



# Heart-Beat nieuwsbrief

Recreatieve sportvereniging voor (ex-)hartpatiënten

## In deze nieuwsbrief

Nr 4, 26 oktober 2009

- Informatie over de griep
- 't Lievertje autopuzzelrit
- Water helpt alleen bij katers
- Karel Tolmeijer 75 jaar
- Over de website
- COPD pagina op de website
- Thee goed tegen kanker en hartziekten
- Meer nieuws op de website

[Link naar onze sponsors](#)

E-mail redactie

[heartbeatredactie@gmail.com](mailto:heartbeatredactie@gmail.com)

E-mail bestuur

[heartbeatalmere@upcmail.nl](mailto:heartbeatalmere@upcmail.nl)

## Informatie over de griep



Diverse artikeltjes op onze website geven actuele informatie over de griep:

- [Sporten en griep](#)
- [Grip op griep](#)

En een link naar de [Griepinformatie Zorggroep](#) Almere.

## Gratis fitheidstest 28 november Almere Stad

Zaterdag 28 november is 'Almere Stad in beweging'. In de Sporthal van Almere Stad of Almere Waterwijk (definitieve lokatie volgt) organiseren Zorggroep Almere en Sportservice Flevoland een gratis fitheidstest voor 55-pussers én voor mensen met een chronische aandoening. Doel van de manifestatie is om juist deze groepen op een verantwoorde manier (meer) te laten bewegen. De gemeente is medefinancier van het project.

## 't Lievertje autopuzzelrit

Heart Beat organiseert jaarlijks een zeer populaire autopuzzelrit. De route van deze autopuzzelrit wordt ook gebruikt bij de [autopuzzelrit van onze sponsor Cafe 't Lievertje in Almere-Haven](#).

Ook dit jaar is het weer een enorm succes geweest. Het weer was prima, de spelletjes waren te gek, de barbecue was goed verzorgd en over de route was men zeer tevreden. Alom een groot feest. De inschrijfgelden worden door Cafe 't Lievertje aan Heart-Beat gedoneerd en dit leverde een bedrag op van, let wel 860 euro. Dit alles is een geweldige opsteker voor Heart-Beat en alle dank gaat uit naar Joke, Peter en alle medewerkers van Cafe 't Lievertje.

*De uitzetters Richard en Corrie.*

## Karel Tolmeijer 75 jaar



Op 19 september is Karel 75 jaar geworden. Hij bedankt het bestuur voor het mooie boeket bloemen dat hij heeft ontvangen. Karel, nog van harte gefeliciteerd!

## Over de website

Op de [home pagina](#) van de Heart-Beat website kun je je registreren. Zo weten wij je email adres voor de nieuwsbrief en kun je het email adres ook aanpassen als het verandert. Al meer dan 100 leden, sponsors en belangstellenden ontvangen de nieuwsbrief.

Als je 'Inlogged' met je gebruikersnaam en wachtwoord kun je ook de pagina met [verjaardagen](#) van leden zien.

Er is nu ook een [COPD pagina](#) op de website dankzij Vera Visser. Heb je ook een idee of artikel voor de website, mail het aan de [redactie](#).

Ook [Kopspijker artikelen](#) hebben nu hun eigen pagina en staan de oude nieuwsbrieven in het [Archief](#).

## Thee goed tegen kanker en hartziekten

De Britten weten het al langer, de Amerikanen bevestigen het: thee is goed voor je gezondheid. Ook de Vlaamse diëtiste Agnes De Ruyter zegt dat thee drinken alleen maar voordelen biedt. [Lees meer op de website](#).

## Meer nieuws op de website

Er staan nog diverse nieuwe nieuwsberichten op de [Nieuws pagina](#).

## Water helpt alleen bij kater

Het drinken van veel water is alleen goed tegen een kater. Verder is het een illusie dat veel water drinken goed voor de gezondheid is. Het vormt eerder een gevaar. Lees meer op de [website](#).