Het had zomaar anders gekund, maar we gaan voor de negende Stamport/hooizolder Party
 Marco en Dineke zijn er klaar voor, na een aantal spannende weken is het licht op groen.

 Een avond met zoals altijd een thema, een goeie warme hap, een lekker groen flesje, prijzen winnen met balletje draaien en veel muziek en gezelligheid.

 En de vraag voor die avond gaan we op de afsluit dag van V.V. Heerde meedoen met de playbackshow en als wat !!!! Misschien kan er deze avond al een keer geoefend worden!!

  Thema deze avond is,

 Wie is de beste van de schijf van vijf.

 Ja niet eenmaal of twee maal nee je bent de winnaar van de schijf van vijf als je ook vijf maal hebt laten zien dat je alles onder controle hebt .

 Deelname deze avond is €30 p.p.
 Betaling kan uiterlijk tot en met zondag 13 maart.
 Geef je zo snel mogelijk op , zo dat we de boel goed kunnen regelen. Aanvang tussen 18.00 uur en 18.30 uur

 O ja definitie van de schijf van vijf is volgens Wikipedia.

 De schijf van vijf raakte in de loop der jaren in onbruik en werd in 1981 vervangen door de maaltijdschijf en daarna (1991) door de voedingswijzer. Deze laatste twee voorlichtingshulpmiddelen haalden het qua populariteit en nationale bekendheid echter bij lange na niet bij de aloude schijf van vijf.

 Eind 2004 is daarom, aanhakend bij de nog steeds bestaande grote naamsbekendheid, een nieuwe schijf van vijf als presentatiemiddel in gebruik genomen. Deze omvat de volgende groepen:

  <ol start="1"> <li style="margin: 0cm 0cm 8pt; color: #000000; line-height: normal; font-family: 'Times New Roman',serif; font-size: 12pt; font-style: normal; font-weight: normal;">Eet gevarieerd <li style="margin: 0cm 0cm 8pt; color: #000000; line-height: normal; font-family: 'Times New Roman',serif; font-size: 12pt; font-style: normal; font-weight: normal;">Eet niet te veel &

beweeg <li style="margin: 0cm 0cm 8pt; color: #000000; line-height: normal; font-family: 'Times New Roman',serif; font-size: 12pt; font-style: normal; font-weight: normal;">Gebruik minder verzadigd vet <li style="margin: 0cm 0cm 8pt; color: #000000; line-height: normal; font-family: 'Times New Roman',serif; font-size: 12pt; font-style: normal; font-weight: normal;">Eet veel groente, fruit en brood <li style="margin: 0cm 0cm 8pt; color: #000000; line-height: normal; font-family: 'Times New Roman',serif; font-size: 12pt; font-style: normal; font-weight: normal;">Ga veilig met voedsel om Tocht niet verkeerd met al die 45 plussers in het team dacht ik

 <br clear="all" style="page-break-before: always;" />

