

De vormgeving en het drukwerk van het boekje is verzorgd door:



woudenbergse
drukkerij

MAAK INDRIJK MET
ONZE AFDRIJK!

Met onze nieuwe printer kunnen
we formaten printen tot 72 cm lang!

Ideaal voor menukaarten, bedrijfsbrochures en
exclusieve omslagen zoals dit programmaboek.

Alles voor zeer betaalbare prijzen.

Nijverheidsweg 50
3931 CX Woudenberg

T 033 - 286 34 98
E info@woudenbergsedrukkerij.nl

www.woudenbergsedrukkerij.nl

JUMBO
Patrick Kolfschoten
Woudenberg



FINANCIËLE
DIENSTVERLENING

Restaurant & Partycentrum

De Mof



100%
VOETBAL
www.100voetbal.nl

THE
CITYBOX



WvanVeluwBV
SPORTPRIJZEN ZEIST



mobilitycontrol



DE GREEF
DIERVOEDERS



PROGRAMMABOEK



JUMBO Kolfschoten
TOP JO11 TOERNOOI

7 JULI & 25 AUGUSTUS



WELKOM

Het is ons een groot genoegen u namens VV Woudenberg van harte welkom te heten op de 1^{ste} en 2^{de} editie van het JUMBO Kolfshoten TOP JO11 Toernooi op ons schitterende Sportpark de Grift te Woudenberg.

Voor beide edities was de belangstelling groot. Dit zegt iets over de opzet van de organisatie en de wijze waarop VV Woudenberg als vereniging laat zien in staat te zijn twee mooie toernooien als deze te organiseren. De organisatie kost de vrijwilligers vele uren om alles in goede banen te leiden. Maar dat doen zij met veel liefde voor de vereniging in een streven er voor spelers, begeleiders en supporters weer een gedenkwaardige dag van te maken.

Beide edities kennen een sterk deelnemersveld. Alle teams komen uit in de Hoofdklasse van het amateurvoetbal en komen uit heel Nederland. Er wordt gespeeld volgens de nieuwe 8 tegen 8 spelregels die vanaf volgend seizoen van kracht zijn. Op 7 Juli 2018 zullen er 12 teams en op 25 Augustus 2018 zullen er 24 teams hun opwachting maken en gaan strijden voor de overwinning.

Een toernooi als deze is niet te organiseren zonder financiële steun van sponsors. De bijdrage van de sponsors stellen wij zeer op prijs. Naast een donatie van een bijdrage per

team zal er ook een deel van de sponsorbijdrage zal worden gedoneerd aan een goed doel. Het goede doel zal het JDRF (Juvenile Diabetes Research Foundation) zijn. Deze organisatie zet zich in voor jeugd diabetes. Met onze bijdrage kan er mogelijk meer onderzoek gedaan worden naar de genezing van diabetes mellitus.

Een speciaal woord is zeker op zijn plaats richting de scheidsrechters op deze toernooidagen. Zonder hen zou het onmogelijk zijn dit toernooi te doen slagen. **Wij rekenen op uw respect en steun richting onze scheidsrechters. Ook zij doen hun best een zo goed mogelijke prestatie neer te zetten.**

Niet in de laatste plaats hopen wij dat de spelers samen met de begeleiding en ongetwijfeld de vele supporters twee fantastische dagen zullen beleven. Wij zien dit graag gebeuren met goed maar bovenal **Sportief voetbal met respect voor elkaar.**

Namens de Toernooicommissie

Rob Gijsbertsen

MEDEDELINGEN

Adres: Sportpark "de Grift"
VV Woudenberg
John F Kennedylaan 116
3931XM Woudenberg

Aansprakelijkheid: VV Woudenberg is niet aansprakelijk te stellen voor vermiste of beschadigde voorwerpen, noch voor enig opgelopen persoonlijk letsel tijdens de toernooidag.

Kleedkamers: Omdat meerdere teams van dezelfde kleedkamer gebruik zullen maken, kunnen er geen sleutel worden uitgereikt en adviseren wij nadrukkelijk waardevolle spullen steeds met u mee te nemen.

EHBO: Tijdens de toernooidagen is er EHBO aanwezig. U kunt hier via het toernooisecretariaat een beroep op doen.

Toernooi Herinnering: Alle deelnemende teams krijgen een toernooiherinnering aangeboden. Deze worden pas na de prijsuitreiking beschikbaar gesteld. Verzoek om deze herinnering eerder te verkrijgen, worden ongeacht de reden daartoe, niet gehonoreerd.

Te winnen prijzen: Vanzelfsprekend is de eerste plaats ook tijdens deze toernooien het hoogst haalbare en hetgeen waar iedereen naar uitkijkt. Toch vindt de organisatie het goed om een prijs te verbinden aan de titels:

- Beste speler van het JUMBO Kolfschoten TOP JO11 Toernooi
- Beste keeper van het JUMBO Kolfschoten TOP JO11 Toernooi
- Topscoorder van het JUMBO Kolfschoten TOP JO11 Toernooi
- Team Spel JUMBO Kolfschoten TOP JO11 Toernooi (alleen op 25 augustus)

De gehele dag is een vakkundige jury bij de wedstrijden aanwezig om de spelers en keepers op hun spel en sportiviteit te beoordelen. De uiteindelijke winnaars van deze titels worden bij de prijsuitreiking bekend gemaakt. Dus we hopen dat jullie allemaal extra je best doen om ook voor deze individuele EREPRIJZEN in aanmerking te komen.



PLATTEGROND



JUVENILE DIABETES RESEARCH FOUNDATION

JDRF (Juvenile Diabetes Research Foundation) is een organisatie met een missie: Type 1 Diabetes de wereld uit helpen. Van Type één naar Type géén! JDRF is in 1970 in de Verenigde Staten opgericht door ouders van kinderen met Type 1 Diabetes (T1D). De organisatie is inmiddels uitgegroeid tot dé leidende charitatieve T1D-organisatie en heeft tot nu toe in totaal zo'n 2 miljard euro aan T1D-onderzoek gefinancierd in zo'n 27 landen. Hiermee heeft de organisatie bijgedragen aan nagenoeg alle wetenschappelijke vooruitgang op het gebied van deze ziekte. Sinds eind 2010 heeft Nederland een eigen JDRF-vestiging. Tot op heden heeft JDRF in Nederland voor ruim 25 miljoen euro aan baanbrekend onderzoek gefinancierd. JDRF is de enige organisatie in de wereld met

een daadkrachtig en realistisch plan voor nieuwe behandelmethoden die het leven van mensen met T1D structureel verbeteren en uiteindelijk voor een wereld zonder T1D. JDRF is compleet gericht op het vinden van een oplossing voor T1D. Dit betekent dat we de belangen van mensen met T1D centraal zetten in al onze activiteiten. We gaan partnerschappen aan met universiteiten, de biopharmaceutische industrie, overheden, toezichthouders en verzekeraars om de ontwikkeling van geneesmiddelen en behandelmethoden te stimuleren, deze naar de markt te brengen én vergoed te krijgen. We leggen daarbij nadruk op de financiering van onderzoek en ontwikkeling met het grootste potentieel om zeker te zijn van een robuuste pijplijn aan innovatie.

JDRF *BETER LEVEN
BETER MAKEN
TYPE 1
DIABETES*



DIT TOERNOOI WORDT MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:



FINANCIËLE
DIENSTVERLENING



Restaurant & Partycentrum

De Mof

THE
CITYBOX

mobilitycontrol

DIT TOERNOOI WORDT MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:



100%
VOETBAL
www.100voetbal.nl



JUMBO KOLFSCHOTEN
WISSELBOKAAL

REGLEMENT

De teams worden ingedeeld in poules van 6 teams. Ieder team speelt minimaal 5 wedstrijden van 25 minuten. Op 7 juli 2018 spelen de nummers één van de poules de finale om de 1ste of 2de plaats. De nummers twee van de poules spelen de troost finale om de 3de en 4de plaats. Op 25 augustus 2018 spelen de 4 poule winnaars de kruisfinale. De winnaars van de kruisfinale spelen de finale om de 1ste of 2de plaats. De verliezende teams van de kruisfinale spelen om de 3de en 4de plaats.

Eindigen in de poule meerdere teams met een gelijk aantal wedstrijdpunten, dan beslist het onderling resultaat. Mocht dit gelijk zijn dan beslist het doelsaldo. Is het doelsaldo gelijk dan telt het meeste aantal gescoorde doelpunten.

Is dit ook gelijk dan wordt een beslissing verkregen door het nemen van drie strafschoppen te nemen door drie verschillende spelers. Is er na drie strafschoppen per team nog geen beslissing gevallen, dan wordt met het nemen van strafschoppen doorgespeeld tot er een beslissing is gevallen.

Eindigen halve finale- en finale wedstrijden met een gelijke stand, dan wordt er eerst 1x 10 minuten verlengd. Is de stand dan nog gelijk, dan wordt een beslissing verkregen door het nemen van drie strafschoppen te nemen door drie verschillende spelers. Is er na drie strafschoppen per team nog geen beslissing gevallen, dan wordt met het nemen van strafschoppen doorgespeeld tot er een beslissing is gevallen.

Algemeen Reglement

- Art. 1** Op het Jumbo Kolfschoten TOP JO11 Toernooi wordt 8 tegen 8 gespeeld volgens de nieuwe opzet, bepalingen en regels van de KNVB.
- Art. 2** Tot deelname aan het toernooi zijn gerechtigd: Jongens / Meisjes geboren op of na 1 Januari 2008.
- Art. 3** Elk team dient voor het begin van het toernooi een spelerslijst in te leveren met daarop het KNVB Relatie nummer, Spelers naam en indien aanwezig rugnummer alsmede geboorte datum.
- Art. 4** De wedstrijd duur zal 25 minuten per wedstrijd bedragen. Er zal centraal voor het begin en einde van de wedstrijd gefloten worden. Een strafschop zal altijd genomen worden, ook al is de speeltijd verstreken.
- Art. 5** Indien een team niet tijdig op het veld aanwezig is, volgt een 1 – 0 overwinning voor de tegenpartij. Indien beide teams niet op tijd aanwezig zijn wordt voor beide teams een verliespartij genoteerd alsmede een doelpunt in mindering. Houdt dus de aanvangstijd goed in de gaten alsmede de mededelingen vanuit het toernooisecretariaat.
- Art. 6** Wedstrijden die zijn gespeeld in strijd met het algemeen c.q. wedstrijdreglement, worden geacht niet te zijn gespeeld. Het betreffende team wordt gediskwalificeerd en een eventueel gewonnen prijs zal weer ter beschikking moeten worden gesteld.
- Art. 7** Een speler kan tijdens de wedstrijd bestraft worden met een tijdstraf van 5 minuten. Indien de scheidsrechter van mening is dat het om ernstig wangedrag gaat, kan uitsluiting volgen voor de hele wedstrijd dan wel uitsluiting voor de rest van het toernooi.
- Art. 8** De JUMBO Kolfschoten wisselbeker blijft ten alle tijden eigendom van VV Woudenberg en zal ook na de foto in Woudenberg blijven.
- Art. 9** In alle gevallen waarin dit algemeen- wedstrijdreglement niet voorziet, beslist de toernooileiding.

SPELREGELS



Aftrap: De aftrap wordt genomen door één van de teams in het midden van het veld. Beide teams starten vanaf eigen helft. Er kan direct gescoord worden vanaf de aftrap.

Terugspeelbal: Een terugspeelbal (gespeeld via een voet) mag niet door de keeper worden opgepakt. Wanneer dit wel gedaan wordt, wordt een waarschuwing gegeven. Bij herhaling van de overtreding volgt een indirecte vrije trap op negen meter afstand van de achterlijn. Een terugspeelbal die niet via de voet gaat (schoen, knie, bovenlichaam en hoofd) mag wel worden opgepakt.

Achterbal: De achterbal wordt vanaf de grond genomen binnen het keepersgebied door de bal te passen of te schieten. De achterbal kan zowel door de keeper als door een veldspeler worden genomen.

Hoekschoot: Hoekschootten worden vanaf de hoekpunten van het speelveld genomen door de bal in te dribbelen of te passen. In beide gevallen, na indribbelen of inpassen, mag er direct worden gescoord door de speler die de hoekschoot neemt. De tegenstander staat minimaal op vijf meter afstand.

Doelpunt: Na een doelpunt vindt er een aftrap plaats door één van de teams in het midden van het veld. Beide teams starten vanaf eigen helft. Er kan direct gescoord worden vanaf de aftrap.

Uitbal: Bij een uitbal wordt het spel hervat door in te dribbelen. Nadat de bal is ingedribbeld kan er direct worden gescoord door de speler die indribbelt.

Vrije bal: Een vrije bal mag gepast, ingedribbeld, of geschoten worden.

Overtreding / scoringkans: Bij een overtreding wordt een vrije bal door de tegenpartij genomen. Bij het ontnemen van een duidelijke scoringkans zal er een strafschop worden toegekend.

Afstand: De tegenstander staat minimaal op 5 meter afstand bij elke spelhervatting.

Strafschop (9 meter): Tijdens de wedstrijd wordt een strafschop alleen gegeven bij het ontnemen van een duidelijke scoringkans. Na afloop van de wedstrijd nemen de teams strafschoppen tegen elkaar.

POULE INDELING 25 AUGUSTUS

Poule 1		W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	DPV	DPT
1.	UWV								
2.	DOSC								
3.	Hoogland								
4.	DOVO								
5.	AFC 34								
6.	sv Diemen								

UWV	vs	DOSC			
Hoogland	vs	DOVO			
AFC 34	vs	sv Diemen			
UWV	vs	DOVO			
DOSC	vs	sv Diemen			
Hoogland	vs	AFC 34			
UWV	vs	sv Diemen			
DOSC	vs	Hoogland			
DOVO	vs	AFC 34			
UWV	vs	Hoogland			
DOSC	vs	AFC 34			
DOVO	vs	sv Diemen			
UWV	vs	AFC 34			
DOSC	vs	DOVO			
Hoogland	vs	sv Diemen			

Veld D1	9.30 uur
Veld D2	9.30 uur
Veld G1	9.30 uur
Veld D2	10.30 uur
Veld G1	10.30 uur
Veld D1	10.30 uur
Veld G2	11.30 uur
Veld F1	11.30 uur
Veld F2	11.30 uur
Veld F1	12.45 uur
Veld G2	12.45 uur
Veld F2	12.45 uur
Veld D2	13.45 uur
Veld G1	13.45 uur
Veld D1	13.45 uur

Poule 3		W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	DPV	DPT
1.	Jonathan								
2.	Ijsselmeervogels								
3.	Sparta Nijkerk								
4.	VVIJ								
5.	Kon.HFC								
6.	Hooglanderveen								

Jonathan	vs	Ijsselmeervogels			
Sparta Nijkerk	vs	VVIJ			
Kon.HFC	vs	Hooglanderveen			
Jonathan	vs	VVIJ			
Ijsselmeervogels	vs	Hooglanderveen			
Sparta Nijkerk	vs	Kon.HFC			
Jonathan	vs	Hooglanderveen			
Ijsselmeervogels	vs	Sparta Nijkerk			
VVIJ	vs	Kon.HFC			
Jonathan	vs	Sparta Nijkerk			
Ijsselmeervogels	vs	Kon.HFC			
VVIJ	vs	Hooglanderveen			
Jonathan	vs	Kon.HFC			
Ijsselmeervogels	vs	VVIJ			
Sparta Nijkerk	vs	Hooglanderveen			

Veld G2	9.30 uur
Veld F1	9.30 uur
Veld F2	9.30 uur
Veld G2	10.30 uur
Veld F1	10.30 uur
Veld F2	10.30 uur
Veld G1	11.30 uur
Veld D1	11.30 uur
Veld D2	11.30 uur
Veld G1	12.45 uur
Veld D2	12.45 uur
Veld D1	12.45 uur
Veld F1	13.45 uur
Veld G2	13.45 uur
Veld F2	13.45 uur

Poule 2		W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	DPV	DPT
1.	De Meern								
2.	Delta Sports 95								
3.	PVCV								
4.	SDVB								
5.	Inter Meliani								
6.	Roda 46								

De Meern	vs	Delta Sports 95			
PVCV	vs	SDVB			
Inter Meliani	vs	Roda 46			
De Meern	vs	SDVB			
Delta Sports 95	vs	Roda 46			
PVCV	vs	Inter Meliani			
De Meern	vs	Roda 46			
Delta Sports 95	vs	PVCV			
SDVB	vs	Inter Meliani			
De Meern	vs	PVCV			
Delta Sports 95	vs	Inter Meliani			
SDVB	vs	Roda 46			
De Meern	vs	Inter Meliani			
Delta Sports 95	vs	SDVB			
PVCV	vs	Roda 46			

Veld D1	10.00 uur
Veld D2	10.00 uur
Veld G1	10.00 uur
Veld D2	11.00 uur
Veld G1	11.00 uur
Veld D1	11.00 uur
Veld G2	12.15 uur
Veld F1	12.15 uur
Veld F2	12.15 uur
Veld F1	13.15 uur
Veld G2	13.15 uur
Veld F2	13.15 uur
Veld D2	14.15 uur
Veld G1	14.15 uur
Veld D1	14.15 uur

Poule 4		W1	W2	W3	W4	W5	Totaal	DPV	DPT
1.	Woudenberg								
2.	AFC Amsterdam								
3.	WV-HEDW								
4.	afc Quick								
5.	Unicum								
6.	VV Zeewolde								

Woudenberg	vs	AFC Amsterdam			
WV-HEDW	vs	afc Quick			
Unicum	vs	VV Zeewolde			
Woudenberg	vs	afc Quick			
AFC Amsterdam	vs	VV Zeewolde			
WV-HEDW	vs	Unicum			
Woudenberg	vs	VV Zeewolde			
AFC Amsterdam	vs	WV-HEDW			
afc Quick	vs	Unicum			
Woudenberg	vs	WV-HEDW			
AFC Amsterdam	vs	Unicum			
afc Quick	vs	VV Zeewolde			
Woudenberg	vs	Unicum			
AFC Amsterdam	vs	afc Quick			
WV-HEDW	vs	VV Zeewolde			

Veld G2	10.00 uur
Veld F1	10.00 uur
Veld F2	10.00 uur
Veld G2	11.00 uur
Veld F1	11.00 uur
Veld F2	11.00 uur
Veld D1	12.15 uur
Veld G1	12.15 uur
Veld D2	12.15 uur
Veld D1	13.15 uur
Veld D2	13.15 uur
Veld G1	13.15 uur
Veld F1	14.15 uur
Veld G2	14.15 uur
Veld F2	14.15 uur

VOOR ALTIJD DIABETES

Vanaf de mini's speel ik bij vv Woudenberg. Elke woensdag gingen we trainen en elke zaterdag hadden we een wedstrijd. Ik keek uit naar de wedstrijden op zaterdag, want dat was natuurlijk het leukste. Ik stond meestal voorin en scoorde aan de lopende band. Vanuit de mini's ging ik naar de F4 (JO8). Daar mocht ik in de spits staan, de leukste plek op het veld. Ook daar ging het best wel lekker en maakte veel doelpunten. Olav zorgde altijd voor de goede passes en ik kon ze afmaken. Elke zaterdag had ik ook zwemles, direct na de wedstrijden. Ik werd vaak heel erg moe tijdens het zwemmen, dat had ik eerder helemaal niet. Ik kon niet meer zwemmen en had steeds het gevoel dat ik de overkant van het zwembad niet haalde. Dit vertelde ik mijn vader en moeder. Ook was ik overdag vaker erg moe. Mijn moeder vertrouwde het helemaal niet meer en belde de dokter. Die gaf aan dat ik bloed moest gaan prikken.

Ik weet het nog als de dag van gisteren. Het was 30 november 2012 en ging ik met mijn vader bloedprikken. Dat was op zich vervelend, ik moest iets van zeven buisjes bloed af laten nemen. Na het bloedprikken ben ik naar school en de na schoolse opvang gegaan. Totdat ik een telefoontje kreeg van mijn vader dat hij mij zo snel mogelijk op zou halen vanuit de naschoolse opvang. Mijn vader was direct vanuit het ziekenhuis gebeld met de mededeling dat ik met spoed naar het ziekenhuis moest komen. Mijn bloedsuiker was ver boven de 40. Ze hadden diabetes type 1 geconstateerd.

Vanaf dat moment moest ik elke dag drie keer naar het ziekenhuis om te leren wat diabetes is en hoe ik ermee om moest gaan. Dit hadden we een week gedaan en toen moesten we het zelf doen en hoefden we nog maar een keer per dag naar het ziekenhuis. Het hele huishouden stond op zijn kop. Oma kwam ons vaak helpen en mijn oudere zus Jill kon op mijn jongere zusje Dominique passen.

Langzaam maar zeker konden mijn ouders leren spuiten en bloedprikken. Ik was daar nog te jong voor, maar soms deed ik het zelf. Ik was in die periode erg afgefallen en heel moe. Na twee weken mocht ik weer naar school en na een maand mocht ik weer langzaam beginnen met voetballen. Ik wilde zo graag aan het Vidoza toernooi mee doen. Dat zou de eerste keer zijn dat ik weer zou gaan voetballen. Gelukkig mocht ik mee doen. Mijn vader was trainer van ons team en zou extra goed op mij letten.

Vlak voordat de wedstrijden begonnen had ik een hypo. Dat had ik nog niet zo vaak gehad en wist niet wat het was. Mijn bloedsuiker had een waarde van 1,7 en ik viel bijna flauw. Mijn vader zag het en heeft me snel dextro gegeven en we zijn even naar buiten gegaan om rustig te worden. Uiteindelijk voelde ik me na een kwartier weer goed genoeg om te spelen. Wat was ik blij dat ik weer kon spelen! Ik kan me nog goed herinneren toen ik mijn eerste doelpunt weer maakte in het team, ik was zo blij! Gelukkig was ik dat nog niet verleerd.

Na de kerstvakantie mocht ik weer volledig naar school. Daar werd door de diabetesverpleegkundige aan de klas en op de naschoolse opvang uitgelegd wat diabetes is. Ik kan me ook nog goed herinneren dat Jonathan (mede-eigenaar van de SNO en destijds speler van Woudenberg 1) ook een prik wilde en zelfde wilde spuiten (met water i.p.v. insuline), omdat hij precies wilde weten hoe het werkte. Dat vond ik zo stoer van Jonathan.

Inmiddels heb ik ruim vijf jaar diabetes type 1. Ik weet inmiddels ook dat dit nooit meer weggaat en het een chronische ziekte is. Ik vind dat heel erg en baal er nog steeds elke dag van. Het is allemaal niet meer hetzelfde. Ik moet overall steeds rekening mee houden; wat ik ga eten, hoeveel ik moet spuiten, de hele dag door.

“ Ik kan me nog goed herinneren toen ik mijn eerste doelpunt weer maakte in het team, ik was zo blij! ”

Via de Bas van de Goor Foundation ben ik in aanraking gekomen met andere kinderen die diabetes type 1 hebben. Ik vind het erg prettig om met andere kinderen te zijn die dit ook hebben. Dan voel je je even niet anders en kan ik met ze praten hoe zij met deze rotziekte omgaan. De Bas van de Goor Foundation organiseert veel sportactiviteiten. Zo heb ik meegedaan aan sportdagen met mijn vriend Joep en kon ik naar een Ajax clinic waar ik training kreeg van Frank en Ronald de Boer en Kenneth Perez. We trinden op de toekomst in de indoorhal. Dat was echt supergaaf. Daarnaast hebben we ook meegedaan aan een familieweekend. Daar gingen we met ons gezin een weekend met meerdere andere gezinnen allemaal net doen of we diabetes hadden. Ook mijn ouders, mijn zus en zusje moesten om de paar uur bloedsuiker prikken en actie ondernemen met of insuline spuiten of insuline via een pompje toedienen. De laatste twee jaar ga ik met de foundation mee op ski kamp. Dan gaan er artsen en verpleegkundigen mee om ons goed in de gaten te houden. Ik heb me alweer ingeschreven voor volgend jaar.

Met voetbal heb ik er best vaak last van. Het ligt ook aan de oefeningen, die ik van tevoren niet weet, of ik veel of weinig insuline nodig heb tijdens de training. Ik heb dan ook vaak hypo's, waardoor ik tien minuten niet mee kan doen. Ik moet dan dextro nemen en even wachten tot de suikerspiegel weer beter is. Dan kan ik weer verder. Tijdens de wedstrijden proberen we dit te voorkomen en ga ik met een hogere bloedsuiker van start.

Ook merk ik dat ik nu minder conditie heb dan vroeger, ik merk dat mijn lichaam vaak te lijden heeft onder de diabetes. Ik vind het echt niet leuk en weet dat ik daardoor ook niet altijd vol in de wedstrijd kan zitten. Maar ben wel blij dat ik nog steeds genoeg kan voetballen. Dat blijf ik doen, want sporten is goed voor kinderen met diabetes.

Yair van Luijn.





VAN SCHOONHOVEN INFRA



www.bouwbedrijf-matthe.nl



DIABETES 2

Hallo,
mijn naam is Wil Termaaten-Temmer ook ik heb diabetes 2.

Tijdens mijn vierde zwangerschap (31 jaar geleden) kreeg ik last van enorme jeuk over mijn hele lijf en blaasontsteking. Na onderzoek bleek ik zwangerschapsdiabetes te hebben. Na de bevalling waren de bloedwaarden weer goed. Bij de vijfde zwangerschap bleek dat ik weer diabetes had. Maar ook na deze bevalling was de diabetes verdwenen. Zo'n twintig jaar geleden kreeg ik weer klachten en bleek ik toch weer diabetes 2 te hebben. Het is bij mij genetisch bepaald. Mijn opa is eraan overleden, twee zussen en mijn moeder hadden "suikerziekte".

Ook mijn oma (de moeder van mijn vader) had diabetes 2. Ik slik nu 3 x per dag metformine en probeer op te letten wat ik eet. Tevens ga ik 4 x per jaar naar de diabetes-consultante voor controle, om de 6 weken naar de pedicure om te voorkomen dat ik wondjes aan mijn voeten krijg. En elk jaar naar de oogarts.



DE GEZONDE KANTINE

Sinds 2010 zijn we naast de "vette hap" ook gezonde producten gaan verkopen. In het begin was het puzzelen wat gemakkelijk te maken was, omdat we met vrijwilligers werken. Dus geen boter meer op de broodjes, maar sla, komkommer en tomaat op het broodje kaas of ham. We zijn overgegaan op suikervrije aanmaaklimonade voor de jeugd.

In 2014 begon Wilfred Genee met vullen of voeden en daar heeft vv Woudenberg zich direct bij aangesloten. Door dit programma kreeg de verkoop van gezonder voedsel een enorme boost. We hebben van alles uitgeprobeerd om te kijken wat haalbaar is in Woudenberg. De balletjes breed werden een enorm succes, maar tot onze verbazing zijn die uit het pakket van onze leverancier

gehaald doordat de kwaliteit achteruit gegaan was. In 2016 hebben we zelfs de maandprijs van € 750,00 gewonnen van vullen of voeden.

“ In 2016 hebben we zelfs de maandprijs van € 750,00 gewonnen van vullen of voeden. ”

Nu bestaat ons assortiment uit vers afgebakken volkoren pistoletjes gezond, zalm of zelfgemaakte tonijn salade.

We verkopen ook tosti caprese. Ook wordt er wekelijks verse soep gekookt. We hebben suikervrije sportdranken en sportwaters in ons assortiment. Verder zoeken we naar een alternatief voor snoep. Helaas is het nog steeds zo dat de suikervrije varianten extreem duur

zijn en daardoor niet snel gekozen worden door de kinderen. Naast chips verkopen we nu ook popcorn. We streven zo naar een gezondere keuze voor onze sporters.



your professional sportshop



Restaurant & Partycentrum

De Mof



WvanVeluwBV
SPORTPRIJZEN ZEIST



**DE GREEF
DIERVOEDERS**

DIABETES MELLITUS



Beste lezers van deze speciale editie van het voetbal toernooi met extra aandacht voor Diabetes Mellitus

Rob Gijsbertsen belde mij om een verhaaltje te schrijven over Diabetes Mellitus, en wat het betekent om te leven met diabetes.

Eerst zal ik mezelf even voorstellen. Mijn naam is Heleen

Groen-van den Beld en ik woon met mijn gezin in Woudenberg. Vier dagen per week werk ik als gespecialiseerde diabetesverpleegkundige in het Diabetescentrum Harderwijk. Daar begeleid ik mensen met Diabetes Mellitus (suikerziekte). Mijn vak is mijn passie, om mensen met diabetes te kunnen ondersteunen in het omgaan met zijn/haar chronische ziekte. Zelf denk ik dat er binnen alle sportverenigingen personen zijn die diabetes hebben. Waarvan bijna niemand binnen de vereniging weet dat hij/zij diabetes heeft. Dit terwijl het steeds vaker voorkomt en best een ingrijpende ziekte is. Diabetes is meer dan alleen letten op voeding of de juiste dosering insuline spuiten. Diabetes beïnvloedt je hele leven.

Diabetes Mellitus in het kort:

Wat is Diabetes Mellitus?

Welke vormen diabetes heb je?

Hoe is het om te leven met diabetes?

Hoe is het om te sporten met diabetes?

Wat is Diabetes Mellitus:

Diabetes is een stofwisselingsziekte met teveel glucose in het bloed. Omdat glucose een vorm van suiker is werd diabetes vroeger suikerziekte genoemd. Het hormoon insuline speelt een sleutelrol bij het op peil houden van de hoeveelheid glucose in je bloed, en dus bij diabetes. Insuline wordt gemaakt in de alvleesklier en zorgt ervoor dat de glucose in de weefsels opgenomen wordt. Hierdoor krijg je energie om bijvoorbeeld te gebruiken bij voetballen.

Welke vormen van diabetes heb je?

De meest voorkomende diabetes zijn Diabetes Mellitus type 1 en 2.

Diabetes Mellitus type 1 (en LADA)

Oorzaak: Het lichaam maakt geen insuline meer aan.

Behandeling: je hebt insuline (van buitenaf) nodig. Dit kan door middel van insuline te spuiten of via een insuline pomp (een pomp draag je 24 uur per dag). Hiermee kan je de bloedglucose onder controle houden. Meestal ontwikkelt de ziekte zich op een jonge leeftijd en heeft het een vrij acuut beeld. Ongeveer 10% van de mensen met diabetes in Nederland hebben Diabetes Mellitus type 1.

Diabetes Mellitus type 2 (en MODY)

Oorzaak: Het lichaam maakt te weinig insuline aan of je reageert minder goed op je eigen insuline (on gevoelig).

Behandeling: adviezen over je leefstijl en bewegen, eventueel starten met tabletten en/of insuline. Hiermee kan je de bloedsuiker onder controle houden. Meestal ontwikkelt de

ziekte zich zeer langzaam zonder dat je hier iets van merkt. Ongeveer 90% van de mensen met diabetes in Nederland hebben Diabetes Mellitus type 2

Hoe is het om te leven met diabetes?

Je kan met diabetes een prima leven leiden als je de bloedsuikers onder controle hebt of houdt. Toch is het lastig om je bloedsuikers stabiel te krijgen en te houden. Geen dag is hetzelfde en dat geldt ook voor je bloedsuikers. Heb je stress dan kan je bloedsuiker stijgen of juist dalen. Ook eten en bewegen is van invloed op je bloedsuikers. Bij het sporten hebben 9 op de 10 mensen minder insuline nodig.

Bij mensen zonder diabetes is de bloedsuiker stabiel en tussen de 4.0 en de 8.0 mmol/l. Bij mensen met diabetes is het belangrijk om de bloedsuiker tussen de 4.5 en de 8.0/10.0 mmol/l te krijgen. Het is belangrijk om niet te veel schommelingen in je bloedsuikers te hebben om complicaties te voorkomen in de toekomst.

- Je kan hypo's krijgen op elk moment van de dag/nacht (bloedsuikers < 4.0)
- Je kan hypers krijgen op elk moment van de dag/nacht (bloedsuikers > 10.0)

Een hypo of hyper kan een ontregeling geven. Daarbij voel je, je vaak niet lekker (vermoeid, misselijk e.d.). Voorkomen dus!

Hoe is het om te sporten met diabetes?

Sporten heeft een goed effect op je bloedsuiker. Je wordt gevoeliger voor insuline en je verkleint de kans op complicaties.

Als je diabetes hebt is sporten ook lastig. Je verbruikt energie hierdoor kan je bloedsuiker lager worden, de insuline en suikers worden beter opgenomen en de kans op hypo's krijgen is groter.

Door de stress kan je een hoge bloedsuiker krijgen, maar in de nacht of de volgende dag een lage bloedsuiker (het na-effect van sporten).

Mijn motto:

- ✓ Je hebt je leven en daar hoort diabetes bij!
- ✓ Je bent geen diabeet maar je hebt diabetes!
- ✓ Diabetes is een dagtaak naast wat een gezond persoon doet.

Verder wil ik nog even kwijt dat ik het ontzettend tof vind dat de voetbalvereniging zich inzet voor de JDRF. Zo kan er meer onderzoek plaatsvinden naar de genezing van Diabetes Mellitus.

Een gezellig en sportief voetbaltoernooi toegewenst!

Heleen

JDRF BETER LEVEN
BETER MAKEN
TYPE 1
DIABETES



EVEN VOORSTELLEN



Mijn naam is Esther en ik ben 47 jaar, getrouwd en samen hebben we een zoon van 19 jaar. Sinds mijn 8ste heb ik diabetes type 1. En dan begint je loopbaan carrière met van die lekkere naalden en spuiten en van die vreselijke vingerprikken met een soort puntig scheermesje in je vinger. Voor je gevoel tot op het bot diep prikken.

Inmiddels draag ik alweer 12 jaar een insulinepomp.

Met diabetes valt echt heel goed te leven, maar je moet voor jezelf echt een paar goede vuistregels ter hand nemen en bewuste keuzes maken.

Ging het bij mij allemaal van het leien dakje, nee echt niet! Ik zal je alle ellende van m'n pubertijd besparen en de kopzorgen van m'n ouders (nu snap ik waarom mijn moeder al zo heel vroeg grijs was...)

Wat ik wel altijd gedaan heb is sporten! Van zwemmen naar aerobics naar fitness en naar hockey.

Nu nog steeds doe ik aan sporten, Pilates 2x in de week, hockey 1x in de week en golfen. Elke dag een stuk wandelen en pak altijd de fiets wel een paar keer per dag. Dit helpt mij om mijn bloedsuikerregulatie goed in de hand te houden, velen denken dat als je een insulinepomp draagt dat dan alles vanzelf gaat maar niets in minder waar. Elke dag een paar keer je bloedsuiker controleren is een must! Sporten is voor iedereen gezond, maar zeker als je een chronische aandoening als diabetes hebt. In beweging blijven zorgt ervoor dat je fit en vitaal blijft, de insuline beter in je lichaam opgenomen wordt en dat je cholesterol zakt.

Voor aanvang van m'n sporten controleer ik mijn bloedsuiker en probeer daarop de juiste beslissing te nemen, wat extra insuline of juist wat minder, dat is van mijn pomp heel handig. Of wat extra eten. Ongeveer een uur na afloop weer controleren en eventueel corrigeren. Waarom na een uur? Mijn bloedsuiker stijgt altijd eerst even aan het begin van mijn sport moment en gaat daarna pas dalen om vervolgens weer in t "gareel" te komen, maar afhankelijk van mijn sport activiteit ebt dat na het stoppen altijd nog even na.

Naast het sporten is gezond eten erg belangrijk, ik let op mijn koolhydraten inname (let wel, ik schrap de koolhydraten niet volledig, het is een onmisbare brandstof voor je lichaam!) en probeer zoveel mogelijk de langzame koolhydraten te nuttigen zoals volkoren pasta, & zilvervriesrijst.

Veel groenten en fruit, karnemelk en yoghurt ect ect. Ben ik een heilige op dit gebied, nou echt niet hoor, ik zondig af en toe net zoals jullie dat doen. Een heerlijk wijntje met een notenmix (je weet wel, niet de gezonde ongebrande en ongezouten noten maar gewoon de echte) of een bak chips daar kan ik ook heerlijk van genieten, maar door het sporten weet ik hoe mijn lichaam reageert op de insuline opname en wat ik moet doen in zo'n voorkomende situatie.

Maar alle gekheid op een stokje, sporten is gezond, sporten is leuk & gezellig en door sporten heb ik in de loop der jaren mijn diabetes beter kunnen reguleren en heb ik minder insuline nodig en is er medicatie (welke uit voorzorg voorgeschreven wordt vanwege diabetes) kunnen laten vervallen.

Sportieve groet!

Esther



**FINANCIËLE
DIENSTVERLENING**



**MAKELAARDIJ
HYPOTHEKEN**

DIT TOERNOOI WORDT MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

JUMBO
Patrick Kolfshoten
Woudenberg

**MATTHÉ**
BOUWBEDRIJF
www.bouwbedrijf-matthe.nl



VAN SCHOONHOVEN INFRA

Sportcafé De Camp

- * eten
- * drinken
- * vergaderen

altijd gezellig * altijd lekker * altijd gastvrij

