

7 eigenschappen van Stephen Covey

En vergeet niet om goed voor jezelf te zorgen

Gewoonte 7

Houd de zaag scherp - Balans voelt het best

Speel dan goed Samen met anderen

Gewoonte 6

Synergie - Samen is beter

Gewoonte 5

Eerst begrijpen, dan begrepen worden -
Luister voordat je praat

Gewoonte 4

Denk win - win - Iedereen heeft talenten

Begin met jezelf

Gewoonte 3

Belangrijke zaken eerst - Eerst werken, dan spelen

Gewoonte 2

Begin met het einde voor ogen - Maak een plan

Gewoonte 1

Wees pro-actief -
Jij bent de baas over je eigen leven

Stephen R. Covey 's 7 Eigenschappen voor succes!

Inleiding

Stephen Covey schreef een boek over Eigen Regie.
Hij noemde het de 7 Eigenschappen of Gewoonten.
Wij zeggen hier Eigenschappen.
De 7 Eigenschappen zijn eigenlijk 7 stappen.
Die 7 stappen helpen om baas te worden over jezelf.
Vaak zijn anderen de baas over je, of je humeur.
Met de 7 Eigenschappen ga je groeien en beter voor jezelf zorgen.
Zo kun je ook beter samen werken met andere mensen.

Overwinning op jezelf

Baas worden over jezelf is niet makkelijk.
Het begint met anders over jezelf te denken.
Dus als eerste moet je met jezelf aan het werk.
Kun jij omgaan met je beperking?
Weet jij wat je wilt? Kan jij voor jezelf opkomen?
Dat alles heet 'Eigen Regie'.

Eigen Regie begint met jezelf serieus nemen.
Dan weet je wat je wilt en wat je kunt.
Dat gaat stap voor stap.
Daarna kun je beter meedoen met andere mensen.

Voor Eigen Regie is een plan nodig, hoe pak je het aan?
Dat plan kan jij alleen maken.
Daarvoor moet je in jezelf geloven.
Alles start met de kracht van jezelf.
Je kunt wel hulp vragen, dat is normaal.
Met iemand die jou begrijpt, ben je samen sterk.

Deze verandering bij jezelf noemt Covey “**Overwinning op jezelf**”.
Overwinning op jezelf; **je omgeving** helpt.

Je hoeft niet alles alleen te doen, samen werken is beter.

Dan kan jij anderen ook helpen.

Samen werken begint met goed luisteren.

Als je goed luistert begrijp je elkaar.

Dan krijg je vertrouwen in elkaar.

Op die manier wint iedereen!

Dit noemt Covey de “**Overwinning met je omgeving**”.

We leggen de 7 stappen van Covey uit in 7 hoofdstukken.

Je gaat stap voor stap een beetje anders kijken.

Alles begint met weten wat je wilt.

Daardoor wordt je leider over jezelf.

Zo word je zelfstandiger en sterker.

Samen met de mensen die voor jou belangrijk zijn.

Eigenschap 1: Neem jij je eigen regie?

Elke dag neem je beslissingen om dingen te doen.

Doe jij altijd de dingen die je zelf wil?

Of doe je alleen wat anderen willen?

Als je iets niet wil, durf je dat?

En wie is de baas, jij zelf of je emoties?

Eigen Regie begint met een duidelijk doel.

Een doel is iets wat je wilt bereiken.

Een opleiding doen bijvoorbeeld, of muziek leren maken.

Een nieuw doel is spannend en vraagt actie.

Vaak heb je hulp van anderen nodig.

Maar het blijft jouw doel, jij bepaalt.

Zelf je doel kiezen vraagt lef en vertrouwen in jezelf.

Denk eerst na over wat je wilt.

Als je eerst nadenkt maak je een betere keuze.

Andere mensen denken vaak voor jou.

Daardoor doe je wat die ander wil.

Zelf kiezen of doen wat anderen willen is een verschil.

Dat noemt Covey proactief en reactief.

Proactief is zelf beslissen wat je doet.

Proactief is zelf kiezen.

Dat verschil kun je horen.

Luister maar:

Reageren (reactief)

Ik ga het proberen;

Ik moet wel;

Het lukt mij niet.

Zelf kiezen (pro-actief)

Ik ga het doen;

Ik kies zelf;

Het gaat mij lukken.

Mensen die alleen reageren zijn snel boos.

Zij geven anderen de schuld.

Mensen die zelf kiezen worden minder snel boos.

Die vertrouwen zichzelf en denken eerst na.

Zelf kiezen is niet makkelijk.

Daar moet je voor werken, elke dag opnieuw.

Bijvoorbeeld door moeilijke dingen als eerste te doen.

Daarvoor kun je hulp vragen; iemand die meekijkt bijvoorbeeld.

Jij leeft niet alleen op de wereld.

Andere mensen hebben invloed op je gevoel.

Covey legt dat uit via 2 Cirkels.

De eerste is de '**Cirkel van Betrokkenheid (= Emoties)**:

Dan ben je boos op dingen die je **niet** kunt veranderen.

Bijvoorbeeld oorlog of het weer.

Boos worden helpt niet, dat wordt al snel klagen en zeuren.

De tweede cirkel is de '**de Cirkel van Invloed (= Moed)**.

Die cirkel is kleiner met dingen die je **wel** kunt veranderen.

Dat begint met jezelf; 'verbeter de wereld en begin bij jezelf'.

Eerst nadenken en daarna pas reageren.

De mensen om je heen kunnen helpen.

Dan moet je duidelijk zeggen wat je wilt.

Wat vind je het meest belangrijk?

Daarna kun je dat gaan **doen**.

‘Eigen Regie’ moet je zelf doen.

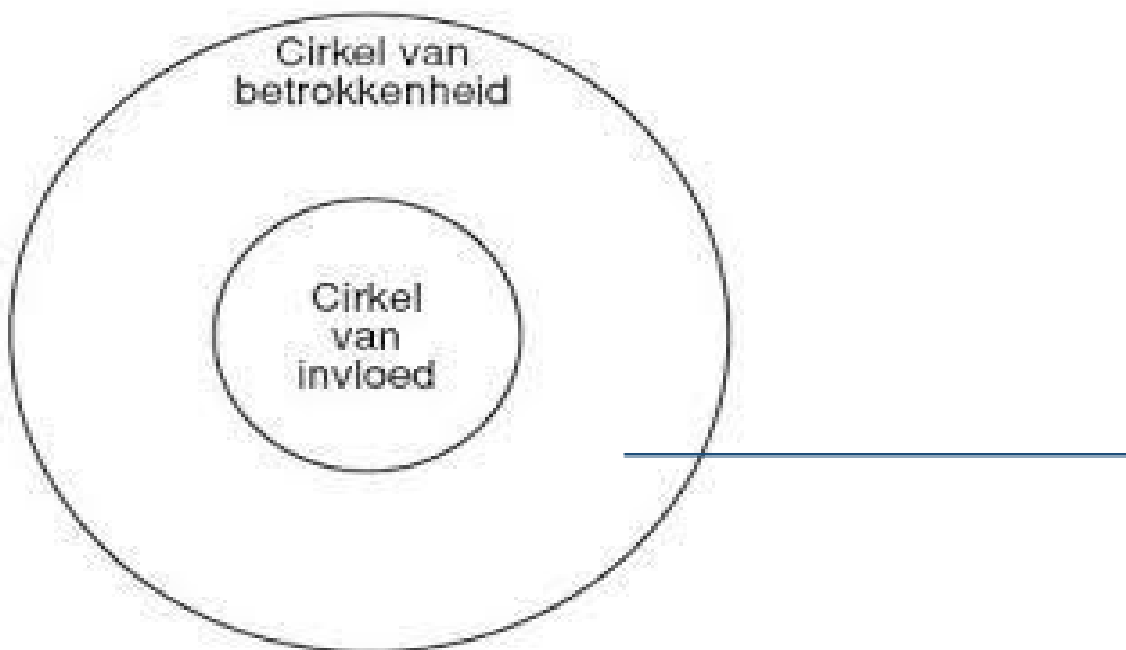
Maar je hoeft het niet alleen te doen.

Je kunt hulp vragen bij vrienden, familie of begeleiding.

Steun vragen is normaal.

Anderen kunnen helpen om positief over jezelf te denken.

Tabel: Cirkel van Betrokkenheid en Invloed



Eigenschap 2: Kies een duidelijk doel

Werken aan een doel gaat in 3 stappen.

Als eerste **bedenk** je een doel, wat wil je?

Daarna **maak** je een plan: hoe ga je het aanpakken?

Als derde ga je **werken** aan het doel.

Vragen voor het **bedenken** van een doel:

- Wat vind ik belangrijk in mijn leven?
- Wat is mijn droom, wat wil ik bereiken?
- Wie kan mij helpen; familie, begeleider/coach, vrienden?

Belangrijk bij het **maken** van een doel:

- Geloof in jezelf,
- Gebruik belangrijke momenten voor je plan, b.v. Nieuwjaar,
- Denk goed na over je einddoel,
- Vraag hulp, je hoeft het niet alleen te doen,
- Zet je plan op papier, maak afspraken met jezelf!

Vragen die helpen bij het **maken** van een plan:

Wat is mijn doel?

Wat ga ik veranderen om te werken aan mijn doel?

Wat doe ik vandaag voor mijn doel?

Wat kan wachten tot morgen?

Hierna ga je aan het doel **werken**.

Hou vol ook al is het moeilijk.

Vraag hulp als het niet lukt.

Blijf volhouden ook als je iets leukers wilt doen.

Laat je niet ompraten door anderen.

Jij beslist over jouw leven.

Als jij niet beslist, beslissen anderen voor jou.

Voor een goede beslissing helpen 4 dingen;

1. Zeker zijn van jezelf; jij bent belangrijk, jij verdient respect;
2. Houd vast aan je plan, het stuurt je de goede kant op;
3. Wijsheid; vertrouw op je gevoel maar probeer ook anderen te begrijpen;
4. Eigen Kracht: zorg goed voor jezelf dan heb je elke dag genoeg energie!

Werk stap voor stap, neem de tijd.

Niet alles kan op één dag.

Maak je doel niet te moeilijk.

Hoe duidelijker het doel, hoe makkelijker.

Denk niet te veel aan het verleden.

Denk aan je toekomst.

De toekomst kun je veranderen!

Eigenschap 3; belangrijke zaken eerst.

Eigenschap 1 ging over het eigen leider zijn; jij kiest!

Eigenschap 2 was het maken van een plan, jij beslist hoe je het doet.

Eigenschap 3 gaat over het **doen**, elke dag opnieuw.

Covey vindt Eigenschap 3 moeilijk; vol houden kost energie.

Het vraagt kracht om vervelende klusjes eerst te doen!

Wat voor soort persoon ben jij?

Neem jij snel moeilijk beslissingen of twijfel je?

Zeg je vaak 'ja' en vind je het moeilijk om 'nee' te zeggen?

Rommel je de hele dag met je pc, tv of de telefoon?

Voelt het vervelend als je belangrijke dingen uitstelt?

Denk je dat je te weinig tijd hebt?

Als je altijd 'ja' zegt beslissen anderen over jou.

Je denkt misschien 'laat maar, het heeft toch geen zin'.

Dan is het ook moeilijk om met pech om te gaan.

Soms sta je op een belangrijk punt in je leven.

Je maakt de keuze; 'ik ga het anders doen!'

Dan doe je niet meer alleen dingen die je kent en leuk vindt.

Je vaste tv- programma bijvoorbeeld.

Dan ga je nieuwe dingen doen.

Dat is vaak spannend, je moet er je best voor doen.

Er is een verschil tussen belangrijke zaken en dringende zaken.

Belangrijke zaken helpen je echt verder.

Bijvoorbeeld doen wat je beloofd hebt.

Het helpt als je 's morgens een plan maakt.

Dan weet je wat je die dag gaat doen.

Dringende zaken moeten meteen.

Dat kan een afspraak zijn of een rekening die je moet betalen.
Anders krijg je een boete.

De grote en belangrijke dingen komen eerst.
Na de grote dingen komen de kleine dingen.
Het werk wat overblijft, komt weer daarna.
Want je hebt ook tijd nodig voor ontspanning.

Een plan loopt altijd anders en dat is niet erg.
Dan kun je het plan aanpassen.
Een plan is als een koffer inpakken.
Hoe beter je vooraf nadenkt hoe meer er in de koffer gaat.

Wat helpt is kijken naar jouw verschillende rollen.
Soms ben je broer of zus, soms ben je collega of student.
Als je elke week voor elke rol een doel pakt krijg je overzicht.
Wat wil je deze week doen als broer, zus, collega of als leerling?

Als een plan lukt geeft dat een goed gevoel.
Met een goed gevoel over jezelf weet je beter wat je wilt.
Dat is duidelijker voor andere mensen.
Daardoor kun je ook makkelijker om hulp vragen.

Tabel: Belangrijk en Dringend



Uitleg tussen Eigenschap 3 en 4

Eigenschappen 1, 2, en 3 zijn dingen die je zelf doet.

Zelf je doel kiezen, een plan maken en volhouden.

De eerste 3 Eigenschappen maken je sterk.

Daardoor krijg je positieve energie.

Eigenschappen 4, 5 en 6 gaan over contact met anderen.

Andere mensen zijn jouw contact met de buitenwereld.

Die contacten noem je relaties.

Als jij eerlijk bent, gaan andere mensen jouw vertrouwen.

Behandel jij andere mensen zoals je zelf behandeld wilt worden?

Goede relaties vragen tijd en aandacht.

Zo weet de ander dat jij hem of haar belangrijk vindt.

Een complimentje of een schouderklopje helpt ook.

Als je aardig bent voor elkaar wordt de relatie sterker.

Zo bouw je samen aan positieve energie.

Dan help je elkaar en word je minder snel boos.

Soms zorgt een relatie ook voor verdriet en pijn.

Denk aan een scheiding of aan een ruzie.

Dan is het goed als je sterk bent en 'stevig in je schoenen staat'.

Goed naar elkaar luisteren helpt voor een goede relatie.

Eerlijk zijn naar elkaar zorgt voor veiligheid.

Dus niet achter iemand zijn rug vervelende dingen zeggen.

En 'sorry zeggen' als je iets bent vergeten of fout doet.

In een goede relatie kun je elkaar gemakkelijker iets vragen.

Goede relaties maken je sterker.

Dan ga je jezelf ontwikkelen.

Dan leer je meer van de wereld om je heen.
Dan voel je dat je wordt gezien en mensen naar je luisteren.
Daarover gaan de Eigenschappen 4, 5 en 6.

Eigenschap 4; Denk WIN – WIN

Win- Win is goed met elkaar samenwerken.
Goed samenwerken is voor iedereen het beste.
Je gunt elkaar succes en het allerbeste.
Win – Win begint bij jezelf.
Eigenschappen 1, 2 en 3 gingen over jezelf.
Door die Eigenschappen word je baas over jezelf.
Win – Win start met anders **kijken**, naar jezelf en naar anderen.
Andere mensen hoeven niet te verliezen als jij wint.
Met Win- Win kun je samen meer bereiken.

Wij vinden Win-Win moeilijk.
Denk aan voetballen, dat gaat altijd over winnen of verliezen.
Willen winnen is niet altijd slecht.
Het helpt ook om goed je best te doen en beter te worden.

Beter worden is anders dan jezelf beter vóelen.
Als je je jezelf beter voelt dan andere mensen is dat geen Win-Win.
Altijd 'ja zeggen' is ook geen Win-Win, dan verlies je altijd.
Door Win – Win wordt iedereen beter.

Voor Win-Win moet iedereen mee doen.
Niemand is meer of minder, alleen anders.
De een is wat sneller maar de ander kan beter volhouden.
In een groep heeft iedereen andere dingen die nodig zijn.

Soms lukt Win- Win werken niet.
Dan is de ander onaardig, of wil niet wat jij wilt.
Als dat zo is kun je beter stoppen.
Als je stevig in je schoenen staat ga je weer verder.
Dan zoek je andere mensen om mee samen te werken.

Goede mensen vinden elkaar, die denken ook in Win - Win.
Lef is belangrijk voor Win – Win.
En weten wat je wilt volhouden.

Liefde, aandacht en geluk is er genoeg voor iedereen.
Het is fijn als je dat met een ander kunt delen.
Als je eerlijk bent, kun je elkaar vertrouwen.
Dan krijg je vrienden die echt belangrijk zijn.
Win –Win relaties duren langer.

Eigenschap 5; Eerst begrijpen, dan begrepen worden.

Het is belangrijk dat mensen je begrijpen en dat je respect krijgt.

Er zijn veel problemen omdat je elkaar niet begrijpt.

Elkaar begrijpen begint met goed luisteren.

Goed luisteren kost tijd.

Als je goed luistert voelt de ander zich begrepen.

Het vraagt ook lef; durf te zeggen als je iets niet snapt.

Begrijpen komt van 2 kanten.

Daarvoor zijn praten, lezen en schrijven ook belangrijk.

Luisteren

Alles begint met goed luisteren.

Dat gaat soms fout. Herken je deze voorbeelden?

- Net doen alsof je luistert; je droomt weg en doet niet echt mee,
- Snel 'weten' wat de ander bedoelt en niet meer echt luisteren,
- Niet goed kijken; ook het gezicht en hoe de ander erbij zit maakt veel duidelijk,
- De ander niet uit laten praten omdat je snel zelf wilt praten.

Goed luisteren doe je met je **oren**.

Goed kijken met je **ogen**.

Gevoel komt vanuit je buik.

Als die drie samen werken, begrijp je de ander beter.

Dit kun je controleren.

Dat doe je door op jouw manier opnieuw te zeggen wat je hoort.

Het helpt ook om met de ander mee te leven; 'luisteren met gevoel'.

Dat heet 'Eerst begrijpen, dan begrepen worden'.

Communiceren

Communiceren heeft te maken met praten, lezen en schrijven.
Als je samen werkt moet je dingen met elkaar bespreken.
Communiceren vraagt aandacht en geduld.
Praten met elkaar is geen wedstrijd.

Geef de ander tijd om uit te praten.
Zeg niet meteen wat je zelf denkt.
Mensen bepalen zelf of ze jouw advies willen.
Belangrijk is elkaar vertrouwen; dan durf je eerlijk te zijn.
Zo vind je samen de beste oplossingen.

Durf en Lef

Het is spannend om te praten met mensen die je niet kent.
Dan is het vaak moeilijk om eerlijk te zijn.
Wat helpt is alleen zeggen wat jij vindt;
Dus: “ik vind...”
In plaats van: “jij bent...”

Praten over vervelende dingen is ook moeilijk.
Het is niet slim om vervelende dingen weg te stoppen.
Ze zijn dan niet echt weg, ze zitten nog in je achterhoofd.
Vaak komen ze op een vervelend moment terug.
Dat is nooit leuk en dan zeg je dingen die niet netjes zijn.

Als je elkaar vertrouwt is de kans op Win- Win groter.
Goed met elkaar praten, kun je leren.
Net als ‘je eigen baas worden’ in Eigenschappen 1, 2 en 3.
Goed samenwerken begint met jezelf.

Eigenschap 6; Samen ben je sterk

Door samenwerken worden dingen beter.

Denk aan muziek maken.

Samen maak je een beter geluid.

Dat voelt goed en het klinkt beter.

Bij eigenschap 5 leerde we dat je voor samenwerken dapper moet zijn.

Als je niet bang bent kun je zien dat iedereen anders is.

Dat helpt bij het vinden van nieuwe oplossingen.

Veel mensen vinden verschillen raar en gevaarlijk.

Ze zijn bang voor mensen die anders zijn en verschillend praten.

Maar verschillen helpen juist bij nieuwe oplossingen.

Ieder mens leert op een eigen manier.

Dat is niet beter of slechter, dat is alleen anders.

Als je dat ziet snap je dat je niet alles weet.

Daarom is de mening van andere mensen belangrijk.

Je kunt er weer van leren.

Leren vraagt de moed om eerlijk te zijn.

Om eerlijk te durven zijn is eigen zekerheid belangrijk.

Denk aan de Eigenschappen 1, 2 en 3.

Samenwerken gaat stap voor stap.

Het kost tijd om iemand te leren kennen.

Daarvoor moet je ook naar zijn geschiedenis luisteren.

Mensen moeten hun best doen als ze ergens nieuw komen.

Dat komt omdat anderen in clubjes zich meer of beter voelen.
Het helpt als je dan stevig in je schoenen staat, Eigenschap 1,2 en 3.
Daardoor kun je volhouden en met nieuwe mensen samen werken!

Hoe werk je samen aan betere oplossingen?

Daarvoor zijn vier stappen.

Stap 1: echt luisteren naar het probleem van de ander,

Stap 2: eerlijk vertellen wat jij zelf moeilijk en lastig vindt,

Stap 3: met elkaar praten over alle oplossingen die je kunt bedenken,

Stap 4: samen de beste oplossing kiezen.

Het is belangrijk elkaar te vertrouwen en elkaar serieus te nemen.

Door goed samenwerken komt vertrouwen vanzelf.

Dan kun je eerlijk zijn en bedenk je met elkaar de beste oplossingen.

Daarvoor zijn alle mensen in de groep belangrijk.

Mensen hebben wel verschillende rollen in een groep.

Sommige mensen steunen anderen, zij zorgen dat iedereen aan het woord komt.

Zij helpen mensen bij het samenwerken.

Er zijn ook doeners, praters en denkers.

Mensen die goed nadenken komen vaak met nieuwe ideeën.

Wanneer je gelooft dat iedereen nodig is, vind je de beste oplossingen.

Alles begint met zekerheid bij jezelf.

Eerst nadenken over wat je belangrijk vindt en daarna pas praten.

Zo ga je beter naar andere mensen luisteren.

Dat is eerst begrijpen en dan begrepen worden (Eigenschap 5).

Op die manier wordt het Win- Win (Eigenschap 4).

Daar word je allemaal beter van.

Dan vind je samen de oplossing die je eerst nog niet kende.

Eigenschap 7; Nu ben ik aan de beurt

Werken aan Eigenschappen 1 tot en met 6 gaat niet vanzelf.
Eigenschap 7, 'nu ben ik aan de beurt', helpt om het vol te houden.
Dat begint met goed voor jezelf zorgen.
Dan heb je een goede conditie en blijft je rustig in je hoofd.

Goed voor je zelf zorgen is niet dringend maar wel belangrijk.
Dat is ook Eigenschap 3, belangrijke zaken eerst.
Ken je de uitdrukking 'lekker in je vel zitten'?
Als je 'lekker in je vel zit' voelt dat goed vanbinnen.

Daarvoor zijn 4 dingen belangrijk:

Als eerste je **lichaam**: goed eten, genoeg bewegen en voldoende rusten.

Dus liever geen 'kant-en-klaar' eten of snacks.

Door genoeg bewegen krijg je uithoudingsvermogen en een sterk en soepel lichaam.

Denk aan fietsen, lopen en fitness - oefeningen.

Als je goed voor je lichaam zorgt, heb je meer energie.

Dan zie je er ook beter uit.

Als tweede zijn er je **hersenen**.

Door elke keer een ding goed te doen (concentreren), word je geestelijk sterker.

Daarom kun je beter geen twee dingen tegelijk doen, dat is rommelig.

Je traint je hersenen door actief te zijn in je hoofd.

Dat kan via lezen, een kruiswoordpuzzel en/of nieuwe dingen leren.

Als derde is er je **hart**, met andere woorden: je gevoel.

Voor jouw gevoel zijn vrienden en familie belangrijk.

Mensen dichtbij jou geven steun en bescherming.
Het helpt ook als je aardig bent voor anderen.
Op die manier werk je ook aan Eigenschap 4, Win-Win.
En aan Eigenschap 5, eerst begrijpen en dan begrepen worden.

Lachen is gezond maar de ene dag is beter dan de andere dag.
Als je elke dag een zwaar gevoel hebt, is er iets aan de hand.
Dan kun je het beste hulp zoeken.

Als vierde is er de innerlijke mens, je **ziel**.
De ziel kun je 'opladen' voor nieuwe energie.
Dat gaat bij iedereen anders.
Sommige mensen krijgen energie van muziek of van een mooie film.
Anderen gaan wandelen, genieten van de natuur of bidden
regelmatig.

Het lichaam, de hersenen, het hart en de ziel horen bij elkaar.
Ze zijn alle 4 belangrijk.
Denk aan de banden van een auto.
Als 1 van je 4 banden lek is, slijten de andere banden extra snel.
Zo is het lastig om vriendelijk te zijn als je moe bent, of gestrest.
Ook nieuwe dingen leren gaat makkelijker als je lekker in je vel zit.
Iedereen heeft ook een 'geweten'; je weet wat goed en fout is.
Het is als een stemmetje vanbinnen.
Dat stemmetje zegt wat je goed en verkeerd doet.
Daarom is eerlijk zijn tegen jezelf belangrijk voor rust in je hoofd.
Als je bijvoorbeeld jukt, voelt dat vervelend.
Eerlijk zijn tegen jezelf en andere mensen is fijner.
Dat geeft een goed gevoel.

Verandering gaat van binnen naar buiten.
De start ben jij zelf: dat gaat over Eigenschappen 1, 2 en 3.

1: eerst nadenken, 2: weten wat je belangrijk vindt en 3: dat ook doen.

Daarbij hoort ook dat je goed voor je zelf zorgt.

Als je baas bent over jezelf krijg je ook betere relaties.

Kijk en luister eerst rustig, geef niet meteen je mening.

Door goed te luisteren weet je daarna beter wat jij wilt.

Dat wordt makkelijker als je ouder wordt.

Dan heb je meer levenservaring.

Verantwoording, Nijmegen 28 november 2017 (herzien: augustus 2019)

De basis voor deze tekst was een samenvatting van Willem Kwakkel en Rietje Oomen van de LFB Wolvega uit 2014.

Daarnaast werden de volgende publicaties gebruikt:

- 'De ZEVEN Eigenschappen van effectief leiderschap' door Stephen R. Covey. Business Contact, Amsterdam 2010.
- 'Zeven eigenschappen die jou succesvol maken!' door Sean Covey. Business Contact Amsterdam, 2010.
- Werkboek "Zeven eigenschappen die jou succesvol maken!" door Sean Covey. Business Contact, Amsterdam 2010.
- 'De Kleine Covey' door Jan Kuipers en Bert Tiggelaar. Business Contact, Amsterdam, 2015.
- De ideeën van Stephen Covey over leiderschap door Ben Tiggelaar. Mainpress BV 2003.
- 'Happy Kids' Sean Covey. Business Contact, Amsterdam 2016.
- Workshops Jan Kuiper 14-11-2016 en 18-1-2017 bij www.kwlaiteitdooriedereen.nl.

De verschillende versies van de teksten zijn uitvoerig getest met de leerlingen, stagiaires en Leo van der Linden van 'Kwaliteit door Iedereen'. Daarvoor werden ze besproken met een aantal belangenbehartigers en ervaringsdeskundigen te weten: Diana Davelaar, Jeroen Donkers, Henny & Theo van Leur en Conny Kooijman. Op de eerste 3 eigenschappen gaven ook Henriette Santvoort, Hettie Dersjant, Cees Hermsen en Dave Kleyngeld commentaar. De laatste versie is tenslotte bewerkt en gecorrigeerd met Jeanet Wardenier en Henk van Dijk van de LFB Wolvega. Met ook dank aan Myriam Bouchikhi en Rietje en Fia Oomen.

Voor meer informatie: www.gerardnass.nl of 06-50295861

