voetbal inhoudelijke/technische zaken bij de jongste jeugd. Hoewel Milan nog maar 18 jaar oud is, hebben we groot vertrouwen in zijn kwaliteiten. Of zoals het credo van Johan

Cruijff luidde: "Goed genoeg is oud genoeg."

Brug naar senioren

Jeroen Barendse zal zich nu volledig kunnen richten op de jeugd boven de JO14. Met zijn kennis, kunde en ervaring, zal Jeroen een nog belangrijkere rol krijgen om de 'brug' van jeugd naar de O23 en senioren selectie verder te gaan bouwen. Hoe mooi zou het zijn als we structureel meer eigen jeugd in het vlaggenschip krijgen!

De kop is eraf!

Het begin is er, de kop is eraf. Loopt alles al perfect? Nee, dat zou te veel gevraagd zijn. De komende periode gaan we gebruiken om zaken ook goed op pa-

pier te zetten zodat iedereen weet waar hij en zij aan toe is. Heb je nu al vragen, opmerkingen en/of tips? Bespreek het met deze groep of met het jeugdbestuur (Thijs Schniger, Brenda Jonker, Henk Groot red.).

Opleidingsplan



Dennis Wielart

In een van de vorige edities heeft La Klompa al een keer aandacht besteed aan het 3-jarige 'Opleidingsplan Jeugdtrainers'. Vorig seizoen hebben we een begin gemaakt met het uitvoeren van dit plan. We hebben zes mensen de eerste trainerscursus van de KNVB laten volgen die ze allemaal succesvol hebben afgerond. Dit seizoen hebben we weer



Jeroen Barendse



Milan Schram

houden. Inmiddels hebben er ook een aantal aangegeven om een vervolgcursus

te willen volgen. We gaan kijken of en hoe we daarin kunnen faciliteren.

Vrijwilligers

We zijn bij de jeugd weer vol nieuwe energie aan het seizoen begonnen. Beseft dat het allemaal wordt gedaan door vrijwilligers!



Marit de Loos

Of het nu de mensen zijn, die hierboven genoemd worden of trainers, leiders, scheidsrechters, bardienst ouders... We doen het allemaal omdat we HBOK een warm hart toedragen.

En we nodigen iedereen die ook een actievare rol wil spelen uit om zich gerust te melden. Want vele handen...

Carla's Kattenoppas

Dé Kattenoppas voor Amsterdam-Noord

Een weekendje weg, op reis of vakantie?

Ik verzorg uw kat(ten) in hun eigen,
vertrouwde omgeving.



www.carlaskattenoppas.nl | kattenoppas.carla@gmail.com | 06 - 537 08 375



Aannemersbedrijf Vreeling b.v.

Wij bouwen, verbouwen, renoveren en onderhouden met oog voor kwaliteit en detail, tegen een uitstekende prijs-kwaliteitverhouding.

Gespecialiseerd in

Stolpboerderijen | Dijkwoningen

Vrijstaande woningen | Funderingsherstel

Betonnen kelders

Achtergouwtje 1a | 1027 AE Amsterdam | T. 020 636 89 51 | www.vreelingbv.nl

HET FORT
onroerend goed

Middenlaan 17 | 1027 AR Amsterdam | M. 06 290 388 28 | info@fortonroerendgoed.nl

Speler van de maand: Jack Speets

Jack Speets (21 jaar) uit Nieuwendam. Een kersverse ondernemer met zijn transportbedrijf voor wasgoed voor hotels en particulieren (Stomerij Collectief, aarzel niet te bellen!), voetbalt al vanaf zijn 15de bij HBOK. Eerst in JO19 en nu in JO23.

☰ Jeroen Staalenhoef | 📍 Rikus de Lange

Zijn half jaar oude onderneming moet nog een beetje op volle toeren komen en hetzelfde geldt voor zijn voetbalcarrière, die een onwenselijke wending kreeg na de pandemie periode...

We hebben jou een tijd niet zien voetballen na de corona. Wat gebeurde?

Ik heb op zondagavond 22 augustus 2021, drie dagen na mijn 18de verjaardag en een paar dagen voordat we onze eerste wedstrijd na een lange tijd weer zouden spelen, een zwaar scooterongeluk gehad. Ik heb verschillende pezen gescheurd, mijn voet op zeven plekken gebroken, mijn pols, elleboog, kaak, neus, schedel en rug op twee plekken gebroken. Ik lag een week in het OLVG West en ben daar geopereerd aan mijn pols en elleboog. Drie maanden moest ik antibiotica slikken.

Pittig. Dus moeten we van geluk spreken dat jij überhaupt weer voetbalt. Hoe lang duurde het herstel?

Zeker zo'n driekwart jaar. Ik heb daardoor ook mijn opleiding, Handel en Ondernemen aan het ROC Amstelveen, niet kunnen afronden. Maar met veel fysio-oefeningen kwam ik weer overeind. Onder andere dankzij Bert de Boer, vader van Jurre, mijn medespeler bij O23.

En hoe ging het vorig seizoen?

Wel gezellig, maar eigenlijk niet best. Ik had een enkelblessure en heb maar de helft van de wedstrijden kunnen spelen. Ook sta ik niet meer op het middenveld zoals vroeger, maar links of rechts buiten. Het team spaart mij nog een beetje, want mijn conditie is nog niet op peil.

En het begin van dit seizoen?

Ook lastig, maar met goed trainen en zonder een paar extra kilo'tjes komt het weer goed.



Vrije Rubriek...

"Respectvol met elkaar omgaan in een veilige omgeving"

Sportverenigingen zijn een plek waar grensoverschrijdend gedrag kan voorkomen. Bij HBOK willen wij dit voorkomen.

☰ Henk Groot | 📷 Aangeleverd

"Snel melden, er over praten en zorgen dat er (vroegtijdig) een einde gemaakt wordt aan een ongewenste situatie."

Daarom hebben we een vertrouwenspersoon aangesteld. Bij de vertrouwens-

persoon kunnen alle leden, vrijwilligers en ouders voor alles terecht.

Bijvoorbeeld met vragen die je niet makkelijk stelt of waarvan je bang bent dat er niet serieus op gereageerd wordt.

Voor iedereen

We willen er met elkaar voor zorgen dat we binnen HBOK respectvol en veilig met elkaar omgaan.

Door snel melden, erover praten en zorgen dat er (vroegtijdig) een einde gemaakt wordt aan een ongewenste situatie, voorkomen we dat de situatie verergert en zich herhaalt.

Voorbeelden zijn:

- Pesten en gepest worden
- Machtsmisbruik en verbale agressie
- Het gevoel hebben dat je er door je huidskleur, geloof of seksuele voorkeur niet bij hoort
- Machtsmisbruik, verbale agressie, ongewenste intimiteiten: de manier waarop je benaderd en/of aangeraakt wordt door een teamlid, trainer of coach of gedrag dat je als onprettig ervaart

Wat doet de vertrouwenspersoon?

- Zij luistert naar je verhaal

en helpt je zoeken naar mogelijkheden om de situatie op te lossen. De informatie wordt strikt vertrouwelijk behandeld en de vertrouwenspersoon doet niets wat je niet weet.

- Zij kan je helpen bij het indienen van een klacht bij de vereniging, sportbond of politie. Maar gewoon even praten kan ook.
- Zij geeft voorlichting over ongewenst gedrag, zorgt voor adequate opvang van degene die klachten heeft over ongewenst gedrag, zoekt naar een oplossing en staat de melder/beschuldigde terzijde bij het indienen van een formele klacht.

Samenspraak

Dat het in bepaalde situaties belangrijk kan zijn om ook andere personen bij een vraag of probleem te betrekken of elders advies te vragen zal duidelijk zijn. Dit gebeurt natuurlijk altijd in samenspraak en in goed overleg.

Verantwoording

De activiteiten van de vertrouwenscontactpersonen vallen onder de verantwoor-

delijkheid van het dagelijks bestuur van vv HBOK.

Bij het afsluiten van het jaar, of indien nodig tussentijds, rapporteert de vertrouwenscontactpersoon aan de voorzitter of er meldingen zijn geweest, van welke

aard deze meldingen waren en hoe voortgang en afsluiting hebben plaatsgevonden.

In deze rapportage zullen geen namen genoemd worden!

Onze vertrouwenspersoon bij HBOK:



Naam: Rishu Veldhuis

Telefoon: 06-24896422

E-mail: vertrouwenspersoon@hbok.nl



Van de **Steege**
Makelaarsgroep

Jouw makelaar
in Waterland!

Alwin Meij

"Ik ben een gedreven en enthousiaste van de Steege professional. Gespecialiseerd in woningen binnen de Amsterdamse ring en net er buiten. Het fantastische netwerk van Van de Steege is hierbij een grote meerwaarde. Waterland is mijn thuis."

"Elke woning is uniek, wat ook geldt voor jou als opdrachtgever. Wij streven naar een persoonlijke, onbezorgde en succesvolle begeleiding met een optimaal resultaat."

Niet zomaar een makelaar!

QR code



Johanna Melchers
fb. Sporten in Amsterdam Noord e.o.
en Amstelveen

 ○ **POWERWALK**
ZUMBA ○ **BOOTCAMP**
FIETSLES ○ **BODYSHAPE**
CONDITIETRAINING

johannamelchers@gmail.com
Grootslagstraat 16A
1024 EZ Amsterdam
06 29 360 321

Even voorstellen:

W

Na jarenlang bij Purmerland te hebben gespeeld, viel het team van Raphael daar vorig seizoen uit elkaar. Dat was een grote teleurstelling. Vorig seizoen heeft hij daardoor niet gevoetbald, maar het begon toch weer erg te kriebelen. Vader Hamadi dacht dat HBOK echt een club voor hem zou zijn. Hij trok de stoute schoenen aan en na wat trainingen schreef hij zich in. Nu is het dan zover en staat hij in het mooie wit-groene tenue van HBOK op het veld. Welkom Raphael! We willen graag wat meer van je weten:

Waarom koos je voor HBOK?

Mijn vader voetbalt hier al jaren met vrienden in de 35+ en daardoor was ik al vaak bij HBOK geweest. Ik wilde weer voetballen maar wel bij een leuke club dus HBOK was voor mij eigenlijk een logische keuze. Het is gewoon een leuke, gezellige club.

Wat is het leukste dat je ooit hebt gedaan?

Ik was bij de wedstrijd Real Madrid - Ajax in 2019. Dat was natuurlijk een fantastische wedstrijd en een waanzinnige beleving.

Wie is jouw held?

Die heb ik niet echt. Ik heb wel veel bewondering voor sporters die doorzetten en echt alles geven.

Wat doe je graag in je vrije tijd?

Ik kijk heel veel sport, vooral ook veel voetbal en spreek graag af met vrienden.

Wat is je grootste wens?

Dat Ajax nog een keer de Champions League gaat winnen.

Wanneer ben je het gelukkigst?

Als ik met vrienden afspreek om dingen te doen.

Heb je een tip voor de lezers?

Mijn tip zou zijn: Geniet van het leven!

Wat zou je het liefst eten in de kantine?

Gewoon een simpele tosti ham-kaas vind ik prima.

Hoe kom jij naar de training?

Meestal met de auto omdat ik uit Purmerend moet komen.

Waar mogen we je altijd wakker voor maken?

Ik vind sushi erg lekker. Daar mag je me voor wakker maken!



spuitkorf HVN

HOOGWERKERS STEIGERBOUW PONTONS



085 - 488 54 51

verhuur@spuitkorf.nl www.spuitkorf.nl
Internetstraat 18 | 1033 MS Amsterdam

Fysiotherapie

GOED Helpt je Beter!

GOED

Amsterdam

Blessure? Wij helpen je zo snel
mogelijk weer op de been!

Fysiotherapie • Echografie
Manuele therapie • Shockwave

www.fysiotherapiegoed.nl


VINOLOQ
WINE CABINETS



www.vinoloq.com