



Afzien in
Stadshagen

3



Kraampjes,
muziek en meer
bij de Stadshoeve

17



Mellanie is
wereldkampioen

20



Cultuurfestival met openluchtconcert 27 tot en met 29 juni Symphonica Stadshagen nu drie dagen lang

door de redactie

Het is al een traditie aan het worden: **Symphonica Stadshagen**, het gratis evenement in juni met een symfonieorkest dat klassieke muziek speelt met voor ieder wat wils. Gezellig in het Twistvlietpark luisteren, terwijl je je tegoed doet aan eten en drinken van de aanwezige foodtrucks. Maar er is veel meer, en het festival duurt dit jaar ook nog eens drie dagen.

Na alweer een succesvolle editie in 2023 wordt Symphonica Stadshagen dit jaar uitgebreid. Niet één, niet twee maar drie dagen is er van alles te doen. Op donderdag 27 juni kunnen teams tegen elkaar strijden tijdens de Parkquiz. Vrijdagmiddag is er een gezellige borrel met livemuziek en zaterdag bruist het park met muziek, dans, kunst en theater. De zaterdagavond wordt afgesloten met het openluchtconcert. De gehele dag is de bar open en kun je bij verschillende foodtrucks lekker eten scoren. Tijdens de Symphonica Parkquiz Test je je(muziek)kennis en leer je je burens beter kennen. Hoe goed ken je je eigen wijk en stad? En herken je alle muziekfragmenten die live worden gespeeld? Ga samen met je burens de strijd aan tegen andere



Het openluchtconcert van vorig jaar: het publiek luistert ademloos naar De Vuurvogel.

straten. Het winnende team krijgt een eigen straatnaambordje! Tussen de rondes door geniet je van livemuziek en je kunt natuurlijk de hele avond hapjes en drankjes bestellen. Aanmelden kan tot donderdag 20 juni via <https://symphonicastadshagen.nl/parkquiz>. De teams bestaan uit vier tot acht spelers, de kosten voor deelname bedragen EUR 2,50 per persoon.

Cultuurfestival

Op zaterdag is er het cultuurfestival, met een divers cultureel aanbod dat de gehele dag doorloopt, vanaf 11.00 tot 21.00 uur. Zo zijn er theater- en dansvoorstellingen, muziekworkshops en optredens van Zwolse bandjes.

Kom freerunnen, pottenbakken of strijk neer op het terras. Voor alle leeftijden is er wel iets te doen. Zo ook voor kinderen. Denk aan pottenbakken, een kindervoorstelling, een gekke selfie maken in de photobooth, verschillende muziekinstrumenten proberen en freerunnen. Uitgespeeld? Haal een biologisch ijsje van Lutteke ijs, neem plaats op de tribune voor de hilarische theatervoorstelling of geniet van een Zwolse artiest. Natuurlijk kun je ook weer terecht bij verschillende foodtrucks voor de stevige én lekkere trek. Het programma bestaat uit de onderdelen muziekinstrumenten uitproberen met MEC muziek, het Pop & Rock Koor, pottenbakken met Dutch Art Education, freerunnen met Custm.

oves, coverband BRANDNEW, speeddaten, bespaargames en je buurt vergroenen met Stadshagen doet groen, muziekinstrumenten uitproberen met Fluithuis, kindervoorstelling (6+) Hermannosaurus Rex en speel mee in een écht concert met het Vuurvogel – Doe maar mee orkest.

Klassiek en pop

Het openluchtconcert, op zaterdag vanaf 21.00 uur, zal voor velen het hoogtepunt van het festival vormen en dat is niet voor niets! Het is een indrukwekkende ervaring. Gastsolisten vullen het park met hun stemgeluid, onder begeleiding van Jeugdsymfonieorkest de Vuurvogel. Lees verder op pagina 10.

Uw trap weer als nieuw?

Vakantiegeld actie nu tot wel 10% korting
Actie geldig t/m 30 juni.

- Kras en slijtvast
- Perfecte afwerking
- Antislip toplaag met 15 jaar garantie

Showroom geopend op afspraak
Telfordstraat 9-14 Zwolle

Hevada Traprenovatie
www.hevadatraprenovatie.nl
06-38401735

Eerenstein

UW KLEURMAKERS SINDS 1954

verf, behang, raamdecoratie en vloeren

www.eerenstein.nl

Katter Pakketten
By Vitamientje.nl

Bezoek onze showroom!
06 83 54 95 43

Lees verder op in de krant ons artikel

Particuliere verhuizingen
Projectverhuizingen
Nationaal en internationaal
Verhuisdirigente
Kunst en antiek verhuizen
Seniorenverhuizing
Schoonmaakservice
Handyman
Opslag

uw verhuizing een frisse start

038 465 65 60 UTS HERSEVOORT
VERHUIZINGEN
ZWOLLE

MIT BOUW SHOP
Ma t/m do 07.00 - 19.00 uur • Vrij 07.00 - 18.00 uur
Za 07.00 - 13.00 uur

BOUWMATERIAAL • GEREEDSCHAPPEN
HOUTBEWERKING • SLIJPSERVICE
SIERBESTRATING

Pr. Beatrixstraat 5a
8281 CA Genemuiden
038-78 56 285

Voor een schone auto en uitstekende service!

CARWASH
EFFE WAS SEN

Autowasstraat Nuri Bv
Ceintuurbaan 3
www.ewwassen.nl

Elders Werken
HOME IMPROVEMENT

Badkamer - Installatiewerk - Timmerwerk
Traprenovatie - Kit werk

www.elderswerken.com • info@elderswerken.com • T: 06 - 127 012 09

BROEKHUIS
IJsselmuiden

Kleiland 2
T 038 205 01 00

PEUGEOT
OPEL

"Als kleinschalige uitvaartondernemer ben ik onafhankelijk en zijn de keuzes van de familie doorslaggevend. In de emotionele periode vlak na een overlijden breng ik rust en aandacht en begeleid de familie liefdevol naar het definitieve moment van afscheid nemen."

Verzorgt uw afscheid natuurlijk



www.freda.nl

06 - 425 132 80
24/7 bereikbaar!

freda
uitvaartverzorging



Bas Smit



06 25 41 14 65

www.bohemenuitvaarten.nl
info@bohemenuitvaarten.nl

Originaliteit bij afscheid, gevoel in elk detail

De Stadshoeve
PARK EN BISTRO

**VOOR
ZOMER
MARKT**

met Open NK BBQ wedstrijd

ZATERDAG
1 JUNI

10-17u



30% OFF

Krasje?

Tja... dat kan ons allemaal wel eens overkomen. Gelukkig heeft Dijkman Autoschade alles in huis om op professionele wijze uw auto er weer als nieuw uit te laten zien! En Dijkman Autoschade doet veel meer...

- persoonlijke benadering
- 4 jaar Focwa/ANWB garantie
- Gratis reparatie van ster in voorruit (vanaf WA-extra)
- Autoruit service en graveren kenteken (anti-diefstal)
- 24 uur per dag bereikbaar
- Eigen sleepdienst
- Uitdeuken zonder spuiten (is 50% goedkoper!)
- Schade-afhandeling met elke verzekeringsmaatschappij
- Onderhoud en reparatie airco
- Al 40 jaar vakwerk voor bedrijf en particulier.

DA | Dijkman Autoschade

www.dijkmanautoschade.nl

Hasselt Industrieweg 19 Telefoon 038 477 21 66 hasselt@dijkmanautoschade.nl
Meppel Sethweg 5 Telefoon 0522 25 62 43 meppel@dijkmanautoschade.nl

ANWB FOCWA EUROGARANTIEBEDRIJF

— DE —
GROENE LANTAARN
MODE VOER HEM & HAAR

BEL: 038 - 385 59 30
MAIL: INFO@DEGROENELANTAARNMODE.NL
BEZOEK: WESTERKAAI 48, GENEMUIDEN
KIJK OP: WWW.DEGROENELANTAARNMODE.NL

purazen gym



Werkerlaan 5-B
8043 LT Zwolle

Uw advertentie of artikel in onze krant?

Neem vrijblijvend contact met ons op via: 06-51420108 of mail naar info@boshuismedia.nl

Boshuis

Pepper's massage

Wees welkom bij deze **MASSAGE** salon in Zwolle, waar u een **onvergetelijke tijd kunt hebben met onze masseuses.**

Kijk voor meer informatie op onze website
www.peppersmassage.nl

Korte Kamperstraat 29 | 8011MN Zwolle | tel: 038 8888830 | 06 82751014
info@peppersmassage.nl | www.peppersmassage.nl

Opgelucht ademen..
..doe je bij Zoutkamer Kampen

Halotherapie
Zoutkamer-Kampen.nl

HALOTHERAPIE HELPT

RESULTAAT MOGELIJK AL NA ENKELE SESSIES

Halo - Zout-therapie geeft verlichting bij luchtweg- klachten zoals:

- COPD, Astma, Hooikoorts, Sinusitis, rokershoest en andere luchtweg aandoeningen.
- Post Covid klachten
- Huid-klachten zoals: psoriasis, eczeem en acne.

ASTMA - GRIEP - ECZEEM - GOEDTSTEEKING
ALLERGIEËN - COPD - HOOIKOORTS - HOESTEN
BIJHOLTEDONTSTEEKING - PSORIASIS - CYSTIC FIBROSIS - SINUSITIS

BEZOEKWER 16 KAMPEN
038 - 333 27 37
INFO@ZOUTKAMERKAMPEN.NL
WWW.ZOUTKAMERKAMPEN.NL







Bekijk de vacature
en solliciteer!



Word Autotechnicus bij Broekhuis IJsselmuiden

Sleutel jij als groot liefhebber graag aan auto's? Kom naar de Broekhuis Academy en word als leerling-werknemer (BBL'er) in 3 jaar Autotechnicus! Na het behalen van je diploma heb je bij Broekhuis IJsselmuiden gegarandeerd een baan.

Broekhuis is een familiebedrijf dat al meer dan 90 jaar bestaat. Het draait bij ons om doen, vertrouwen bieden en gastvrij zijn. En zo werken wij dus ook voor onze klanten. Broekhuis beweegt mensen en dat doen we elke dag met passie. Als je bij Broekhuis werkt, dan ben je Broekhuis!

Klinkt ons bedrijf en aanbod jou als muziek in de oren? Bekijk de vacature via de QR-code en solliciteer! Of neem contact op met vestigingsdirecteur Andre Montfrooy. (06- 502 528 71)

Wij bieden jou:

- + Een mbo-opleiding bij een erkend leerbedrijf
- + Een laptop die je tijdens je opleiding mag gebruiken
- + 4 dagen werken, 1 dag naar school en 5 dagen betaald krijgen
- + € 750 waarmee je rijlessen mag nemen



Broekhuis Peugeot-Opel IJsselmuiden
Kleiland 2 | T 038-205 01 00



Een beetje Ibiza in Zwolle

Park De Wezenlanden is op zondag 23 juni 'the place to be' – of beter: el lugar para ser – voor wie zichzelf beschouwt als moderne hippie. Dan wordt daar immers weer de Ibiza markt gehouden. Die dus niet is gebaseerd op de vele dancefeesten op het partyeiland maar op de originele, ongebonden en onconventionele manier, van leven.

De markt sluit aan bij de hippiemarkten van Ibiza. Het is een hippe markt waar moderne hippies producten aanbieden die passen bij de originele Ibiza- en bohemianlevensstijl. Al sinds 2015 strijkt de Ibiza markt on tour neer 'op stadsstranden, in cultuursteden en op hippe hotspots'. Sinds 2018 hoort Zwolle dus ook bij de cultuursteden want toen deed de toer voor het eerst onze Hanzestad aan. Een jaar later was die ook bij ons maar door de vele regen die dag werd dat een verzopen editie. Dit jaar dus een herkansing, misschien helpt een zonnedans vooraf om de regen weg te houden?

Lichaamsversieringen

Circa tachtig kleurrijke kraampjes en busjes komen in het 'Central Park van Zwolle' te staan. Wat er zoals te vinden is? Fashion, accessoires, sieraden en cadeauartikelen. Maar ook kun je er terecht voor massages, readings, het laten vlechten van je haren en versieringen bij de body en face art caravan. Voor het eten en drinken zijn er foodtrucks. En natuurlijk is er de voor hippies onontbeerlijke muziek. 'Put a flower in your hair' en kom langs op zondag 23 juni tussen 12.00 en 18.00 uur. De entree is gratis. Meer info op www.hipandhappyevents.nl.



Moderne hippies kunnen op zondag 23 juni neerstrijken in Park de Wezenlanden. Foto Facebook.

Zwolse Klakkelmansgilde bewakers van Neerlands funeraire erfgoed

door Girbe Buist

Traditie gaat verloren en rituelen raken in onbruik. Het Klakkelmansgilde zag met lede ogen aan hoeveel Nederlands (immaterieel) funerair erfgoed – rituelen en tradities rond de dood – verdween en wil deze ontwikkeling een halt toeroepen. Daarom speelt deze stichting historische begrafenissen na en geeft het Klakkelmansgilde lezingen over uitvaartcultuur voor uiteenlopende gezelschappen zoals de rotary, vrijmetselaars, historische verenigingen en vrouwenclubs.

Het Klakkelmansgilde uit Zwolle bestaat uit een groep vrijwilligers, die willen laten zien hoe respectvol en statig een uitvaart kan zijn. Regelmatig kruipen ze daartoe in de huid van een historisch personage. Het doel van de Stichting is om de dood via een 'mooie uitvaart' toegankelijker te maken. Daarvoor gaat het gilde minstens een eeuw terug in de tijd.

Voorop liep de aanzegger, die met zijn staf het verkeer van koetsen en wagens stilzette op kruispunten en bij de bewoners in de straat van de overledene aanklopte en overall melding deed van het overlijden. Daarna kwam de priester of de dominee. Vervolgens acht of meer dragers met de kist. Dan kwamen de huilebalken, die met hoge zijden hoeden en witte zakdoeken het verdriet uitbeeldden. Zij werden betaald voor hun gejammer en hadden vaak geen enkele band met de familie. Daarachter liepen de familieleden in rouw, weduwe of weduwnaar, kinderen en vrienden. Ging de begrafenis per koets, dan was daar de palfrenier, die achter op de koets stond. Die droeg een hoge zwarte hoed met zwarte rouwlinten.

Historische kleding

Het Klakkelmansgilde kan de volgende uitvaarten naspelen: een boerenbegrafenis uit begin twintigste eeuw, een begrafenis van de armen, een begrafenis van de rijken, een pestomgang en de herdenking van historische personen met een lijkkoets uit 1917. Bij het naspelen van de begrafenissen dragen de leden antieke kleding van een eeuw terug. Deze kleding is authentiek of nauwgezet nagemaakt volgens de voorschriften en patronen uit die periode. Ook beschikt de stichting over een lijkkoets, die is geschonken door Monuta en volledig is gerestaureerd door het Deltion College Zwolle. Deze koets met twee Friese paarden ervoor wordt ook verhuurd aan derden. Er zijn nog slechts een paar lijkkoetsen



Huilebalken Jaap (links) en Kristof (19).

in Nederland. Het gilde is aanwezig op historische evenementen als de Dickens-festivals in Deventer, Lemmer en Bronckhorst. In Goor was de groep uitgenodigd om op ludieke wijze een opgeknapt monument te eren. Ook geeft het gilde regelmatig demonstraties op uitvaartbeurzen. Het mooiste en grootste evenement was toch het ten grave dragen van het tv-programma Man bij hond. Wim Vlaanderen, die met Jan de Graaf en Annemarie Zeepvat-van Dijk het gilde heeft opgericht, werd geïnterviewd door Man bij hond. Toen het programma ermee stopte, wilden de makers iets ludieks doen en vroegen ze het gilde om het programma ten grave te dragen. De reacties van de omstanders waren onbetaalbaar en mensen zetten hun auto aan de kant om respect te tonen.

Droom

Een grote droom van het gilde is om in de toekomst in samenwerking met de gemeente de herbegraving van Johannes Ter Pelkwijk (1769-1834) te organiseren. Ter Pelkwijk was

een Zwolse politicus, die zich in het bijzonder voor het onderwijs heeft ingezet. Destijds liep het verkeerd af. Zijn begrafenis werd groots opgezet. De stoet zou door de Diezerstraat gaan. De wethouder zou spreken en het koor van het wezeninstituut zou zingen. Maar noodweer gooide roet in het eten, de hele ceremonie werd ingekort en de speech werd nooit uitgesproken. Het Klakkelmansgilde zou graag een herbegraving organiseren, waarbij iedereen van de bevolking zich zou kunnen verkleeden en meelopen in de stoet. Het gilde komt graag in contact met mensen die een lezing of een demonstratie willen boeken of lijkkoets willen huren. Ook zijn mensen welkom die mee willen doen met het naspelen van de uitvaarten. Daarvoor hebben zij geen ervaring nodig. Verder is het gilde op zoek naar kledingstukken en gebruiksvoorwerpen zoals die vroeger tijdens een uitvaart werden gebruikt of gedragen. Het gilde komt die graag ophalen. Tenslotte zijn donaties welkom, die het gilde kan gebruiken om zijn historische uitvaartspullen te onderhouden en te restaureren. Voor al deze zaken is contact op te nemen met Annemarie Zeepvat-van Dijk via (038) 4290026.

Week van de hoogsensitieve personen (HSP) 10-16 juni 2024 voor de vijfde keer

Voor het vijfde achtereenvolgende jaar kunnen hoogsensitieve personen (HSP) een week lang meedoen aan allerlei interessante (online) evenementen. Van 10 tot en met 16 juni 2024 bieden HSP-professionals in Nederland en België webinars, coaching, e-books, en diverse kortingsacties aan. Alle activiteiten zijn gebundeld op www.weekvandeHSP.nl.



Ongeveer één op de vijf mensen is hooggevoelig. Deze eigenschap is in het brein aangetoond, maar toch weten nog te weinig mensen werkelijk wat het behelst. Hoogsensitieve personen nemen meer prikkels waar, verwerken die informatie diepgaand en ervaren meer impact van situaties.

Dat heeft voor- en nadelen. Als de eigenschap niet (h)erkend wordt, kan dat tot psychische en fysieke problemen leiden. Met de juiste begeleiding kan het tij keren en kunnen talenten van hooggevoelige mensen, zoals empathie, weloverwogenheid en creatief denken, zich maximaal ontplooiën. Daar

profiteert niet alleen de HSP zelf van, maar ook diens (werk)omgeving!

De Week van de HSP biedt iedereen de mogelijkheid kennis te maken – dan wel de verdieping te zoeken – met deze eigenschap en haar voor- en nadelen.

In de regio Zwolle biedt Trea van der Cingel, HSP-coach van coachingspraktijk Sense een

gratis workshop aan voor hoogsensitieve personen. Deze zal plaatsvinden op 13 juni van 14.00-15.30 uur, en in verband met het grote aantal enthousiaste aanmeldingen tot nu toe een herhaling van dezelfde workshop op 20 juni van 19.00-21.00 uur. De workshop vindt plaats aan de Burgemeester Drijbersingel 51, 8021 JB Zwolle. Beatris van der Wiel, yogadocent. Er is nog plek op 20 juni. Inschrijven kan via een mail naar trea@sense-coachinghsp.nl. Mocht u verhinderd zijn, maar geïnteresseerd zijn in een vrijblijvend gesprek, dan kunt u contact opnemen met Trea van der Cingel, trea@sense-coaching.nl, Koperslagerstraat 19 in Zwolle.





Kinderen niet
kijken

'Nemen jullie de kinderen wél mee? Hopelijk is de kist dicht. Vertel maar dat opa heel diep slaapt.' Maar opa slaapt niet heel erg diep, opa is er niet meer. Vaak worden kinderen weggehouden tijdens een sterfproces, na een overlijden en tijdens een uitvaart.

Overlijden en afscheid nemen maken juist onderdeel uit van het leven. Aan het begin van je leven leer je lopen, het alfabet en de verkeersregels. Het is ook handig om te leren wat afscheid nemen is, want opa is er niet meer. De week van het afscheid en de uitvaart is er juist om het een plek te geven. Dat is voor kinderen ook belangrijk en daarom is het belangrijk dat je kinderen betreft bij het afscheid.

Als je je kinderen leert dat afscheid nemen en de dood een onderdeel van het leven zijn. Dan kan je kind later als volwassene beter met een verlieservaring omgaan. En dat is van toegevoegde waarde, want verlieservaringen zijn er niet alleen rondom de dood.

Kinderen zijn vaak heel onbevangen in hun gedrag tijdens een uitvaart. Hierdoor doen of zeggen ze soms iets waardoor je bij een volwassene door de traan van verdriet een glimlach van plezier ziet. En die herinnering blijft voor altijd.

Wil je alle columns van Bas Smit lezen, kijk op de nieuwspagina van www.bohemenuitvaarten.nl

Op 21 en 22 juni in Stadshagen Sportief afzien bij de Tosec Overcoming Obstacles Survivalrun

Mede-eigenaar en oprichter van Overcoming Obstacles, Niels Wieringa, heeft samen met vier leden van de club de Stichting Overcoming Obstacles Survivalrun opgericht om een supergave survivalrun midden in de wijk Stadshagen in Zwolle neer te zetten. De editie van vorig jaar was een succes en de volgende is gepland voor vrijdag 21 en zaterdag 22 juni.

Op zaterdag 22 juni wordt het een fantastisch sportief event met verschillende categorieën: de ouder-kind-run, de zware 8 kilometer voor de echte fanatiekelingen en de recreatieve 5 kilometer voor groepen. Dit jaar heeft de organisatie een volledige 8 kilometer lus toegevoegd die vanaf CSV'28 via de Stadshoeve naar de Milligerplas loopt. Op de vrijdag is er de scholierenrun voor groep 7 en 8 van het basisonderwijs, georganiseerd in samenwerking met Sportservice Zwolle. Aanmelden hiervoor gaat via de basisschool. Ook is er die dag de OO-kampioentjes-run, speciaal voor de allerjongste deelnemers, tussen de 4 en 8 jaar oud. Op een laagdrempelige manier kunnen zij klimmen, klauteren, glijden en rennen op het terrein van Overcoming Obstacles. De starttijden zijn vanaf 16.00 uur, inclusief een T-shirt en gegarandeerd een nat pak.

Missie

Overcoming Obstacles heeft als doel om van deze survivalrun een jaarlijks evenement te maken op de kalender van de Survivalrun Bond Nederland en de Zwolse evenementenkalender. Het is haar missie om zowel

een laagdrempelige run te organiseren voor mensen die voor het eerst in aanraking komen met de sport, als een uitdagende wedstrijd voor de fanatieke survivalrunners.

Klik op de button op www.oorun.nl in te schrijven. Let op: bij de inschrijving voor de kampioentjesrun geef je aan of je kind in het bezit is van een zwemdiploma. De organisatie houdt hier dan rekening mee bij de indeling van de startgroepen. Er is plaats voor 100 kampioentjes, dus schrijf je snel in. Voor alle deelnemers: Het weer zal een belangrijke factor spelen. Geadviseerd wordt om een bidon met water of sportdrank mee te nemen, evenals een handdoek.

Laagdrempelig, maar soms wel hoog hangen tijdens de Tosec Overcoming Obstacles Survivalrun in Stadshagen. Foto: René Speelman.



Roeien door de grachten van Zwolle

Op zaterdag 15 juni wordt de Volvo Zwolse Grachtenrace voor de veertiende keer gehouden, elk jaar opnieuw één groot feest voor roeiers en toeschouwers.

Wat in 2009 begon als de Peperbusrace is nu uitgegroeid tot een evenement met ruim zeshonderd deelnemers en duizenden bezoekers, dat bekend is in heel Zwolle en daarbuiten. Van een krachtmeting tussen twee sloepen in 1975 tussen Harlingen en Terschelling is de sloeeproeisport in Nederland uitgegroeid tot een sport die wordt beoefend door ruim 250 teams. De sport begon met wedstrijden tussen

authentieke sloepen. Inmiddels wordt er ook met nieuw gebouwde, lichtere wedstrijdsloepen geroeid. Of het nu op de grachten is of op het IJsselmeer, elke race is een strijd tegen de elementen, tegen elkaar en tegen de verzuring in het lichaam. Maar sloeeproeiwedstrijden kenmerken zich vooral door een geweldige sfeer, een positieve teamspirit, sportiviteit en gezelligheid.

Er is op 15 juni een race voor herenteams en een race voor dames. De start is bij de Hofvlietvilla: de heren om 10.45 uur, de dames om 13.15 uur, gevolgd door de prijsuitreiking om 18.00 uur.



Welke roeiers weten hun sloep het snelst over het parcours te manoeuvreren?

Van Heerde Licht gaat stoppen!

20% korting op de voorraad verlichting*
M.u.v. nieuwe collectie en speciale acties



Oude Vismarkt 14 8011 TB Zwolle
Telefoon 038 421 64 95
Email info@vanheerdelicht.nl

tegen inlevering van deze bon

10% extra kassakorting



GOUD INKOOOP

Hoogste prijsgarantie

Uw inkoopjuwelier in Zwolle!

€70.-
Cash per gram!

Zilver per kilo € 650.-⁹⁹⁹

999

WIJ GEVEN
CONTANT GELD
VOOR UW GOUD!

GoudPunt

UW INKOOPIJUWELIER
Telefoon: 038 - 2060043

LUTTEKESTRAAT 42 - ZWOLLE WWW.GOUDPUNT.NL

AFH. VAN DE DAGKOEKERS. VRAAG NAAR DE VOORWAARDEN.



Scania Halve Marathon Zwolle op 8 juni

Rennen of aanmoedigen in de avondzon

Foto: Er is veel, heel veel muziek langs de route. Onder andere zangers, dj's, dweilorkesten en ook Evenementenband 103dB (foto) zorgen voor een vrolijke sfeer.

Op zaterdagavond 8 juni wordt weer het gezelligste hardlooffestival van Nederland gelopen. Maximaal 10.000 atleten rennen door de historische binnenstad van Zwolle. Lopers van alle leeftijden en met weinig of veel ervaring en veel muzikale acts langs de route maken van de Scania Halve Marathon Zwolle een waar evenement.

In 2021 en in 2022 was er vanwege de pandemie geen halve marathon in Zwolle, vorig jaar kon het weer en dit jaar is het enthousiasme bij de organisatie en lopers opnieuw groot om er een mooie avond van te maken. De Scania Halve Marathon Zwolle heeft een aanloop van 2,6 kilometer naar het centrum, waarna de lopers in drie rondes van 6,2 kilometer door de binnenstad van Zwolle komen. In totaal leggen zij dus 21,2 kilometer af. Voor de Scania Halve Marathon Zwolle van start gaat, vertrekken eerst de wedstrijdlopers en de lopers van de Business Run (teams van drie tot vijf personen) voor de Salverda 4 Engelse Mijlen (afstand bijna 6,5 kilometer). Dat is om 19.00 uur aan de Koggelaan. Eveneens vertrekken dan de deelnemers aan de Voor Elkaar Zwolle Heroes Run, voor mensen met een beperking of een chronische aandoening. De recreanten vertrekken om 19.10 uur voor hun Salverda 4 Engelse Mijlen. De halve marathon gaat van start om 20.15 uur, ook



aan de Koggelaan. De finish is op de Grote Markt.

Hart voor Zwolle

De opbrengst van het evenement gaat dit jaar naar Hart voor Zwolle. Stichting Hart voor Zwolle verbindt enthousiaste jongeren aan mensen uit Zwolle die te maken hebben met eenzaamheid. Hart voor Zwolle inspireert de jonge generatie om zich als maatje in te zetten voor Zwollenaren of bij te dragen aan ontmoetingsactiviteiten voor mensen met een beperking en/of geen netwerk. Zo bieden zij jonge vrijwilligers de mogelijkheid om van betekenis te zijn en de strijd aan te gaan tegen eenzaamheid. Hart voor Zwolle werkt voor vluchtelingen, ouderen, eenzame jongeren, dak- en thuislozen en mensen met een beperking. Bekijk de website voor meer informatie: <https://stichtinghartvoorzwolle.nl/halvemarathonzwolle>.

Alle onderdelen van de Scania Halve Marathon Zwolle zitten al vol. Inschrijven is dus niet meer mogelijk.

Voor meer informatie: www.halvemarathonzwolle.nl.

Nadat de organisatie het evenement twee maal moest annuleren, was de halve marathon in Zwolle vorig jaar weer terug. Ook voor deze editie is er weer veel interesse bij lopers uit het hele land.

Zwemmen in de gracht zwemmen voor het goede doel

City Swim Zwolle op zaterdag 22 juni

De City Swim Zwolle is een zwemtocht van 2,7 kilometer door een van de mooiste grachten van Nederland. Zowel individuele zwemmers als zwemmers in teamverband kunnen deelnemen. In dat laatste geval zwemt in een team van drie elke zwemmer zo'n 900 meter. Start en finish zijn bij het Rodetorenplein, dat met het stadsstrand een extra gezellige sfeer biedt.

Het goede doel dat gekoppeld is aan de City Swim Zwolle, is Tegenkracht, stichting kanker en sport. Tegenkracht helpt (ex-)kankerpatiënten aan een sportplan op maat, om fysiek en mentaal sterk de tijd van behandelingen door te komen en sterker te staan in de tijden van herstel.

Tijdens de eerdere edities van de City Swim Zwolle is er dankzij de donaties van de deelnemers en de bijdragen van sponsors en partners een flink geldbedrag opgehaald. Vorig jaar was dat 11.185 euro. Ook voor deze zevende editie wordt elke deelnemer gevraagd om mee te helpen een mooi bedrag aan sponsoring binnen te halen. Daarvoor wordt aan iedere deelnemer de mogelijkheid geboden om een eigen actiepagina aan te maken. Kijk voor meer info op www.tegenkracht.nl.

Programma (onder voorbehoud)

08.30 uur Aanmelding deelnemers geopend tot 9.30 uur

9.30 uur Welkomstwoord en overhandiging cheque goede doel



Het evenement trekt elke keer weer veel toeschouwers, die de zwemmers vanaf de kades en bruggen gadeslaan en aanmoedigen. Foto pifworld.

09.45 uur Warming-up

10.00 uur Start wedstrijdzwemmers (2.700 meter) en estafetteteams (3x900 meter)

10.05 uur Start recreanten wave 1 (2.700 meter)

10.10 uur Start recreanten wave 2 (2.700 meter)

10.35 uur Verwachte aankomst eerste zwemmer

11.00 uur Prijsuitreiking en verloting

12.30 uur Verwachte aankomst laatste zwemmer

Clinics

Aan zwemmers die zich hebben ingeschreven voor de City Swim Zwolle, biedt de organisatie een tweetal clinics aan. Daarin maken ze kennis met het zwemmen in open water en worden ze getraind om de gracht door te zwemmen. De clinics worden

georganiseerd in de zomerperiode, kort voor de dag zelf, om zo goed voorbereid mogelijk aan de start te staan. Het is ook mogelijk om tijdens deze clinic een wetsuit te testen, RM Sport is aanwezig met de Sailfish testpakken.

De clinics vinden plaats in de Wijthmenerplas en beginnen om 19.30 uur. De eerste is woensdag 5 juni, de tweede is een week later, woensdag 12 juni. Aanmelden voor de clinics kan via cityswimzwolle@gmail.com. Na inschrijving wordt je op de hoogte gehouden met de laatste informatie. Deelname aan de clinics is gratis voor deelnemers aan de City Swim Zwolle, maar een vrijwillige bijdrage voor Tegenkracht wordt zeker gewaardeerd.

Vrijwilligers welkom

De City Swim Zwolle probeert de kosten in alle opzichten zo laag mogelijk te houden, zodat iedereen die dat wil mee kan doen. Inzet van vrijwilligers helpt enorm om het event te kunnen realiseren en om uiteindelijk een mooi bedrag te kunnen doneren aan Tegenkracht. Er zijn diverse taken op vrijdag en zaterdag, zoals opbouwen en afbreken, aanmelding deelnemers, bevoorrading wisselpunten en finish, parcourswachters op het water en op de kant, EHBO, klaarmaken en uitdelen lunchpakketten voor vrijwilligers en verzorging van deelnemers na de finish.

Vrijwilligers kunnen zich aanmelden via vrijwilligers@cityswimzwolle.nl, onder vermelding van volledige naam, geboortedatum, adres, telefoonnummer en voorkeursvrijwilligerstaak.



Hardlopen voor het goede doel

Westenholterun dit jaar op 28 juni

De datum voor de vijfde editie van de Westenholterun is bekend: vrijdag 28 juni. Elke editie van de Westenholterun is een gezellig feest. Vorig jaar hebben vijfhonderd hardlopers het prachtige parcours 's avonds weer met veel plezier afgelegd. Dit jaar is het extra feest vanwege de vijfde editie van de Westenholterun. Het inschrijfgeld van deze run gaat volledig naar het goede doel, waar de Warmlopers zich met de Westenholterun in 2024 voor inzetten. Dit doel is Stichting I12 Nepal.

Na de zware aardbevingen in 2015 is Nepal in totale verwoesting achtergelaten. Veel gebouwen zijn ingestort en delen van het land zijn letterlijk van de kaart geveegd. De Nederlandse expeditie van de Run2Day Mera Peak Challenge was op dat moment in Kathmandu aanwezig, en heeft als team van zestien personen wonder boven wonder deze natuurramp overleefd. Maar er moest wat teruggedaan worden voor dit wunderschone land. Stichting I12 Nepal ondersteunt kleinschalige projecten gericht op het welzijn en de toekomst van kinderen: projecten zoals de ver- en herbouw van het Firefly kindertehuis en het bouwen van

scholen in de uitlopers van de Himalaya.

Warmlopers

De Warmlopers organiseren deze loop sinds 2018. Warmlopers is een beweging die wekelijks samen hardloopt. Sinds het ontstaan in 2007 loopt de groep elk jaar de halve marathon van Zwolle. In 2023 liepen er meer dan 65 Warmlopers mee.



Beeld van een eerdere editie. Foto: warmlopers.nl.

Wat hen samenbindt, zijn het plezier en de passie voor hardlopen en mensen helpen die het veel minder getroffen hebben. In de afgelopen jaren is meer dan 300.000 euro bij elkaar gelopen voor diverse goede doelen.

Onderdelen

De Kidsrun van 400 meter is er voor kinderen van 6 tot en met 9 jaar. Deze start

om 18.30 uur. De Kidsrun van 800 meter voor kinderen van 10 tot en met 12 jaar gaat 10 minuten later van start. De Powerwalk van 10 kilometer start om 19.00 uur, de 10 kilometer 10 minuten daarna. Vervolgens is het de beurt aan de lopers van de 4 Engelse Mijl (6,4 kilometer) om te starten, dat is om 19.30 uur. Ook vertrekt dan de Stratenteam 4 Engelse Mijl. Teams voor dit onderdeel mogen bestaan uit maximaal vijf lopers. De tijden van de drie snelste lopers worden bij elkaar opgeteld en de uitkomst geldt als eindtijd. Voor de drie snelste stratenteams is er een leuke prijs. De powerwalk en de stratenteamloop is wat de Westenholterun onderscheidt van andere runs die georganiseerd worden.

Start en finish zijn bij Sportpark de Weidesteen, Stinsweg 15 Zwolle (Westenholte). Het wordt aangeraden zoveel mogelijk met de fiets te komen. Voor wie met de auto komt is parkeren gratis. Kleed- en douchegelegenheden zijn aanwezig.

De voorinschrijving is in maart gestart, na-inschrijven is mogelijk op sportpark de Weidesteen tot een half uur voor de start.

Lepeltje Lepeltje aan de wand, waar heb je het lekkerste eten bij de hand

Voor de tiende editie van Lepeltje Lepeltje strijkt het culinaire festival opnieuw neer in Park de Wezenlanden. Drie dagen vol culinair genot, muziek en marktkramen vol bijzondere waren. Wanneer? Van vrijdag 14 tot en met zondag 16 juni.

Bezoekers kunnen genieten van een veelzijdige selectie aan gerechten en keukens. Elke mobiele keuken heeft zijn eigen specialiteit en biedt zowel een hap voor een kleiner prijsje als minstens één vega optie aan. Allergieën of dieetwensen? De chefs denken graag met je mee, zodat iedereen zorgeloos smult van het hele spectrum aan smaken.

Voor wie moeilijk kan kiezen uit alle gerechten, is een voordelige strippenkaart verkrijgbaar: voor EUR 20 krijg je een entreebeker, een drankje, twee gerechtjes en een toetje voorgeschoteld. Deze kaart is online te koop op de website. In de middag zetten livebands en dj's de borrelsfeer en met het zakken van de zon worden deze ingeruild voor elektronische beats.

Snuffelen

Ook de kleinsten hoeven zich niet te vervelen. Elke dag is er voor hen speciaal vertier in het park, waar ze zelf de handen uit de mouwen kunnen steken of zich kunnen verliezen in het vlooiencircus. Ook de schommels zijn weer aanwezig in het park. De Mooie Dingen Markt biedt een bont aanbod vol ambachtelijke verrassingen, vintage schatten en unieke kunstwerken waarin je kunt snuffelen. De marktkramers zijn alle dagen van de partij. Wie iets aan de man wil brengen, kan een marktkraam aanmelden via de website.

Beker

Het culturele foodfestival is gratis toegankelijk voor iedereen, met een uitgebreid en veelzijdig aanbod van muziek, eten, marktkramen en een kinderprogramma. Om dit mogelijk te maken werkt de organisatie met milieuvriendelijke Lepeltje Lepeltje-bekers, te beschouwen als een soort entreekaartje voor alle komende edities van het festival. Hoe de entreebeker werkt? Voor je eerste drankje koop je er eenmalig een voor één muntje.

Met elk nieuw drankje ruil je de lege beker voor een schone en gevulde. Voor kinderen jonger dan twaalf jaar is de beker gratis. Je kunt die niet inruilen voor een muntje, dus je kunt hem mee naar huis nemen als souvenir of achterlaten; dan wordt die op een volgende editie opnieuw gebruikt. Met dit herbruikbare

bekersysteem bouwt Lepeltje Lepeltje mee aan een duurzame wereld.

Openingstijden: vrijdag 14 juni 16.00 tot 00.30 uur, zaterdag 15 juni 12.00 tot 00.30 uur en zondag 16 juni (Vaderdag) 12.00 tot 22.00 uur. Voor meer informatie: www.lepeltje-lepeltje.com/zwolle.



Een beeld van een van de vorige edities van Lepeltje Lepeltje. Foto: Eatertainment.nl.



Open Tuinen Weekend ook in en rond Zwolle

Op 15 en 16 juni staat het Open Tuinen Weekend zoals gewoonlijk weer op het programma. Elk jaar weer mogen veel tuinliefhebbers genieten van mooie en leuke, grote en kleine tuinen in Zwolle en omgeving. Ook dit jaar stelt een flink aantal mensen hun tuin voor één van deze of beide dagen hun tuin open.

Dwaal op uw gemak door de tuinen, kijk naar de opbouw, de kleurencombinaties en planten die u misschien nog nooit gezien heeft en bekijk allerlei materialen en toepassingen. Maak daarbij gerust een gezellig praatje met de eigenaren van de tuinen. Zo zijn ideeën op te doen voor uw eigen tuin, andere tuinliefhebbers te ontmoeten en tips en trucs uit te wisselen. De tuinen zijn in heel Nederland

te bezichtigen. Groei&Bloeï, afdeling Zwolle, zou het fijn vinden als meer mensen met zo'n leuke of mooie tuin deze open willen stellen. Het hoeft geen kasteeltuin te zijn.

Een kleine tuin waar liefde uit spreekt, met hier en daar een verborgen hoekje, een bijzondere plant, een mooie pergola.

Het is allemaal leuk om te laten zien aan anderen die ook zo graag tuinieren. Twee

dagen de tuin openstellen is fijn, maar één dag mag ook.

Voor het aanmelden van uw tuin kijk op <https://zwolle.groei.nl/agenda> en klik op de button voor meer info bij het agendapunt Open Tuinen Weekend.

Openingstijden

De tuinen zijn geopend op zaterdag en/of zondag van 10.30 tot 17.00 uur en gratis toegankelijk. Een overzicht van de opengestelde tuinen wordt gepubliceerd op <https://groei.nl/opentuinweekend>. Voor de liefhebbers: het hele jaar door zijn tuinen te bezoeken.

Kijk op www.bezoekmijntuin.nl om te zien welke dat zijn.



Ontdek de kracht van Fitness: een overzicht van mentale en emotionele voordelen

Fitness is niet alleen een weg naar een beter lichaam, maar ook naar een gezondere geest. Door regelmatig te bewegen, kun je genieten van talrijke voordelen die zowel je fysieke als je mentale gezondheid ten goede komen. In dit blog duiken we dieper in de mentale en emotionele voordelen van fitness en ontdekken we hoe zelfs korte work-outs je leven aanzienlijk kunnen verbeteren.

Fitness geeft meer energie en een betere nachtrust

Het is algemeen bekend dat regelmatige lichaamsbeweging leidt tot meer energie en een betere nachtrust. Maar wist je dat slechts 30 minuten beweging per dag, verdeeld over de week, al genoeg is om deze voordelen te ervaren? Deze activiteit kan je nachtrust verbeteren, waardoor je minder last hebt van slapeloosheid en zelfs je risico op bepaalde slaapproblemen kunt verminderen.

Fitness verhoogt je stemming in minuten

Als je sport, komen er chemische stoffen vrij in je brein, zoals endorfine en serotonine, die je humeur een boost geven. Het mooie is dat deze 'geluksstofjes' al binnen tien minuten na het starten van je work-out beginnen vrij te komen. Dus zelfs op dagen dat je je niet gemotiveerd voelt, kan het doorzetten van de eerste 10 minuten al genoeg zijn om je stemming te verbeteren.

Fitness scherpt je geheugen en concentratie

Fitness gaat verder dan alleen het verbeteren

van je humeur. Het stimuleert ook de cognitieve functies zoals geheugen en concentratie. Regelmatige beweging bevordert niet alleen de focus maar stimuleert ook de groei van nieuwe hersencellen, wat helpt om cognitieve achteruitgang te voorkomen.

Fitness verlicht stress en angst

Fitness kan een effectief middel zijn om stress en angst te verlichten. Door bewust bezig te zijn met je fitnessroutine, en niet alleen de bewegingen gedachteloos uit te voeren, verhoog je het effect van de endorfineproductie en verminder je de stress. Dit proces, vaak Mindfulness genoemd, helpt je om je volledig op het moment te concentreren.

Fitness bouwt zelfvertrouwen op

Een regelmatige fitnessroutine kan je zelfvertrouwen en eigenwaarde aanzienlijk verhogen. Door regelmatig tijd voor jezelf te nemen en bewust aan je gezondheid te werken, groeit niet alleen je fysieke kracht, maar ook je mentale weerbaarheid.

Fitness zorgt voor meer actie, en minder depressie

Fitness heeft ook een preventieve werking op psychische problemen zoals depressie. Regelmatig bewegen kan het risico op depressie verminderen en is vaak een waardevol onderdeel van het herstelproces voor mensen die hiermee kampen.

Conclusie

De voordelen van fitness strekken zich uit van het verbeteren van je fysieke gezondheid tot



het versterken van je mentale welzijn. Met slechts een kleine investering van tijd kun je grote veranderingen teweegbrengen in hoe je je voelt en functioneert. Dus waarom wachten? Sta op, beweeg en begin vandaag nog met het ervaren van de kracht van fitness! Bij Purazen Gym in Zwolle Stadshagen geloven we in het bieden van een holistische benadering van (circuit-)fitness. Met de integratie van eGym Strength en eGym Flexibility bieden we onze leden de mogelijkheid om hun fitnessdoelen efficiënter en veiliger te bereiken.

Onze toegewijde trainers staan altijd klaar om je te begeleiden en te ondersteunen, zodat je het meeste uit de trainingen haalt. Daarnaast bieden wij meer dan 20 groepslessen ter ondersteuning aan je fitnessdoelen, van Pilates tot Herstelyoga.

Kom langs bij Purazen Gym en ervaar zelf de voordelen van eGym fitness. Of je nu een doorgewinterde atleet bent of net begint met



Wees welkom voor een vrijblijvend adviesgesprek over zowel voeding, beweging en ontspanning bij Purazen gym.

je fitnessreis, eGym biedt een oplossing die bij jou past. Wij helpen je graag om te werken aan jouw innerlijke (veer-)kracht en fysieke kracht en flexibiliteit!

Vraag nu je gratis 10 dagen ervaren aan via <https://www.purazengym.nl/welkom-bij-purazen-gym/>

Bart en Cynthia Collet en team Purazen gym

Werkerlaan 5-B

Zwolle-Stadshagen

t. 038-3030233

e. support@purazengym.nl

i. www.purazengym.nl

purazen gym

MET AANDACHT VOOR JEZELF ZORGEN

Door inspanning en ontspanning meer tijd, meer energie en blijvend resultaat

Gegarandeerd effectief al in 2 x per week 37 minuten

WEES WELKOM

Fitnesscircuit, Smartflex circuit, Groepslessen Yoga & Pilates

SCAN JOUW AANBIEDING

Werkerlaan 5B Zwolle Stadshagen | www.purazengym.nl | 038- 303 02 33



Wandelen tussen IJssel en Vecht

Wsv Wipstrikkwartier organiseert op 22 juni voor de derde keer de 'Zwolle – Tussen IJssel & Vecht'-wandeloctocht. De startlocatie is dit jaar Restaurant en Zalen 'De Mol' in Zwolle (Wythmen).

Deze startlocatie geeft de organisatie weer veel mogelijkheden om een aantrekkelijke tocht uit te zetten voor de liefhebbers van natuur, korte afstanden maar ook routes voor wandelaars die flink wat kilometers willen maken. Op de routes is er de mogelijkheid tot het bezoeken van een (horeca) rustlocatie. De afstanden en bijbehorende

starttijden zijn: 5 km 09.00-13.00 uur, 10,0 km 09.00-13.00 uur, 15 km 09.00-12.00 uur, 20 km 09.00-11.00 uur, 30 km 08.00-09.30 uur en 40 km 08.00-09.00 uur.

De kosten voor deelname bedragen 5,00 euro, leden van de wandelsportbond betalen op vertoon van een ledenpas 4,00 euro. Online inschrijven is mogelijk tot en met 20 juni. Ook is het mogelijk je op de dag van de wandeloctocht ter plekke in te schrijven op de startlocatie, Heinoeseweg 32 in Zwolle. Voor meer informatie en inschrijven: www.wipstrikkwartier.nl/tussen-ijssel-en-vecht.



Tussen IJssel & Vecht wederom in de herhaling. Foto: wandel.nl.

Straatnaam onder de loep

Natuurbeschermer kreeg natuurlijk ook een straat in Stadshagen



Thijssse was een van de grondleggers van natuurbescherming in Nederland. Foto: Wikipedia

door de redactie

Deze maand aandacht voor een straat in Stadshagen. De Jac. P. Thijsselaan ligt in de wijk Breecamp en is vernoemd naar een Nederlandse schrijver, onderwijzer en natuurbeschermer, die vooral bekend werd door zijn bijdragen aan de natuureducatie, veldbiologie en natuurlijke historie.

Jacobus Pieter Thijssse, geboren in 1865 in Maastricht, was literair zeer productief en schreef vaak met zijn vriend Eli Heimans. Jacobus' vader was sergeant, maar zijn zoon was meer geïnteresseerd in de natuur dan in oorlogsvoering. Thijssses bekendste boeken zijn waarschijnlijk de Verkade-albums en de Geïllustreerde flora (of HH&T). Hij was medeoprichter van het tijdschrift De Levende Natuur en zette zich in voor het behoud van het Naardermeer, het eerste beschermde natuurmonument in Nederland. Hij stond aan de wieg van de Vereniging tot Behoud van Natuurmonumenten en was actief in veel andere organisaties voor natuurstudie en -bescherming. Thijssse woonde de eerste jaren van zijn leven in een huis bij Grave in de buurt van Nijmegen. Er waren daar een moestuin, een bloementuin en kindertuintjes. Bij verschillende gelegenheden kwam Thijssse terug op deze periode, die van grote invloed is geweest op de ontwikkeling van zijn belangstelling voor de natuur.

Spijbelen

In 1873 verhuisde het gezin naar Woerden,

waar vader Thijssse een burgerfunctie kreeg. Daar ging de jonge Thijssse voor het eerst naar school. Omdat hij thuis al had leren lezen en schrijven kwam hij meteen in de derde klas. Om zijn lange wandelingen in de omgeving te kunnen maken spijbelde hij nogal eens. Zijn – in zijn eigen woorden – 'heerlijke leventje' daar hield op toen in 1877 de vesting Woerden werd opgeheven en vader Thijssse een baan in Amsterdam vond. Voor Jacobus was een carrière als onderwijzer uitgestippeld. Hij bezocht vanaf 1879 de gemeentelijke kweekschool. Zijn docent natuurlijke historie organiseerde buitenschoolse activiteiten, voor Jacobus een nieuwe stimulans om zich verder in de natuur te verdiepen. Zijn interesse ontwikkelde zich in deze tijd tot een levenslang enthousiasme voor de natuurstudie.

Texel

Na de kweekschool werd Thijssse onderwijzer op een Amsterdamse school. Drie jaar later werd hij hoofd van een school op Texel. Hoewel het eiland erg afgelegen lag, koos hij er toch voor omdat hij had gelezen dat er veel bijzonders was te vinden. Omdat zijn echtgenote heimwee had en niet op Texel wilde wonen, vertrokken zij daar in 1892 weer. Hij ging terug naar Amsterdam en werd daar hoofd van een openbare school. Daar ontmoette hij Eli Heimans, eveneens schoolhoofd in Amsterdam, met wie hij veel ging samenwerken. Ze publiceerden vele artikelen en boeken en richtten natuurbladen

op, waaronder De Levende Natuur. In 1902 verhuisde het gezin om gezondheidsredenen naar Bloemendaal, waar Thijssse in 1921 leraar natuurlijke historie werd. En een jaar later ook leraar plant- en dierkunde. In 1930 ging hij met pensioen. Thijssse wordt naast om zijn werk ook geroemd om zijn persoonlijkheid. Hij was tegen iederéén aardig, maar tijdens de oorlog ook tegen NSB'ers. Niet omdat hij hun overtuiging deelde maar uit 'politieke onhandigheid' en naïviteit. Later corrigeerde hij zijn blunders door zich als curator van het Kennemer Lyceum te verzetten tegen de benoeming van een NSB-rector. Tijdens de oorlog werd Thijssses gezondheid slechter. In september 1944 moest hij van de bezetter evacueren naar Overveen. Hier stierf hij enkele maanden later, 79 jaar oud.

Natuurmonumenten

De betekenis van Thijssse en Heimans voor natuurstudie en -educatie was groot. Beiden moedigden ze hun lezers aan om zelf te kijken naar de natuur en waarnemingen te doen. Ook in wetenschappelijk opzicht was hun aanpak vernieuwend, omdat zij planten en dieren niet alleen afzonderlijk beschreven maar ook in samenhang, als onderdeel van levensgemeenschappen. Thijssse was behalve pionier in natuureducatie en -studie een van de grondleggers van natuurbescherming in Nederland. Rond 1900 was hij, vaak met Heimans, betrokken bij de oprichting van verschillende organisaties, zoals de Nederlandsche Natuurhistorische

Vereeniging, de Nederlandse Ornithologische Vereniging en de Vereniging tot Behoud van Natuurmonumenten. Thijssse werd in 1925 Officier in de Orde van Oranje-Nassau. In 1935 volgde een onderscheiding als Ridder in de Orde van de Nederlandse Leeuw. In Thijssse's Hof in Bloemendaal (what's in a name) staat tevens een levensgroot standbeeld van Thijssse.

Stadshager Bos

Thijssse ligt begraven in Bloemendaal. Zijn naam leeft op veel manieren voort. Naast zijn boeken en Thijssse's Hof is er de Heimans en Thijssse Stichting die een deel van zijn fysieke erfenis beheert en zijn gedachtegoed koestert. Daarnaast dragen op veel plaatsen in Nederland straten, plantsoenen, scholen en andere gebouwen zijn naam. Zo is er het Ecoduct Jac. P. Thijssse bij Wolfheze, is er in Amstelveen het Jac. P. Thijsssepark en staan er twee monumenten voor Thijssse op Texel. En is er dus een straat naar hem genoemd in het een stuk minder groene Stadshagen. Ook onder anderen zijn vriend Eli Heimans en mede-natuurbeschermer Hendrik Cleyndert hebben een straat 'gekregen' in het stadsdeel, dat zeker niet geheel verstaend is en waarvoor diverse projecten voor verdere vergroening lopen. Daarnaast moet het Stadshager Bos gaan komen. Als Thijssse nog had geleefd, dan was hij daar zeker verheugd over geweest.

De Jac. P. Thijssse ligt in de buurt van de rand van Stadshagen en langs een sloot.





Vervolg voorpagina: Cultuurfestival met openluchtconcert 27 tot en met 29 juni

Symphonica Stadshagen nu drie dagen lang



Het podium heeft een bijzondere setting, aan het water van het Twistvlietpark. Foto's: Martin Rosendal.

Laat je verrassen door bekende en minder bekende nummers in allerlei stijlen, van klassiek tot pop en van musical tot filmmuziek. Neem een kleedje mee en plof neer op de kade of neem plaats op het terras. De picknickmand

kan thuisblijven: er staan foodtrucks klaar en natuurlijk is de bar de hele avond geopend. Het concert vindt plaats aan het water van het Twistvlietpark in Stadshagen en is gratis toegankelijk. Aan het concert werken de volgende mensen en groepen mee: solist William Spaaij, solist Anne Verhart, Jeugdsymfonieorkest de Vuurvogel, presentator en zanger Freek van der Heide, singer/songwriter

Luc Mats, solist Geert Leurink, solist Rosa Ligtermoet, cellist Valentijn Jeukendrup en DIFF Dance Centre.

Veel talenten

Spaij is acteur, musicalster, zanger en regisseur. Hij speelde onder meer in Footloose, Lazarus, The Sound of Music en Grease – The Musical. In 2024 vertolkt hij de rol van Jezus in The

Passion. Verhart is speelde al vanaf haar zevende in het lokale orkest. Uiteindelijk heeft ze haar instrument ingeruild voor iets dat ze toch al non-stop deed; zingen. In 2019 is Anne met een 9 aan het ArtEZ conservatorium afgestudeerd. De Vuurvogel is natuurlijk een begrip in Zwolle. In maart 2002 is door dirigent Albert Dam de kiem gelegd. Het jeugdige orkest is gedurende het hele concert te horen. Stadshagenaar Van der Heide is naast zijn werk bij Stadkamer veelvuldig voor en achter de schermen van het theater te vinden als zanger, initiatiefnemer van muziektheaterproducties, schrijver, presentator en acteur. Mats is vorig jaar eerste geworden tijdens de landelijke finale van Kunstbende in de categorie muziek. Hij is zestien en speelt tijdens Symphonica Stadshagen een mix van eigen nummers en popcovers. Leurink is componist en muzikant, maar vooral een rasperformer. Geef hem een publiek en hij zorgt ervoor dat dat een onvergetelijke avond heeft. Ligtermoet heeft klassieke zang gestudeerd aan ArtEZ University of the Arts en aan Conservatorium Amsterdam. Ze heeft een heldere sopraanstem. Jeukendrup (15) studeert aan de Academie voor Muzikaal Talent in Utrecht. Hij won onlangs een eerste prijs bij de International Competition Flame 2023 in Parijs. En dat was zeker niet de eerste keer dat hij een eerste prijs mee naar huis nam.

De dans- en balletschool van Ria van Diffelen verzorgt al meer dan 45 jaar les in hiphop, klassiek ballet, moderne dans, jazzdance, breakdance, feminine, peuter ballet én kleuterdans.

YVETTE'S HAIRDESIGN

De Salon waar even alle **aandacht** voor jou is. Voor een **nieuwe look** of een heerlijke behandeling bent u bij mij aan het juiste adres.

Yvette's hairdesign
Landsheerlaan 93 8016 EW Zwolle
Telefoon (038) 460 7161
WhatsApp (06) 3083 3340



BLUE SAKURA

zwolle

Kom onbeperkt genieten van de lekkerste sushi & grill gerechten, geserveerd in een voormalige kerk

Bethlehemkerkplein 35
8011 PH, Zwolle

Tel: 038 333 5333
www.bluesakura.nl



Leer de beginselen voor een lang en gezond leven

Primeur voor het Blue Zone Festival in Zwolle

Op donderdag 20 juni vindt het eerste Blue Zone Festival plaats in, en in samenwerking met, Zwolle. Voorafgaand, op woensdag 19 juni, is er een pre-event. Op het festival, dat plaatsvindt in de Nieuwe Buitensociëteit, word je geïnformeerd en geïnspireerd over alles rondom de bekende Blue Zones in de wereld: van inspiratiesessies tot workshops en van belevingen tot betekenisgeving.

Blue Zones zijn plekken op de wereld waar mensen significant ouder en gezonder ouder worden. De term 'Blue Zones' werd bedacht door de Amerikaanse journalist Dan Buettner en de Belgische hoogleraar Michel Poulain. Ze typeerden enkele gebieden als een Blue Zone: Ikaria (Griekenland), Loma Linda (California, VS), Sardinië (Italië), Okinawa (Japan), Nicoya (Costa Rica) en Martinique. Wat deze Blue Zones gemeen hebben, zijn bepaalde levensstijlkenmerken. Denk hierbij aan een gezond dieet (vaak rijk aan vezels, plantaardig en lokaal gekweekt), regelmatige en vanzelfsprekende lichaamsbeweging, een sterke gemeenschapsband, het hebben van een levensdoel en feeling met de natuur. Ook belangrijk: jezelf niet te serieus nemen. Uit onderzoek is gebleken dat positieve psychologie en gezondheid een belangrijke rol spelen.

Het Blue Zone Festival zet zich in om de beginselen uit de Blue Zones te kunnen toepassen in onze eigen leefomgevingen. Er wordt een 'menukaart' gepresenteerd op

basis waarvan bezoekers hun eigen festivaldag kunnen samenstellen: 'Met welke ingrediënten kleur jij de wereld van morgen?' Het festival is gericht op enerzijds het inspireren van de deelnemers, en anderzijds op het inzichtelijk maken van de hoe-vraag. Hoe werken we aan zo'n gezonde leefomgeving? Hoe realiseren we sociale interactie? En meer. Vanuit dit perspectief is tegelijkertijd samenwerken en integraliteit de insteek. Het festival beoogt de maatschappelijke en ruimtelijke

opgaven breed en discipline-overstijgend te benaderen.

Sessies

Tijdens het Blue Zone Festival worden verschillende soorten sessies gegeven. Zo zijn er de keynotes: lezingen door de sprekers Michel Poulain, Erkki Vartiainen en Rudi Westendorp. Verwacht boeiende lezingen die de belangrijkste aspecten van de Blue Zones belichten op basis van onderzoeken en

analyses. In de masterclasses word je door een expert meegenomen in de thema's rondom de principes van de Blue Zones. Een casus is een besloten bijeenkomst waarbij zes experts met diverse achtergronden bij elkaar worden gebracht. Naderhand, na 20 juni, wordt de casus vervolgd waarbij er een dagdeel actief gewerkt wordt aan de opgave. Bij de lezingen verkrijgt je inzicht in een belangrijk thema. Na afloop is er gelegenheid om vragen te stellen aan de spreker. Ook zijn er inspiratiesessies, waarbij je inspirerende projecten en thema's ontdekt. Na de presentatie kun je vragen stellen en meer te weten komen over de achterliggende ideeën en uitdagingen. Creatief zelf aan de slag gaan, kan tijdens de workshops. Binnen de sessies Excursie & Beleving krijg je ook de kans om te beleven en te ervaren. Afhankelijk van het thema kun je bekijken hoe iets in de praktijk is. Zo kun je bijvoorbeeld een bezoekje brengen aan het Engelse Werk in Zwolle.

Voor meer informatie over dit nieuwe evenement:

Volg het festival op LinkedIn: www.linkedin.com/company/99140510, schrijf je in voor de eventupdate op www.bluezonefestival.nl/op-de-hoogte-blijven of kijk op www.bluezonefestival.nl. Op Netflix is de serie 'Living up to 100' te zien. In deze serie komen vijf Blue Zones in beeld.

Ontdek in een workshop de geheimen van Sardinië, de thuisbasis van een van de vijf Blue Zones, waar mensen opmerkelijk lang leven en gedijen.



Nightskate: niet dolle in Zwolle maar rollen door Zwolle

Afgelopen 17 mei was dit jaar de eerste gelegenheid om weer georganiseerd door Zwolle te skaten onder begeleiding van danceklanken. De volgende staat gepland voor 14 juni, dus ook weer op vrijdagavond. Ook deze editie van Night Skate Zwolle leidt weer langs de mooie plekken van de stad.

De start is zoals altijd om 19.30 uur bij het basketbalveldje in Park de Wezenlanden. De skaters vertrekken als één groep en komen ook weer samen aan de finish. Het parcours gaat zoveel mogelijk over asfaltwegen en het tempo is zodanig dat zowel volwassenen als kinderen mee kunnen doen. De organisatie stelt een (skate- of fiets)helm verplicht. Daarnaast adviseert ze dringend andere goede valbescherming te dragen. Er is een beperkt aantal leenhelmen. Wie geen lampjes om de arm heeft, kan bij de organisatie een

led-band kopen voor EUR 3,00. Deelname is gratis.

Weer

Als het regent – of de verwachting is dat het gaat regenen tijdens de tocht – gaat de Night Skate Zwolle niet door. Uiterlijk om 17.00 uur neemt de organisatie het besluit of een editie wordt afgelast. Houd het weerbericht dus goed in de gaten en ook de Facebookpagina www.facebook.com/nightskatezwolle en de website www.nightskatezwolle.nl.

De volgende data dit jaar zijn 12 juli, 30 augustus en 27 september.

Beeld van 1 september vorig jaar. Er is opnieuw een tocht op vrijdag 14 juni. Foto: Night Skate Zwolle.

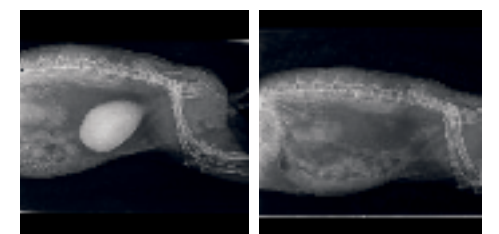


Zand en brand bij een konijn

Als een konijn niet doet wat het altijd doet is er wat aan de hand. Zo ook Snuffie. De klacht was dat ze maar wat in een hoekje zat, er zat niet veel beweging in. Het eten was ook minder. Het opletende baasje had ook gezien wat Snuffie wat zat te persen zoals het leek.

Bij onderzoek was te zien dat het kontje helemaal vies was, zelf zo erg dat de huid ontstoken was en al een beetje los liet. Dit komt door wat wij noemen "urinebrand" Als een konijn niet goed van zich kan af plassen loopt de urine langs de huid. Om dat de urine zuur is brandt het op de huid, zeker als het langer duurt. Meestal ligt het probleem dan bij de blaas. Om er achter te komen hebben we een röntgenfoto gemaakt.

De grote witte vlek in de buik van Snuffie is haar blaas gevuld met kristallen van oxalaten. Dit is een



neerslag van calcium doordat het konijn teveel korrels krijgt. Snuffie is onder narcose gebracht en we hebben de blaas net zolang gespoeld tot de urine weer helder was. Dit is best wel een klus. Door de voeding aan te passen, weinig korrels (1 eetlepel per kg konijn per dag) en veel onbeperkt hooi te geven kan het probleem voorkomen worden.

Gelukkig huppelt Snuffie weer tevrede door haar eigen hok



Ton
&
Femke

 **DIERENARTSENPRAKTIJK**
ZWOLLE ZWARTEWATERLAND

Ik begrijp je niet!



door Trea van der Cingel

Tegenover me zit een oudere heer die me vertelt dat zijn zoon hoogsensitief is. Hij wil graag ontdekken hoe de leefwereld van zijn zoon als HSP eruit zit. Hij vertelt: "Soms geeft mijn zoon aan dat ik hem niet begrijp. Dat vond ik in het verleden vaak moeilijk te accepteren, want ik ben hooggeleid, dan móet ik hem toch kunnen begrijpen?"

Een hele terechte opmerking, van deze bijzondere vader. Het vraagt moed en lef om als NSP (Normaal Sensitieve Persoon, weet u nog uit de vorige column?) buiten de maatschappelijke padjes ('normaal' doen, carrière maken, geld verdienen en de zaakjes voor elkaar hebben) te treden en jezelf en je hoogsensitieve kind van een afstandje te bekijken. Met nieuwsgierigheid, interesse en open vizier. Daarom wil ik deze column wijden aan de verschillende leefwerelden van een HSP en een niet HSP. Zonder oordeel, van een afstandje, net zoals mijn moedige cliënt. De laatste tijd heb ik veel wetenschappelijke literatuur bestudeerd, om mijn 'factsheet' met feiten en fictie rondom HSP te onderbouwen.

Op die manier hoop ik mee te werken om het stigma 'vaag en zweverig' dat nog steeds rondom HSP zweeft te kunnen wegnemen. Wat volgens wetenschappers het meest centrale kenmerk is van een HSP is het ongefilterd opnemen van alle informatie om en in ons, het zorgvuldig op detailniveau verwerken van de informatie, het zorgvuldig afwegen van de optimale reactie waarbij cognitie (het brein), het gevoel (wat wil ik vanuit mijn gevoel?), intuïtie (onderbuikgevoel) en het lijf (hoe voelt dit in mijn lijf?) allemaal meedoen. Onderzoekers noemen dit het 'stop-en-check-systeem'.

De NSP hebben een brein dat de informatie automatisch filtert, waardoor niet alles om hen heen binnenkomt, en de binnenkomende informatie wordt vervolgens ook niet zo volledig, diepgaand verwerkt als bij een HSP. Het gevoel en de intuïtie zijn minder dominant, omdat dat in onze maatschappij niet wordt gestimuleerd, en de NSP zich vaak makkelijker aanpast aan wat er 'normaal' is in de samenleving.

Beide eigenschappen, hoogsensitief en normaalsensitief hebben voordelen en nadelen. Het is niet helpend om elkaar

te veroordelen. Helaas gebeurt dat vaak! Maar, zo niet bovenstaande vader! Wat maakt dat hij deze opmerking maakt, over hooggeleid en zijn zoon niet begrijpen? Hoogstwaarschijnlijk is dat de kern van het verschil tussen HSP en NSP! De HSP zet elk gesprek alles in (pikt alles op, verwerkt dit gedetailleerd, denkt, voelt, merkt intuïtief hoe de ander erin zit, overweegt zijn/haar reactie, en laat vaak gevoel zwaar meewegen omdat dat 'beter voelt').

De NSP hoort een opmerking, denkt daar over na, en reageert meestal cognitief (verstandelijk). Voor je het weet krijg je een gesprek -om het even te chargeren- van een brein met een hart. Misverstanden gegarandeerd! Hoe slimmer de NSP en hoe sensitiever de HSP, des te meer gaat dit gesprek richting een doodlopende weg.

Hoe beter we onszelf kennen, en hoe meer we ons durven in te leven in heel andere leefwerelden, des te soepeler zal de communicatie verlopen. Hier wordt iedereen gelukkiger van, want uit psychologisch onderzoek blijkt elke keer weer: elkaar 'raken', elkaar echt begrijpen is één van de meest wezenlijke kenmerken van een gelukkig leven.



Trea van der Cingel,

HSP coach

Mail:

trea@sense-coachinghsp.nl

Tel:

06-40009993

Wie geïnteresseerd is kan ook een kijkje nemen op mijn vernieuwde website:

www.sense-coachinghsp.nl!

Zwolse boomveteranen

- door Girbe Buist

In Zwolle staan veel monumentale bomen. Dat zijn bomen die opvallen door hun leeftijd, omvang of cultuurhistorische waarde. In deze nieuwe rubriek wordt een aantal van deze boomveteranen gepresenteerd. We beginnen een bijzondere boom achter de Grote Sociëteit aan de Koestraat. Deze enorme plataan aan de Potgietersingel is met een hoogte van 33 meter en een omtrek van ruim 7,5 meter de dikste en grootste boom in het centrum van Zwolle. Hij is rond 1800 geplant en is dus meer dan 200 jaar oud. Volgens sommigen is de boom geplant toen Napoleon Zwolle bezocht, maar dat is niet bewezen.



De Plataan is een echte stadsboom, die weinig last heeft van bestrating of uitlaatgassen van omringende auto's. De *Platanus occidentalis* is de plataan uit onze streken en de *Platanus x acerfolia* is de gewone plataan, die veel langs wegen en op parkeerplaatsen wordt aangeplant. Er zijn veel heilige platanen, in het bijzonder op de Griekse eilanden. Schaduw hoort bij de plataan en menig plataan wordt als parasolboom gekweekt, omdat zijn grote bladerdek koele schaduw geeft. In menig gedicht en verhaal wordt het rusten onder de koele plataan bezongen. Wat alle platanen tot opvallende bomen maakt, is de manier waarop zij hele stukken van hun schors laten vallen. Daaronder zijn de bomen geelgroen van kleur en dat steekt scherp in kleur af bij de rest. Langzamerhand worden die stukken weer met groen bedekt, andere stukken schors vallen weer af en zo wordt de stam een lappendeken van geel tot grauwe kleuren. Oude platanen kunnen wel 2000 jaar worden, worden van onderen dikwijls hol en verdelen zich zelfs wel in verschillende stammen. De plataan werd door de Grieken eerst naar zuidelijk Italië gebracht en vandaar kwam hij naar het noorden. Erg best groeien deed hij daar eerst niet. Maar omdat het een modeboom geworden was, die door mensen met aanzien gekweekt werd, lukte het toch hem daar ook aan het groeien te krijgen. Het was hierbij gewoonte om met wijn zijn wortels te begieten.

Legendes

De altijd groene plataan ligt aan de basis van een aantal legenden. Zo werd een orthodoxe priester door de Turken aan een plataan opgehangen; die boom behield zijn bladeren en werd dus onsterfelijk. De heilige Johannes had zich in een holle plataan verstopt. Hij werd echter gevonden en gedood: sedertdien behield de plataan zijn bladeren. Plinius de

Oudere (77 na Christus) vermeldt in zijn werk enkele merkwaardige platanen, waaronder een boom in het zuidwesten van klein-Azië, die naast een koele bron was aangeplant en in Plinius' tijd nog erg populair was. Die boom had een holte in zijn stam met een doorsnede van 81 voet, en gaf daarom de indruk een soort overdekte spelonk te zijn. Deze boom was zo beroemd dat Licinius Mucianus, die driemaal consul van Rome en luitenant-gouverneur van deze provincie was geweest, binnen in die boom een groot banket organiseerde samen met 18 leden van zijn gevolg. Mucianus overnachtte bovendien in die boom en was zo buiten het bereik van het minste zuchtje wind.

Heilig

De Russen ontstaken vroeger hun herfstvuren met zelf gemaakt levend vuur. Zij namen hiervoor een takje van de plataan en wreven dat vlug vlug heen en weer over droog berkenhout; het duurde niet lang voordat het brandde. In Syrië werd de plataan in 1885 nog vereerd. Men hing amuletten aan zijn takken. De zogenaamde dorre boom, die men bij de berg Sinai ziet, wordt als heilige boom vereerd. De plataan is de nationale boom van Kashmir (India). In de bloementaal verwijst de plataan naar genialiteit en begaafdheid.

Waarschijnlijk heeft die betekenis te maken met de laan waarlangs de filosofen naar de academie van Plato wandelden. Het hout van de plataan is taai. Het is moeilijk te splijten en gemakkelijk te bewerken, te schroeven of te spijkeren. Platanenhout wordt toegepast in de meubelmakerij, bij betimmeringen, voor de vervaardiging van precisie-instrumenten, voor slagersblokken en voor allerlei materiaal waarvoor beukenhout ook in aanmerking komt.

AUTOBEDRIJF
A. ZIELEMAN EN ZN

**APK EN ONDERHOUD
VOOR ALLE MERKEN**

Vaartweg 6
8061 AE Hasselt

038 - 477 13 24
www.zielemanhasselt.nl

Margriet Krook
uitvaartbegeleiding

een wens
een afscheid
een dierbare herinnering
voor altijd

24 uur per dag bereikbaar

Margriet Krook
06-36 11 30 00
info@mkuitvaart.nl
www.mkuitvaart.nl



Nieuw in Zwolle: drie Street Art Tours

Bekijk de stad op z'n kleurrijkst

Zwolle is nu op een unieke manier te ervaren met niet één, maar drie nieuwe, zorgvuldig samengestelde, street art routes. Die zetten de stad op een kleurrijke manier in de spotlights.

Een van de drie nieuwe routes is een ontdekkingsstocht door Assendorp. Deze route van 7 kilometer leidt langs 17 afwisselende muurschilderingen: van indrukwekkend grote muurschilderingen tot verborgen pareltjes. Reken op ongeveer twee uur als je de volledige route loopt. Natuurlijk kun je ook je eigen pad kiezen en zo de afstand aanpassen aan je voorkeur. Daarnaast is er een route van ongeveer 12 kilometer, die langs 18 muurschilderingen

deringen in de binnenstad en Dieze gaat. Laat je tijdens deze street art route verrassen door muurschilderingen van verschillende Zwolse maar ook internationale kunstenaars. Voor de ultieme liefhebbers is er de Grote Zwolse Street Art Tour-route. Deze route van bijna 30 kilometer leidt langs maar liefst 47 muurschilderingen door de hele stad en biedt een fantastische ervaring per fiets of (deel)scooter.

Ook verhalen

De Street Art Tours zijn een initiatief van Lonneke van Zutphen en Armanda Smit, twee Zwollenaren die vinden dat de prachtige muurschilderingen in hun stad meer aandacht verdienen. Volgens hen zijn de Street Art

Tours een perfecte manier om te laten zien hoe mooi hun stad is. Met deze routes hopen zij zowel inwoners als bezoekers van Zwolle te inspireren en enthousiast te maken voor straatkunst. Alle routes zijn digitaal beschikbaar via de website www.visit zwolle.com. Hier zijn niet alleen de routes te vinden, maar ook de verhalen achter de kunstwerken. Binnenkort zijn er ook papieren plattegronden verkrijgbaar. Deze bevatten niet alleen alle muurschilderingen, maar ook tips voor leuke horeca, bijzondere winkels en verrassende andere kunst. Volg voor de laatste updates en een kijkje achter de schermen van de Street Art Tours de instagrampagina [@streetart-tourinzwolle](https://www.instagram.com/streetart-tourinzwolle). **Online routes zijn te vinden**

op: www.visit zwolle.com/streetartassendorp, www.visit zwolle.com/streetartdieze en www.visit zwolle.com/streetartzwolle.

Een voorbeeld van straatkunst op een transformatorhuisje in de Vermeerstraat, gemaakt door Ine Klooster en Willeke Trommels.



Zwolle keek halsreikend uit naar de bevrijding, maar die kwam pas tien maanden later Tachtig jaar geleden D-Day: de geallieerde invasie ging van start

door Roy Visscher

De langverwachte opening van het westelijke front van het 'fort Europa' van de nazi's kwam als meerdere donderslagen (ook letterlijk) bij helder wordende hemel. Op de vroege ochtend van 8 juni trok de grootste armada van oorlogsschepen ooit over het Kanaal. Het doel: heel Europa bevrijden. Het duurde nog zo'n elf maanden voor dat bereikt was en ook Zwolle moest lang wachten tot de geallieerden door de straten van de stad trokken.

In de laars van Italië baanden geallieerde divisies zich al langer een weg richting nazi-Duitsland, vanuit Rusland verjoeg het Rode Leger de Duitsers uit oost-Europese landen als Polen, Hongarije, Bulgarije en Roemenië. Om die vervolgens te bezetten en een communistisch regime op te leggen, maar dat terzijde. Een plan voor een grote invasie vanaf Engeland over zee, 'Operation Overlord', werd lange tijd voorbereid. De Duitsers hadden er wel lucht van gekregen maar wisten niet waar precies ze de vijand konden verwachten. Mede dankzij een 'spookleger' rondj Dover met onder andere opblaasbare tanks en boten dat Duitse piloten konden zien, konden de Duitsers gefopt worden en verwachtten zij de aanval bij Calais. Eindelijk ging op 8 juni 1944 dan de monsterklus van start van de Amerikanen, Canadezen en Britten, aangevuld met eenheden uit andere landen. Tienduizenden soldaten werden op D-day aan land gebracht aan de stranden van Normandië en moesten, net als de troepen die na hen kwamen, van daaruit verder oprukken naar het oosten, zuiden en noorden. Er vielen veel slachtoffers bij zowel de geallieerden als de Duitsers maar de door nazi-Duitsland opgetrokken Atlantikwall werd doorbroken. En daarmee werd de aanstichter van de Tweede Wereldoorlog aan alle kanten ingesloten. 'Nowhere to run, kein Weg raus mehr', zogezegd.

Nog niet veilig

Toch moesten de geallieerde legers nog heel wat bloedige gevechten leveren en vaak hun aanvalsplannen wijzigen, want nazi-Duitsland had zich goed ingegraven, flink wat reserves en was verbeterd om niet op te geven. Tijdens het Ardennenoffensief leek het er zelfs even op dat de Duitsers de geallieerden een eind terug Frankrijk in konden teruggedrijven om vervolgens de Antwerpse haven te heroveren. Zover kwam het niet maar de oorlog bleef spannend en bloederig tot aan het eind. In Nederland hadden steden als Arnhem en Nijmegen



De grootse amfibische operatie op D-Day vormde de aanzet tot de bevrijding van Nederland ... Foto: Denver Post .

stevig te lijden onder bombardementen en gevechtshandelingen. En ook ver van het zich steeds verder verplaatsende front waren burgers in de laatste oorlogsmaanden nog niet veilig voor het oorlogsgeweld. Zo zijn er veel slachtoffers gevallen bij een foutief bombardement dat de Haagse wijk Bezuidenhout grotendeels in de as legde. Ook vielen er slachtoffers bij de pogingen de op Londen en Antwerpen gerichte Duitse V1- en V2-'Wunderwaffen' vanuit de lucht uit te schakelen, evenals bij mislukte lanceringen van de raket. De meeste van deze mensen woonden in het zuiden en rond Den Haag.

Rampen in Overijssel

Ook in Overijssel vielen al slachtoffers terwijl de geallieerde troepen daar nog ver vandaan waren. Een dag voor de start van het Ardennenoffensief bijvoorbeeld, werden Zwollenaren in de wijk Bollebieste opgeschrikt door een luchtaanval. Die was van de geallieerden, maar de gevolgen op die 15e december in 1944 waren daar niet minder om. Vijf mensen kwamen om het leven, tientallen raakten gewond en meer dan twintig huizen werden verwoest. In 2019 is voor de dodelijke slachtoffers een monument geplaatst aan het Sint Josephplein. Even voor deze geallieerde blunder, op 28 november, was er nog een vliegtuigcrash bij Ittersum. De Slovaakse Spitfire-piloot Otto Smik kwam daarbij om. Hij was al een keer eerder in Nederland gecrasht en kon toen ontsnappen. Voor hem is een

monument geplaatst in Slowakije. Niet in Zwolle maar wel in Overijssel: er vielen op 4 december 1944 in Luttenberg 19 Nederlandse doden door een mislukte V2-lancering in Hellendoorn. Zelfs nog op 26 maart, maar enkele dagen voor de bevrijding van Overijssel, vielen in Rijssen nog 9 doden door een neerstortende V1-raket. Tot overmaat van ramp liet een Engels blusvliegtuig tijdens een duikvlucht richting de vuurzee een bom los, met nog eens 14 doden tot gevolg.

Eerst Twente

In april 1945 bereikten de eerste geallieerde regimenten met Engelsen en Canadezen de provincie Overijssel, waar ze op 1 april als eerste plaats het Twentse Haaksbergen bevrijdden. Daarna trokken de soldaten verder Twente in en vervolgens in westelijke richting naar Deventer. Zwolle was dertien dagen later dan Haaksbergen, op 14 april, aan de beurt om de bevrijders feestelijk binnen te kunnen halen. De laatste stad in de provincie die bevrijd werd, op 17 april, was Kampen. Zwolle werd bevrijd door het Canadese Régiment de la Chaudière.

Zwolle was een van de laatste steden in Overijssel om bevrijd te worden

Het Frans-Canadese regiment was opgerukt tot Wijthmen, vlakbij Zwolle. Uit angst voor burgerslachtoffers en schade aan de stad werd een aanval met granaatvuur heroverwogen. Een verkenningsmissie moest eerst de Duitse troepensterkte in kaart brengen. De beroemd geworden korporaal Léo Major zorgde er samen met het verzet voor dat de Duitsers op de vlucht sloegen. Zwolle bleef daardoor aanzienlijke schade bespaard. Het eiland Schiermonnikoog was de laatste gemeente in Nederland die werd bevrijd. Naar dat eiland, waar nog een Duits garnizoen aanwezig was, waren ongeveer 120 SS'ers na de bevrijding van de provincie Groningen gevlucht.

En de Canadees Léo Major maakte hem af voor Zwolle. Foto: liberationroute.com.



ZWOLSE PROAT A-k vraogen mag



Der wazzen een tied dä-keen vraoge alleent in mien kop alde zitten. Döör blieden 't zitten en kwamp der nooit uut. Altied preberen ik zelf wè töt een antwoord of oplössink te kommen. Dät lukken de iene keer bèter dan de

andere keer. En soms iens mos ik jören wachen alveurens ik der met wieder kon. Achterof wazzen een ander vraogen een körtere klap ewest maer 't zat niet meer in mien gewone doen. Dät wazzen ontstaon deur teleurstellings in mien kinderjören en 't gevuul dä-j 't allemaole allenig mutten doen op dissende wereld. Ik adde 't gevuul dä-k 'aoveral' allenig veur stonne.

Now an de dag wèè-k dät dät de persceptie van een kind is dät 't ge-eel nog niet kan aoverzien en veural vanuut 't gevuul lèëft. Aoverigens e-k now ik 'volwassen' binne agees niet 't idee dä-k alles wè kan aoverzien eur. Maer 't zichtsvelde is wè groter ewörren. Maer goed, dät terzijde. Wat völle meer töt mi'j deur-edrongen is in de leste jören is dä-k värre van mien gevuul of bin kommen te staon. Dät gevuul a-k in ieder geval. De leste jören bin-k ärd gangs umme eufd en ärte meer met mekaere in samenwäking te kriegen. En dät giet ärtstikke goed now.

Now kan-k ier preberen uut de doeken te doen as oe 't ien en ander wärken maer dan krie-k

van dissende krante de boskop umme maer bèter een uutgèver te zuken die mien boek wil uutgèven.

Een kleine waerskouwing mag ik ier an oelu wè metgèven. Der is in onzende tied now alderbärstens völle te vinnen op 't gebied van zelfontwikkeling maer a-j niet oppassen dan verzoep ie der in. Ie kunt makkelijk van oew centen ofkommen en niet völle värders kommen. 't Muulijke daran is dät 't allemaole zo mooi klinkt. En niet alles wat te mooi is umme wöör te wèen is bedrog. Mmm, iets met döör de bomen 't bos niet meer zien! Zelf e-k 't mogen ervaeren en ebbe 't neudige op-estöken. Van teleurstellings deur de oge verwachtings töt blievende veranderings in positieven zin.

Ik waere al veurzichtig iens begunnen, nao 't verzamelen van de neudige moed, umme ulpe te vraogen an de mensen umme mi'j en. Dit waeren de lu die as mi'j altied vertellen, as zi'j weer iens vernammen dä-k allenig an 't märtelen was ewest, dä-k best ad mogen vraogen umdät unnie 't niet roeken konnen. Ier deur moch ik leren dät mien olde aovertugink dä-k alles allenig mosse doen niet kloppen.

Dät zetten mi'j op een gegèven moment ok op 't spoor dä-k ok veur andere zaken miskien niet op mi'jzelf an-ewezen bin. Een lange zuuktocht was begunnen. 't Wört mi'j now ok völle snelleder dudelijk wanneer ik bèter ulpe kan vraogen en dät ik 't ok mag toelaoten 't te kriegen.

Deur mien eigen ontwikkelingen, die nog völle värders en völle dieper bint egaon, e-k eleerd

dät sommige zaken zels niet zonder ulpe te aoverkommen bint. Soms iens mu-j èven een duwtien in de rugge of de juiste richting kriegen. Een ander maal e-j echt begeleidink neudig.

Bange bin-k allange niet meer. Ik ebbe veur ietere vuren estaon. Maer van op de blören zitten dät bin-k wè zo goed zat dä-k met mi'jzelf ebbe of-espröken dä-k dät niet meer gao doen.

As der iets is wat as ik oelu mètgèven wille, wèes niet terugollend en dörf umme ulpe te vraogen. Ie kunt völle, zo niet bi'jnao alles, maer soms iens eb-ie echt ulpe neudig.

Blif der, ter ofsluting, nog iene vraoge van miende kante an oelu aover. Zonten column skrieven is wè een bettien ienrichtingsverkeer zo. Dus wat e-k edaon? Ik ebbe een mailadres geopend. Ier kunt oelu kwiet wat a-j van de stukkes vint of a-j een vraoge ebt of iets, dan ku-j dät middels die weg doen. 't Adres is: column@jackwillemsen.nl

Ik kieke der nöör uut.

Jack Willemsen



Happy Garden Wereldrestaurant

All-innclusive restaurant voor jong en oud

Het grote voordeel van onze arrangementen is dat je op voorhand weet wat de kosten zijn en dat niemand iets te kort komt! Ook voor grote groepen draaien wij onze handen niet om! Tevens kan er op rekening betaald worden, lekker makkelijk. Reserveer snel een tafel!

Prijzen

Maandag-donderdag

Volwassenen € 36,50 p.p.

Senior 65+ € 34,50

Kinderen 3-12 jaar leeftijdsjaar x € 2,75

Vrijdag-Zondag

Volwassenen € 39,50 p.p.

Senior € 36,50 p.p.

Kinderen 3-12 jaar leeftijdsjaar x € 2,75

DINSDAGS GESLOTEN

*Gratis Parkeergelegenheid

*All-innclusive arrangement

*Makkelijk bereikbaar

VERJAARDAGS ACTIE

Bij Wereldrestaurant Happy Garden eet u helemaal GRATIS als u jarig bent!

Deze actie is alleen geldig op vertoon van een geldig identiteitsbewijs, op de desbetreffende dag en er moeten 3 vol betalende volwassenen met de jarige mee.

Alleen de jarige krijgt een gratis arrangement. Bent u jarig op een dinsdag (wij zijn dan gesloten), dan kunt u gratis komen eten op een andere dag in diezelfde week. *niet geldig tijdens feestdagen



Kom jij je verjaardag bij ons vieren?

Blauwe Engel 5 8265NL
Kampen (bij AH Stationskwartier)
www.happygardenkampen.nl
Tel: 038-3314955





Wellicht nog spannender dan een thrillerserie op Netflix

Onopgehelderd: Zwolse mysteries

door Girbe Buist

Zwolle kent diverse magische plekken waarover mysterieuze verhalen worden verteld. Hier tien van die verhalen op een rij. Lees en huiver. En neem daarna misschien zelfs eens de proef op de som in het Zandhovebos, in Haerst of op Kranenburg. Wellicht spannender dan een thrillerserie op Netflix.

Zwols Spookhuis

Aan de Voorstraat 19 op de hoek met de Drostestraat staat een spookhuis. De spookverschijnselen deden zich rond 1880 voor, toen het huis werd bewoond door bakker Willemsen. Het spook was in de spiegel te zien als een afzichtelijke man. Ook gingen deuren en ramen op onverklaarbare wijze open en dicht en hoorde men gerammel met kettingen. Willemsen was katholiek en riep de hulp in van de kapelaan. Deze bracht een aantal nachten biddend in het huis door en besprenkelde de muren met wijwater. Daarna werd er nooit meer iets van het spook vernomen.

Spokerij rond de Menistensluis

Dit sluisje regelde sedert het begin van de zeventiende eeuw de verbinding tussen de Nieuwe Wetering (het Almelse kanaal) en de Nieuwe Vecht. De schutsluis ontleent zijn naam aan Egbert van der Sluis, de eerste sluiswachter, die een overtuigd Mennoniet (Doopsgezinde) was. In 1922 is de oude sluis vervangen door het nu nog bestaande sluisencomplex. Schippers bleven 's nachts niet graag liggen op deze plek. Volgens de overlevering omdat het gesloten luik van het vooronder, de verblijfplaats van hun gezin, onder het voordek steeds onzichtbaar werd gelicht. Bovendien riep daarna op even geheimzinnige wijze een onbekende stem verwijten door het geopende luik.

Geneeskrachtig water

Hier en daar staat in Zwolle nog een oude stadspomp. Er staat er onder meer een in de tuin van museum Anno aan de Melkmarkt. Aan deze waterpomp zit een mooi verhaal vast. Toen de pomp eind negentiende eeuw werd verwijderd uit de Vechtstraat (waterleidingen maakten de pompen overbodig), kreeg de gemeente een brief van een bewoonster van de Vechtstraat met het verzoek om de pomp te sparen. Haar broer had op sterven gelegen, maar genas spontaan toen hij water kreeg te drinken uit de bewuste pomp. Haar brief kon de pomp echter niet redden.



Bij de Menistensluis zou het gespoekt hebben.

Bijzonder Mariabeeldje

In de tweede helft van de zeventiende eeuw werd de Grote Kerk twee maal binnen vijftien jaar door een ramp getroffen. In 1669 brandde de top van de Sint Michaeltoren af en stortte de torenspits naar beneden en op 17 december 1683 gebeurde er een nieuwe ramp. Deze keer stortte de torenstomp van de Grote Kerk in. Bij deze rampen werden verschillende huizen aan de Luttekestraat verwoest. Het voormalige apothekerspand aan de Luttekestraat 14 werd bij beide rampen op wonderbaarlijke wijze gespaard. Volgens de legende heeft de Heilige Maagd Maria daarvoor gezorgd. In het achterhuis van de voormalige apotheek zit een uitgang, die uitkomt op een binnenplaatsje, dat weer toegang geeft tot de Ossenmarkt. In de achtermuur van dit pand is een Mariabeeldje ingemetseld, dat bepaalde krachten zou uitstralen om de apotheek te beschermen.

Entiteiten Zandhove bos

Op het landgoed Zandhove kun je fantastisch wandelen. In het bos vind je een grote diversiteit aan planten en dieren. Ook loop je langs twee grote mammoetbomen en een eik van bijna driehonderd jaar oud. In het voorjaar broedt er een kolonie reigers in de takken van het Zandhovebos. Al enige tijd is er ook een beweegroute voor grootouders en kleinkinderen.

Het bos heeft veel fotogenieke plekken waar je

prachtige foto's kunt maken, kortom overdag kun je hier volop genieten. 's Nachts moet je hier echter niet komen. Ene Melphouseus vertelt op de website Paranormaal Forum hoe hij zelf heeft ervaren dat verschillende entiteiten hem tegenhielden om 's nachts het Zandhovebos in te lopen.

Spokerij rond Kranenburg

Hilke Vos van in de Buurt citeert in een artikel van 30 oktober 2020 een zekere Jens Rickers. Deze beweert in het artikel dat het spookt in de bossen en velden rondom Kranenburg.

In de eerste plaats zou de geest van de Wilde Deerne hier af en toe nog opduiken. In 1717 werd in de bossen bij Kranenburg een verwilderd meisje gevangen. Zij had lang haar, was donker van het vuil en alleen gekleed in een stuk linnen dat met een bos stro om haar lichaam was gebonden. Ze kon niet spreken en at het liefst groente. De boeren brachten haar naar Zwolle, waar zij enige tijd op kosten van het stadsbestuur in een logement woonde. Zij bleek als baby gestolen te zijn in Antwerpen en werd uiteindelijk herenigd met haar Vlaamse moeder. Hoe het meisje in Zwolle terecht gekomen is en hier wist te overleven, is nog steeds een groot raadsel. Op de begraafplaats Kranenburg kom je uit bij een grote vijver, waar je omheen kunt lopen. Al je over de vijver kijkt naar het gebouw aan de overkant, zie je volgens Rickers af en toe een vreemd wezen verschijnen dat later weer in het water verdwijnt.

Krachtplek Windesheim

Volgens wicelroedelopers lopen er over onze aarde energiebanen en ontstaan er zogenaamde krachtplekken op plaatsen waar deze energiebanen elkaar kruisen. Deze krachtplekken zijn positief geladen en goed voor de gezondheid van de mens. Zo kan grote vermoeidheid binnen een half uur verdwijnen en hebben mensen hier minder last van astma, bronchitis en andere kwalen. Volgens wicelroedeloper en paragnost Chris Zoet uit Diever is er een sterke krachtplek in het dorp Windesheim. Deze ligt rond een imposante daklinde op de weide voor het kerkje van Windesheim. Rondom de daklinde staat een bank. Als je hierop zit, ervaar je een weldadige rustgevende energie.

Graf slaaf

Op het landgoed Arnichem bij Haerst ligt half verstopt tussen het kreupelhout het graf van de slaaf Lepejou, die ook wel Apolloon werd genoemd. Deze Lepejou was in dienst van

de ongetrouwde Joan Hendrik Tobias, die lange tijd als ambtenaar in Nederlands-Indië heeft gewerkt. Toen Tobias terugkeerde naar het ouderlijk landgoed Arnichem aan de Vecht, heeft hij zijn jonge dienaar Lepejou uit dankbaarheid meegenomen. Over de relatie tussen Lepejou en Tobias bestaan veel vragen. Volgens sommigen heeft Lepejou Tobias in Nederlands-Indië van een wisse dood gered. Volgens anderen hadden de mannen een liefdesrelatie. Sommigen beweren zelfs dat Tobias Lepejou als zoon had geadopteerd. Lang heeft Lepejou niet in Zwolle gewoond, want hij stierf op 23-jarige leeftijd en werd op het landgoed begraven. Het graf is in 1979 door vandalen geschonden. Volgens de overlevering spookt de geest van Lepejou af en toe nog rond in de omgeving van Haerst. Bij een donderbui zeggen plaatselijke inwoners: 'Apolloon met de voet giet rond'.

Onderaardse gangen

Aan het Bethlehems Kerkplein staat het Refter. Dit is nu een brasserie, maar was voor de Reformatie de eetzaal van de monniken van het klooster Bethlehem. Onder dit pand bevinden zich de oudste gewelvenkelders van Zwolle. Die hebben de stadsbrand van 1324 doorstaan. Vanuit deze kelders zijn talrijke dichtgemetselde doorgangen te zien in westelijke en oostelijke richting. Nog steeds wijzen oude Zwollenaren de plekken aan waar in de middeleeuwen onderaardse gangen zouden hebben gelopen. Die zouden kloosters, het oude raadhuis en andere belangrijke gebouwen met elkaar hebben verbonden. Bij stadsbranden zou je via deze vluchtgangen andere kelders kunnen bereiken en zelfs de stad uit kunnen vluchten. Bij graafwerkzaamheden rondom het stadhuis in 1973 zijn diverse gewelven aangetroffen. Volgens de deskundigen gaat het hier om waterkelders. Maar volgens oud-VVV-directeur Harry Vrieling weet de rasechte Zwollenaar wel beter. Hij is er nog steeds van overtuigd dat de onderaardse gangen ergens diep onder de grond verborgen liggen.



Thomas zou in zijn graf zich hebben omgedraaid

De Zalige Thomas

Over Thomas a Kempis wordt verteld dat hij wel zalig, maar niet heilig kon worden verklaard, omdat hij zich in zijn graf zou hebben omgedraaid. Een van de voorwaarden om hem heilig te kunnen verklaren, was dat zijn lichaam moest worden opgegraven om eventuele wondertekenen aan zijn overblijfselen te kunnen constateren. Onder streng aartsbischooppelijk toezicht werd het geraamte van Thomas opgegraven. Maar de teleurstelling was groot: Thomas lag niet netjes op zijn rug, maar op zijn zij. Dat kon alleen maar betekenen dat hij bij zijn begrafenis nog niet was overleden en had geprobeerd om zich in zijn kist om te draaien. Daarom was het niet helemaal zeker of hij de zalige dood gestorven was, zodat hij niet heilig verklaard kon worden. Het was mogelijk dat hij tijdens zijn laatste uren in opstand was gekomen tegen zijn schepper.



De veronderstelde krachtplek in Windesheim.





ICT Dokter Zwolle helpt jou milieu vriendelijker printen

De natuur kent geen afval, dat is onze inspiratie. We sluiten de kringloop door landbouwafval een tweede leven te geven in de vorm van milieuvriendelijk en sociaal verantwoord papier en karton. Wij helpen jou verduurzamen met duurzaam drukwerk, milieuvriendelijke verpakkingen en eco verantwoorde kantoorbenodigdheden.

PaperWise draagt bij aan het vergroten van het maatschappelijke bewustzijn van medewerkers, het behalen van duurzaamheidsdoelstellingen en een positief bedrijfsimago. De milieu impact van PaperWise ligt 47% lager dan van papier van bomen en 29% lager dan recycled papier. Samen maken we de wereld een stukje mooier.

PaperWise A4 Papier is nu te koop bij ICT Dokter Zwolle. Voor een beter milieu hoeft je niet duurder te printen. Een pak met 500 vellen kost EUR 6,25 excl. Verzenden incl. BTW. Een doos met 5 pakken a 500 vellen kost EUR 29,95 excl. verzenden, incl. BTW.

Samen Wise With Waste!

PaperWise Natural print- en kopieerpapier is CO2-neutraal,

ongebleet en boomvrij papier van landbouwafval. Dit duurzame print- en kopieerpapier met een zeer lage milieu impact heeft een natuurlijke lichtbruine kleur. PaperWise Natural print- en kopieerpapier is geschikt voor dubbelzijdig printen en kopiëren en kan uitstekend gerecycled worden via het normale oud papier of archiefvernietiging stroom. Het milieuvriendelijke kantoorpapier is geschikt voor alle soorten printers en digitale multifunctional kopieerapparaten en is haarscherp in kleur en zwartwit te bedrukken. Vanwege de lichtbruine kleur blijven teksten en afbeeldingen zeer goed leesbaar onder alle omstandigheden.

www.ictdokterzwolle.nl/shop
info@ictdokterzwolle.nl
voor 17:00 besteld volgende dag in huis.



“Ik heb er geen zin in”



.....zei Henk gelijk toen hij onze winkel binnen stapte.. Toe Henk, doe niet zo raar zij z'n vrouw. Je hebt nu echt nieuwe kleren nodig en we zijn hier nog nooit geweest. Oke zei Hans, dan houden we het kort en gaan we er snel doorheen. Henk, ga lekker zitten, de koffie komt er aan en wat heb je nodig?

Ik zoek een leuk overhemd met korte mouw in maat 4XL. Hans, werkzaam bij Allsize North Store in Zwolle kijkt Henk eens aan en zegt "ik geef je een 3XL, want die zit je beter als ik het zo inschat."

De 3XL zat als gegoten en door deze goede en professionele inschatting was het ijs gebroken, Henk ontdoide, dronk een lekker kopje koffie en ging uiteindelijk lekker shoppen.

Bij het afrekenen gaf Henk aan dat hij wat nors binnen kwam omdat hij eigenlijk altijd teleurgesteld raakt bij het zoeken naar goed passende kleding. Er is nooit iets leuks in mijn maat en daar wordt je natuurlijk niet vrolijk van.

Nu zei Henk dit, maar we horen dit of iets vergelijkbaars wekelijks en dat is ook wel logisch. Er zijn genoeg winkels die zeggen grote maten te verkopen, maar vaak zijn dat niet echt grote maten en is de keuze beperkt.

In onze winkel in Zwolle hebben we maar liefst 200m2 vol met alleen maar grote maten heren kleding van casual tot sport en van gekleed tot zeer uitbundig. Denk bijvoorbeeld aan mooie vrolijke overhemden van Eden Valley, heerlijke polo's van North 56°4, een perfecte jeans van Lee of kies uit meer dan 100 verschillende soorten t-shirts.

Maar denk ook eens aan een fijne badjas of een speedo zwembroek omdat die nu eenmaal verplicht zijn op veel campings in Europese landen. Voor het wandelen een fijne afritsbroek of professionele racefiets kleding, zodat je er bijzonder goed uitziet op je fiets.

In de ruim twee jaar dat we hier nu in Zwolle zitten, kunnen we op 1 hand tellen hoeveel mensen met lege handen onze winkel verlaten hebben. Iedereen is eigenlijk altijd blij verrast als ze zien hoeveel keus we hebben. Henk noemde dat "keuze stress" en daar hebben we samen hartelijk om gelachen.

Loop jij er ook vaak tegenaan dat je net niet vind wat je zoekt, dat ze net niet dat maatje groter hebben of alleen maar een rekje achter in de winkel? Kom dan eens langs in onze mooie grote maten herenkleding winkel te Zwolle. Wij hebben ruime keus in de maten XL tot en met 8XL. Sommige items hebben we in 10XL en zelfs 12XL.

Neem dit krantenartikel mee naar de winkel en krijg 15% korting op een artikel naar keuze. En omdat wij niet flauw zijn, mag dat ook het duurste artikel zijn :)

Allsize North Store
Assendorperstraat 130-132
8012 CC Zwolle
Tel: 038-3020000
info@allsize-webwinkel.nl
www.allsize-webwinkel.nl

GEZOCHT: 1ste monteur/ diagnose-specialist

Prettige en gezellige werksfeer!

Heb je *passie* voor auto's en techniek en ben je als 1ste monteur/diagnose-specialist toe aan een andere baan? Dan hebben wij mogelijk een nieuwe uitdaging/baan voor je!

Kijk voor een uitgebreide beschrijving op www.van-essen.nl/vacatures of scan de QR-code

Universele garage

Bel: 038-453 17 17
Mail: info@premio-vanessen.nl

Premio Van Essen
Ceintuurbaan 8 Zwolle
038-453 17 17
info@premio-vanessen.nl



www.van-essen.nl

Pedicure Praktijk

Gea Herkert

Uw voeten in vertrouwde handen

Stinsweg 7
8042 AZ Zwolle (Westenholte)
Tel: 038-4224323
Praktijkruimte op begane grond
Aangesl. bij brancheorganisatie Pro-Voet
www.pedicurepraktijkgeaherkert.nl

Scooters & Tweewielers

IJSSELMOTOREN
Spoorstraat 33 IJsselmuiden - 038 332 3330

purazen gym

Werkerlaan 5-B
8043 LT Zwolle





Bezorgers gezocht.

Op zoek naar een bijbaantje? Meld je snel aan voor een krantenwijk bij jou in de buurt!

- ✓ **Maak kans op een Playstation 5**
- ✓ **Baantje bij jou in de buurt**
- ✓ **Lekker buiten aan het werk**
- ✓ **Bepaal je eigen werktijden**



DIRECT AANMELDEN.

Meer weten over een krantenwijk bij All-Inn of je direct aanmelden? Ga naar allinnbezorger.nl/playstation of scan de qr-code.



Ontzorg nabestaanden door uw uitvaartwensen alvast vast te leggen

door Margriet Krook

De dood is geen leuk onderwerp. Uitvaartwensen vastleggen kan daarom best lastig zijn, want over de dood praten is moeilijk. Vooral als het over uw eigen afscheid gaat.

Het maakt het voor uw nabestaanden echter wel makkelijker om een mooi en passend afscheid te regelen als ze uw wensen kennen. Meedenken doe ik graag. Als vanzelf ontstaan er (creatieve) ideeën, die uw uitvaart persoonlijker kunnen maken, wanneer ik bij u thuis kom en met u in gesprek ben in uw eigen vertrouwde omgeving. Heeft u bijvoorbeeld mooie bloemen in uw eigen tuin, dan kunnen de nabestaanden (eventueel samen met de bloemist) bloemen uit de tuin plukken en hiervan een mooi bloemstuk maken. Of wilt u op de dag van de uitvaart de rouwstoet langs uw (ouderlijk) huis laten rijden? Dat kan.

Zo zijn er vele mogelijkheden die u vast kunt laten leggen, of waar u nog over na kunt denken. Maar ook kunt u vastleggen wat u niet wilt. Samen komen wij op meer ideeën, dan alleen waar u opgebaard wilt worden en of u begraven of gecremeerd wil worden. Ik denk graag met u mee en neem daar de tijd voor.

Uw wensen kunnen wij ook vastleggen, zonder enige verplichtingen. Met het vastleggen van uw wensen geeft u uw nabestaanden houvast en uzelf misschien een stuk rust. Een ander voordeel van het vastleggen van uw uitvaartwensen is dat u zelf de controle heeft over uw eigen uitvaart; u zet zelf de toon van uw afscheid, bepaald hoe u



herinnerd wilt worden. Door uw uitvaartwensen vast te leggen krijg u ook inzicht in de kosten van de uitvaart. Dat is ook belangrijk, om te weten wat het gaat kosten. Ik denk graag met u mee om het niet onnodig duur te maken. Uiteraard kunt u later altijd nog uw wensen aanpassen.

Vrijblijvend kom ik bij u langs om uw uitvaartwensen met u te bespreken.

Margriet Krook Uitvaartbegeleiding, tel. 06-36113000 of stuur een mail met het verzoek contact op te nemen: info@mkuitvaart.nl of raadpleeg mijn website: www.mkuitvaart.nl



Kraampjes, muziek en meer bij de Stadshoeve Begin de maand juni met de Voorzomermarkt

door de redactie

De Stadshoeve heeft geen introductie meer: zeker bij lekker weer is het heerlijk vertoeven op en rond het terras en in het park. Maar stichting de Stadshoeve heeft ook jaarlijks een aantal evenementen op de agenda staan. Het eerstvolgende is de Voorzomermarkt, die op zaterdag 1 juni zijn derde editie beleeft.



De Stadshoeve voorziet in een behoefte, volgens Jessica (rechts) en Esther. Foto: de redactie.

Er komen vooral lokale ondernemers naar de markt, vertellen Jessica de Jonge en Esther Jellema, respectievelijk voorzitter en secretaris van stichting de Stadshoeve. "En ook zoveel mogelijk uit Stadshagen zelf. Twintig ondernemers hebben al toegezegd te komen. Zij vullen hun kraam met bijvoorbeeld woonartikelen, eten en drinken en kleding. Het wordt dus echt een markt waar je heerlijk rond kunt snuffelen." De kinderen kunnen lekker meesnuffelen maar ook meedoen aan de speciaal voor hen georganiseerde activiteiten. "Zo zijn er laagdrempelige workshops, waarvan een door GreenArtLab. Deelname kost maar twee euro per workshop. En we hebben Atelier ZelfDoen, GEESKEHandwerk en de – gratis – Bellenblaasfabriek." De Voorzomermarkt duurt van 10 tot 17 uur. Lang genoeg dus om op je gemak rond te lopen en tussendoor op het terras van de bistro van de Stadshoeve neer te ploffen, die gewoon open is. Of om naar muziek te luisteren. Want die is er ook: van 15 tot 17 uur brengt het Zwolse akoestische duo Heels and Sneakers Nederlands- en Engelstalige, eigentijdse covers van all-time classics en top40-nummers. Van 15.30 tot 16.00 uur is bovendien 'IK TOON op de stoep' aanwezig met verhalenvertellers en muziek.

waterspelen en het varkensverblijf aanpakken. Nee, we hebben niet de ambitie om nieuwe speelattributen te bouwen, wél om goed te onderhouden wat we hebben. Wist je dat er zelfs soms mensen uit Groningen of uit het westen komen om hun kinderen hier te laten spelen? Blijkbaar voorziet de speeltuin met direct aangrenzend terras in een behoefte."

Broek ophouden

Stichtingen hebben geen winstoogmerk. Het doel van stichting de Stadshoeve, in de woorden van Jessica en Esther, is om 'iets terug te geven aan de wijk'. Maar het is natuurlijk wel zo prettig om het financiële plaatje elk jaar opnieuw rond te kunnen krijgen. Daarvoor heeft de Stadshoeve enkele inkomstenbronnen. Zo huurt de bistro de ruimte van de stichting en kunnen ook andere organisaties en groepen een zaal huren. "Wat ons ook helpt om de broek op te houden, is als mensen Vriend of donateur worden. Daarbij krijg je ook leuke voordeeltjes.

We willen de Stadshoeve goed onderhouden, helpende handen zijn altijd welkom

Onze wens is om zoveel mogelijk financieel zelfstandig te zijn. Dat lukt al heel goed, we krijgen nog subsidie van de gemeente Zwolle, zodat we in de basis het onderhoud, de diervverzorging en de veiligheid kunnen waarborgen. Vrijwilligers kunnen we zeker nog gebruiken! Je kunt je voor de Stadshoeve inzetten vanaf een paar keer per jaar tot bijvoorbeeld, zoals wij, 20 uur per week. Bij de moestuin en dieren hebben we roosters en kun je zelf aangeven hoe vaak je je handen wilt laten wapperen. Tot slot nog even terug naar de Voorzomermarkt. Tijdens dit festijn is er namelijk iets bijzonders. "De Open NK Culinaire BBQ wedstrijd Zwolle heeft net als vorig jaar de Voorzomermarkt gekozen als moment en locatie. De wedstrijd wordt georganiseerd door Serious Hot Fools, die zich specialisten in culinaire en American style BBQ noemen. Acht barbecueteams – waaronder een uit Stadshagen – gaan de strijd met elkaar aan, daarnaast is er een demonstratiestand." Om de Voorzomermarkt laagdrempelig te houden, is gekozen voor gratis toegang. "Zo zijn we er ook voor mensen met een minder dikke portemonnee. Het wordt een leuke dag! En een goede opkomst betekent natuurlijk ook dat de kraamhouders volgend jaar terugkomen. Kom dus vooral!"

Belangeloos

Verantwoordelijk voor de organisatie van de Voorzomermarkt is het evenemententeam van de Stadshoeve. "Dat bestaat uit 6 personen en zij zijn allen vrijwilliger bij de stichting", lichten Esther en Jessica toe. "We willen als stichting graag een aantal leuke evenementen voor Stadshagen neerzetten. Elk jaar organiseert het evenemententeam daarom naast de Voorzomermarkt het Burendagfeest en het Paaseieren zoeken. Voorheen was er ook het kerstevent, maar daar zijn we mee gestopt. In Nederland is het weer in de winterperiode te onvoorspelbaar en dat geeft het risico op een nat pak." Niet alleen het evenemententeam bestaat uit vrijwilligers. Alle leden van de stichting, die ook de eigenaar is van de Stadshoeve, doen hun werk belangeloos. De stichting heeft naast het bestuur zo'n 35 leden in leeftijd variërend van 16 tot 75 jaar en is opgericht in 2015. Twee jaar later ging de Stadshoeve open. "Mensen weten vaak niet dat veel bij de Stadshoeve door vrijwilligers van de stichting gedaan wordt. Waar we ons zoal mee bezighouden? Het verzorgen van de dieren en van de tuinen bijvoorbeeld, klussen in het gebouw en de dierenweides en daarnaast dus ook het organiseren van evenementen. Met name op doordeweekse dagen worden de vrijwilligers ontlast dankzij cliënten van Frion Dagbesteding. Welke bijdrage zij leveren, was goed te merken in de coronaperiode. Toen konden zij niet naar de Stadshoeve komen en bleef veel werk liggen." Er is dan ook altijd wel wat werk te doen op de Stadshoeve. "Zo willen we nog een kippenverblijf bouwen en het

EASYSLIM.NU®

Simpel, Snel, Slank!

Zelfverzekerd de zomer tegemoet!



'Easyslim.nu is het eerste wat echt gewerkt heeft'

'Je wordt goed begeleid. De medewerkers zijn deskundig; echt perfect!'



Verlies direct tussen de 4 - 28 cm!*

Ons geavanceerde apparaat haalt middels ultrasound vet weg. Tegelijkertijd worden door elektrostimulatie je spieren getraind. De snelheid waarmee je resultaat ziet motiveert! De spreekwoordelijke 'stok achter de deur'. Of je nou 5 of 35 kilo wilt verliezen: Easyslim.nu helpt je!

'Afvallen met Easyslim.nu gaat eigenlijk heel makkelijk'



'Ik had mij het traject veel zwaarder voorgesteld'

ACTIE

**€ 40,-
KORTING!**

Intake + behandeling van € 89,- voor € 49,-

(Geldig t/m 31 juni 2024)

8x Easyslim.nu

- 1) Verlies direct ca. 15 cm*
- 2) Vet definitief weg
- 3) Verstrakking van de huid
- 4) Spieropbouw
- 5) Afvoeren overtollig vocht
- 6) Gratis lichaamsanalyse
- 7) Gratis recepten en voedingschema
- 8) Lekker én ontspannend

Zwolle
Marsweg 55
 zwolle@easyslim.nu

Nieuwleusen
Backlaan 352
nieuwleusen@easyslim.nu

Hardenberg
Sallandsestraat 16b
hardenberg@easyslim.nu

Afspraak maken? online via
www.easyslim.nu of bel
of app 0653353464



Stadshagen steeds meer een wijk voor hogere inkomens

door de redactie

Nieuwbouwwijken moeten niet meer bijdragen aan segregatie. Twee qua bevolkingssamenstelling behoorlijk verschillende wijken: Holtenbroek en meteen aan de overkant Stadshagen. Foto Google Earth.

Met het Vinex-beleid wilde het Rijk vanaf 1995 hoogwaardige woonwijken realiseren aan de stadsranden, zoals Stadshagen. Dat is gelukt. Maar deze Vinex-wijken dragen bij aan een ontwikkeling in Nederlandse steden waarbij rijkere huishoudens en zij met een lager of middeninkomen zich steeds meer in aparte wijken concentreren. Dat stelt het Planbureau voor de Leefomgeving (PBL) in een rapport dat medio mei werd gepubliceerd.

Tijdens de Vinex-periode kwam de nadruk in de woningbouwplannen te liggen op grondgebonden woningen in de koopsector voor voornamelijk stedelijke middenklasse-gezinnen. Het aandeel eengezinswoningen bij nieuw gebouwde woningen is daardoor van 1995 tot 2005 gestegen van 60 naar 80 procent. Hierdoor zijn er in die periode relatief veel gezinnen, vaak met een midden- en deels met een hoger inkomen, in de Vinex-gebieden komen wonen. In de laatste vijftien jaar is de gemiddelde woonoppervlakte van nieuwbouwwoningen in de koopsector toegenomen van 140 naar 160 vierkante meter. Nieuwe huurwoningen in de Vinex-wijken zijn gemiddeld genomen juist kleiner geworden en er werden er ook minder van gebouwd. Daardoor zijn er steeds meer huishoudens met hogere inkomens in



de Vinex-wijken komen wonen. De sterkste toename van instromers en doorstromers met hogere inkomens is te zien in Vinex-wijken waar in de afgelopen vijftien jaar relatief veel nieuwe woningen werden bijgebouwd, zoals ook Stadshagen. Die woningen waren duidelijk gericht op (nog meer) gezinshuishoudens, waardoor de woningvoorraad daar nóg sterker is opgeschoven richting groter en daarmee duurder. Er werden in deze Vinex-wijken nauwelijks meer betaalbare (huur)woningen gebouwd voor jonge starters, of woningen die meer gericht zijn op het groeiende aandeel 55+- bewoners.

Evenwichtiger samenstelling

Het Rijk heeft de doelstelling dat tot en met 2030 bijna één miljoen woningen aan de

woningvoorraad toegevoegd worden. De intentie is om een derde daarvan te ontwikkelen op zestien grootschalige woninglocaties, de zogenoemde NOVEX-gebieden. Deze locaties zijn, net als de eerdere Vinex-wijken, gesitueerd in of nabij grote steden en de regio Zwolle is er een van. Bij het ontwikkelen van deze locaties zou er volgens het PBL meer aandacht moeten komen voor demografische veranderingen en een evenwichtige samenstelling van bewoners en woningen: 'Als beleidsmakers willen voorkomen dat nieuwbouwwijken bijdragen aan toenemende segregatie in de stadsregio's, lijkt het in ieder geval zaak om een monitoringsysteem op te zetten waarmee ze selectieve verhuisstromen vanuit en naar de NOVEX-nieuwbouwwijken kunnen observeren'. Op de langere termijn

zal er volgens het PBL immers meer vraag ontstaan naar woonruimte voor niet-gezins-huishoudens zoals bijvoorbeeld de volwassen kinderen van de eerste wijkbewoners, een groeiende groep ouderen en eveneens een groeiende groep gescheiden mensen. Het kan daarom juist goed zijn om 'de ruimten in de NOVEX-gebieden flexibel in te richten en delen ervan vrij te houden om toekomstige ruimtelijke aanpassingen in de wijk vorm te kunnen geven'. Het rapport 'Hoe grote nieuwbouwwijken aan de stadsranden veranderen – Lessen uit de Vinex-wijken voor de ontwikkeling van toekomstige grootschalige nieuwbouw-gebieden' is kosteloos te downloaden vanaf www.pbl.nl/publicaties/hoe-grote-nieuwbouwwijken-aan-de-stadsranden-veranderen.

'Het Voorlichtingsgesprek' op dinsdag 11 juni bij Zone.college

Voor iedereen die na de zomer een mbo-opleiding of een branche-opleiding wil volgen voor een baan in de groene sector, organiseert Zone.college 'Het Voorlichtingsgesprek'. De avond vindt plaats op dinsdag 11 juni van 18.00 tot 20.00 uur bij Zone.college aan de Koggeaan 7 in Zwolle.

Docenten en studieadviseurs staan klaar om uitgebreide informatie te verstrekken over de diverse opleidingsmogelijkheden. De avond is zeker ook interessant voor jongeren en volwassenen die overwegen om leren en werken te combineren. De meeste mbo-opleidingen zijn in deeltijd te volgen, denk bijvoorbeeld aan Teelt & technologie, Green

design of Geo, data & design. Op 11 juni zijn er ook informatiebijeenkomsten van de branche-opleiding Aankomend Hovenier VHG en Medewerker Boomkwekerij Talentboom. Deze praktijkgerichte opleidingen zijn ideaal voor mensen die een carrièreswitch willen maken naar het groene vakgebied.

Aanmelden voor een voorlichtingsgesprek

Bezoek www.zone.college voor meer informatie over de opleidingen en het programma op 11 juni. Aanmelden voor 'Het Voorlichtingsgesprek' kan eveneens via de website.

Opleidingen voor werken in de groene sector:



Celeracing timmert aan de weg



Team CeleRacing van het Gymnasium Ceeleum heeft de afgelopen tijd niet stilgezeten. Er is een subsidie binnengehaald en er is hard gewerkt voor de deelname aan de Shell Eco-Marathon.

CeleRacing is een team van leerlingen van de 3e t/m 5e klas van het Gymnasium Ceeleum dat als doel heeft een zo duurzaam mogelijke elektrische auto te bouwen. Ze doen daarbij al een aantal jaar mee aan de Shell Eco-Marathon. Dit een competitie waarin CeleRacing als een van de weinige middelbare scholen te midden van vele hogescholen en universiteiten strijdt om zo zuinig mogelijk te rijden.

De Shell Eco-Marathon is, net als vorig jaar, in Nogaro, Zuid Frankrijk. Het team gaat wederom proberen om een goede prestatie neer te zetten. Omdat CeleRacing geen eigen budget heeft, zijn ze afhankelijk van

sponsoren om het project te financieren. Het Hervormd Weeshuis, een organisatie die financiële bijdragen geeft aan initiatieven van jongerenwerk in en om Zwolle, heeft een subsidie van €2200 gegeven aan het team om een deel van de reis te bekostigen. De aanvraag van deze subsidie is volledig door een aantal gemotiveerde leerlingen gedaan.

Ook zijn er nieuwe stickers voor op de auto bekostigd met sponsorgeld en is er een nieuwe motorcontroller ontwikkeld door twee leerlingen in het kader van hun profielwerkstuk. Team Celeracing is nog steeds op zoek naar sponsoren op het gebied van kennis, materialen of geld. Interesse? Bezoek dan www.celeracing.nl

Nieuwsgierig wat het Gymnasium Ceeleum nog meer voor activiteiten doet? Volg de school op Facebook en Instagram.



Netwerk DOEN helpt jongeren; van script tot afmontage Je eigen spookfilm maken

ZWOLLE – Een echte spookfilm maken. Wie wil dat nou niet? Twee jonge Zwollenaren, Boris en Amber, hadden een tof idee en benaderden creatieve jongerenwerkplaats Netwerk DOEN, een project van Productiehuis De Verhalenboot. Samen met het jongerenproductieteam van Netwerk Doen gingen ze aan de slag. De productie van hun spookfilm is in volle gang.

Boris en Amber, buurkinderen uit Zwolle-Zuid, hebben wel vaker goede ideeën. Ze bouwden samen met Productiehuis De Verhalenboot en Festivalplatform Zwolle Unlimited al eens een spookhuis in de voormalige Bierton in Zwolle-Zuid, waar veel mensen kwamen griezelen in een spannende en muzikale spooktocht. Maar nu wilden ze het nog een tandje gekker maken. “Kunnen we ook een spookfilm opnemen?”, vroegen ze Netwerk DOEN. Nou ja, waarom eigenlijk niet? Samen met Boris en Amber ging het jongeren-productieteam aan de slag met script en spel. Twee studenten van de opleiding Acteur van Deltion schreven samen met Boris en Amber het verhaal en maakten er een script van. Ook verzorgden zij de spelbegeleiding. Boris en Amber spelen zelf de hoofdrollen. De film gaat heten: Dromenvormers. Waarom krijgen Emma en Dave beiden dezelfde nachtmerrie na een opdracht bij Nederlands over dromen? Wie

is het mythische wezen Umbria? En waarom doet hun docent Nederlands zo raar? Het wordt een film over moed, spiegels en echte vriendschap.

Marketing en vormgeving

De studenten van de opleidingen International Creative Business Development, ruimtelijke vormgeving en mediavormgeving van Cibap verzorgen de marketing, de pr-materialen, de decorbouw en het filmen en monteren zelf. Ook werden spannende locaties gezocht en gevonden, waar de film kan worden opgenomen. Waar dat precies is, dat blijft nog even een geheim. Netwerk Doen is een proef met een buitenschoolse, creatieve jongerenwerkplaats. Het concept is bedacht door Productiehuis De Verhalenboot en ook de uitvoering van de proef wordt gedaan door deze organisatie, in hun studio en werkplaats aan de Burgemeester Drijbersingel in Zwolle. Daarbij ontvangt Productiehuis De Verhalenboot financiële ondersteuning van Stadkamer.

In spookdecor tijdens Nemia

Tijdens Kinderfestival Nemia op 25 en 26 mei in Zwolle konden festivalbezoekers rondlopen in een van de enge scènes uit Dromenvormers. Daar konden ze zich laten fotograferen en filmen. De première van Dromenvormers wordt later aangekondigd op de kanalen van Productiehuis De Verhalenboot.



Een scène uit het script met Emma en Dave, gespeeld door Amber en Boris.

Stadshagense wordt wereldkampioen



Mellanie Hollander: ‘Met Browbiz heb ik mijn passie gevonden.’

door de redactie

Mellanie Hollander van Browbiz, wonend en werkend in Stadshagen, heeft deze maand de eerste prijs gewonnen bij de wereldkampioenschappen voor permanente make-up van het Eyebrow Festival.

Ze deed tijdens de wedstrijden in het Nieuwe Luxor Theater in Rotterdam mee in de categorie Hairstrokes wenkbrauwen, waarin het erom gaat zo realistisch en natuurlijk mogelijk ogende wenkbrauwen aan te brengen die mooi aansluiten op de bestaande wenkbrauwen. Ze vertegenwoordigde daar de Benelux nadat ze de eerste prijs had gewonnen in de Benelux competitie in Wageningen in april. “Deze competitie is een van de twee die er zijn op het gebied van permanente make-up en wordt om de anderhalf jaar gehouden. De finale was een meerdaags evenement, met ook onder andere shows en demonstraties. Tijdens de wedstrijd moesten de deelnemers de wenkbrauwen

eerst aanbrengen op latex en daarna op een model. Toen ik uiteindelijk de winnaar bleek, mocht ik zelf ook een demonstratie geven voor het internationale publiek.”

Plek gevonden

Mellanie is een geboren Zwolse, moeder van twee en zeven jaar geleden begonnen met haar wenkbrauwenstudio. Ze studeerde af in iets heel anders, namelijk communicatie aan Hogeschool Windesheim. Hoe het daarna verderging? Ze zegt daarover: “Ik heb jaren op kantoor achter een bureau gezeten, met Browbiz heb ik mijn passie gevonden en voel ik mij eindelijk echt op mijn plek. Ik had eigenlijk al veel eerder iets creatiefs en met mijn handen moeten doen.” Door haar ontdekte passie te volgen, is Mellanie in de drie jaar sinds de start van Browbiz uitgegroeid tot een internationale topper in haar vak. Onder veel vrouwen in en om Zwolle is ze al een begrip. Maar de klanten komen van heinde en verre, tot aan alle uithoeken van ons land. En nu is ze dus ook nog wereldkampioen. “Ja, voor de eerste keer. In de andere competitie heb ik wel eens met mijn landenteam gewonnen, maar wereldkampioen worden is natuurlijk wel een kroon op mijn werk.”

Open dag bunkers IJssellinie op zaterdag 1 juni

De IJssellinie houdt zaterdag 1 juni weer een open dag. Tijdens de open dag zijn er rondleidingen waarbij de Commandobunker, de Hospitaalbunker en het Inlaatwerk bij Olst worden bekeken. De gidsen zullen vertellen over de bijzondere geschiedenis van deze waterlinie uit de Koude Oorlog, die tussen 1951 en 1964 in werking was.

De bedoeling was om in geval van oorlog een brede strook land onder water te zetten om het Russische leger tegen te houden. De open dag kan zonder afspraak worden bezocht. Een rondleiding duurt ruim een uur. Bezoekers zijn

vanaf 12 uur welkom, de laatste rondleiding begint om 15.30 uur. De entree bedraagt voor volwassenen 7 euro per persoon en voor kinderen in de basisschoolleeftijd 3,50 euro. Thee, koffie en limonade zijn gratis. Pinnen is mogelijk. De rondleidingen starten bij de Hospitaalbunker, Haereweg 4b, 8121 PJ Olst. Parkeren is mogelijk op de parkeerplaats van De Haere.

Zie voor meer informatie
www.ijssellinie.nl



Nieuwsflits van Kalter Pakketten en Vitamientje.nl

Wij hebben de afgelopen weken niet stilgezeten, misschien heeft u dat wel gezien op onze social media. Volgt u ons al?

Bij Kalter Pakketten zijn er veel nieuwe producten aan het assortiment toegevoegd, onder andere diverse geurkaarsen, geurstokjes en diffusers van het merk Coasies, dit is een leuke samenwerking via Kennispoort Zwolle. Deze mooie producten maken uw pakket extra speciaal!

Ook op het gebied van lekkernijen is er weer veel nieuws bij gekomen, denk aan heerlijke Pompoenpitten in een leuk jasje van bijvoorbeeld chocolade of honing. Pompoenpitten zijn erg gezond, daarnaast zijn



ze zeer eiwitrijk. Daarom past die product helemaal in de trend van dit moment. Ook op het gebied van chocolade, zoutjes en likeurtjes is het aanbod nog verder uitgebreid.

Wilt u een cadeaupakket extra laten opvallen? Dan hebben wij sinds kort ook een leuk aardbeien servies met onder andere kopjes, schaaltes, bordjes, glazen enz. helemaal in het aardbeien Thema. Kom hiervoor gerust een kijkje nemen in onze showroom aan het Tasveld 26 in IJsselmuiden

Wij zijn er iedere maandag- woensdag- en vrijdagmiddag, graag tot ziens.

Natuurlijk is het ook de tijd van Kalter Aardbeien die we dagvers binnen krijgen, wilt u hier ook van genieten? Stuur ons dan een appje op 0630973739 wij zetten ze dan voor u klaar.

Denk je aan Aardbeien dan denken we bij Vitamientje.nl ook vaak aan Hollandse Asperges. Dit witte goud krijgen wij dagvers en rechtstreeks van een teler uit Klazienaveen, heerlijk van smaak en top kwaliteit!

Nieuw dit jaar is onze Aspergeschiller waar we erg trots op zijn. Speciaal voor deze periode schillen we de Asperges gratis als extra service van het huis. Op onze markten staat de machine altijd paraat en hoeft u dus niet zelf meer te schillen maar kunt u thuis nog sneller genieten! Ook via onze webshop kunt u ze geschild en eventueel geseald bestellen voor bezorgen op afhalen, kijk maar eens op <https://webshop.vitamientje.nl>

Naast de asperges beginnen er steeds meer lokale producten uit onze achtertuin de Koekoekspolder binnen te komen zoals;



Rabarber, Paprika, Sla, Andijvie, Tomaten, Komkommers en nog veel meer, ook dit is allemaal dagvers op onze markten verkrijgbaar of te bestellen via de webshop, profiteer van deze Hollandse pracht.

Voor veel middelbare scholieren breekt er een spannende tijd aan na de examens van afgelopen tijd. Wij hopen natuurlijk op veel geslaagden en maken dan ook graag een tof pakket op maat om diegene extra te verrassen! Bestellen? Bel/app ons op 0683549543

Wij duimen mee!

Veerman Makelaardij.nl

VRAAG NU UW GRATIS WAARDEBEPALING AAN

Uw Stadshagenmakelaar
038 - 3379406

Uw advertentie of artikel in onze krant?

- **Neem vrijblijvend contact met ons op via: 06-51420108 of mail naar info@boshuismedia.nl**
- **Ook kunt u maandelijks publiceren over uw vereniging/school of stichting.**

Boshuis media

Win een cadeaubon t.w.v. € 20,00 naar keuze

Puzzel & win



- | | |
|----------------------|--------------------|
| BLOEIEN | MEI |
| BLOESEM | NARCISSEN |
| BUITENLEVEN | NESTJES |
| BIJEN | PICKNICK |
| FRISHEID | REGENBOOG |
| GRASVELD | SEIZOEN |
| GROEIEN | TERRASJES |
| HYACINT | TREKVOGELS |
| JAARGETIJD | TUINIEN |
| JONGEN | VLINDERS |
| KALFJES | VOGELS |
| KLEURENPRACHT | VOORJAAR |
| KNOPPEN | VROLIJKHEID |
| KROKUSSEN | VRUCHTBAAR |
| LAMMETJES | ZONNESCHIJN |
| LENTEBLOEM | ZONNIG |
| LENTEBRIES | IJSJES |
| LENTEKRIEBELS | |

T	G	R	A	S	V	E	L	D	D	B	R	N	E	I	N	N	
N	H	K	C	I	N	K	C	I	P	A	L	D	E	L	E	E	
E	U	C	W	S	A	E	E	E	A	S	I	J	O	E	K	O	G
S	S	N	A	L	R	H	I	J	O	T	L	N	E	P	Z	N	
T	P	E	F	R	K	E	R	B	E	N	T	E	E	S	I	O	
J	U	J	J	I	P	O	D	G	N	E	,	S	G	N	E	J	
E	E	I	L	T	O	N	R	N	B	V	N	S	G	O	S	M	
S	K	O	N	V	E	A	E	L	I	E	M	I	S	K	V	S	
I	R	R	I	J	I	A	M	O	R	I	L	N	C	L	N	D	E
V	O	E	H	J	E	E	M	E	U	N	V	R	E	O	I	J	
T	K	G	C	I	J	M	R	O	A	O	E	E	A	G	P	E	S
N	U	E	S	S	U	L	E	Z	L	T	L	N	O	P	H	A	
I	S	N	E	J	B	W	E	N	K	I	A	K	V	E	S	R	
C	S	B	N	E	I	E	O	R	G	U	N	S	K	N	I	R	
A	E	O	N	S	L	E	N	T	E	B	R	I	E	S	R	E	
Y	N	O	O	V	R	U	C	H	T	B	A	A	R	E	F	T	
H	N	G	Z	S	L	E	B	E	I	R	K	E	T	N	E	L	

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Veel puzzelplezier namens



Stuur het juiste antwoord op naar info@boshuismedia.nl • Geldig t/m 14 juni 2024.

‘Zoutkamer Kampen is voor mij een zegen’

Door Alex de Jong @ Attest Communicatie

Zodra de pollen in de lucht dreigen te komen, heeft hij er alweer last van: een dichte neus, niezen en rode, dikke ogen. Hooikoorts. Hij begon er als ‘jochie van een jaar of twee, drie’ al last van te krijgen en werd er sindsdien - ondanks de medicijnen - nooit meer van verlost. ‘Sputten, inhalators, pilletjes; ik heb echt van alles geprobeerd’, klinkt het. Herman Wessels, eigenaar van Hotel Van Dijk in Kampen, kan er de klok op gelijk zetten. Correctie: kon, want: ‘Sinds ik Zoutkamer Kampen bezoek, ben ik volledig medicijnvrij en heb ik geen last meer van hooikoorts. Dat is zo’n verademing!’

‘Vorig jaar zagen we op Facebook een bericht over Zoutkamer Kampen voorbij komen. Mijn vrouw Irma zei: ‘Dat moet je eens proberen, Herman.’ Zelf was hij op z’n zachtst gezegd wel een beetje sceptisch. ‘Ik had er nog nooit eerder van gehoord. Natuurlijk las ik over de oorsprong, over hoe de mijnwerkers in de zoutmijnen juist heel erg gezond door het leven gingen, in tegenstelling tot de mijnwerkers die in kolenmijnen werkten, maar toch...’ Hij las over de heilzame werking van de zoute lucht, hoe mensen met ademhalingsmoeilijkheden, allergieën en luchtwegproblemen er baat bij zouden kunnen hebben, maar ja, dat waren verhalen van de exploitant. Natuurlijk waren die verhalen positief, want niemand gaat een eigen Zoutkamer, een eigen bedrijf, afkraken.

Doodmoe

‘Mensen uit mijn omgeving bleven me zeggen dat ik het eens moest proberen’, herinnert hij zich nog. En dus besloot hij maar eens de proef op de som te nemen. ‘Tegen beter weten in, want ik had al zoveel geprobeerd, en niets hielp.’ De hooikoorts maakte hem doodmoe. ‘Het is veel meer dan de dichte neus, het nasaal praten, de rode ogen. Je wordt er doodmoe van. Ik sliep slecht doordat ik moeilijk kon ademen, zodat je je de volgende dag verre van fit voelt.’ Al na vijf bezoeken aan de zoutkamer, begon hij een duidelijk verschil te merken. ‘Ik kon weer beter ademen.’ In het begin bezocht hij Zoutkamer Kampen twee keer per week. Al met al waren dat vorig jaar zeker 30 tot 35 bezoeken. ‘Een verademing’, zegt hij nu. Aanvankelijke scepsis heeft inmiddels plaatsgemaakt voor de overtuiging dat het bezoeken van Zoutkamer Kampen nog veel meer twijfelaars met hun kwaliteit van leven kan helpen. ‘Want echt, dat is het’, zo vertelt hij vol overtuiging. ‘Voorheen sliep ik slecht en was ik overdag vaak doodmoe. Nu slaap ik lekker en ben ik overdag, door de goede nachtrust, gewoon fit. Echt, dit is een uitkomst!’ Sterker nog: waar Herman eerder de puf niet had om te sporten, heeft hij tegenwoordig ook daar de energie weer voor teruggevonden. ‘Ik sport nu drie keer per week. Mijn conditie is met sprongen vooruit gegaan.’

Levenskwaliteit flink omhoog

‘Veel mensen maken er grapjes over; vinden mijn bezoek aan de zoutkamer maar vreemd’, klinkt het. ‘Maar ik kan je verzekeren dat het een zegen is. Mijn levenskwaliteit is echt met zeker twintig procent verbeterd. Wat zeg ik? Veel meer dan dat!’

Inmiddels maakt het hem niet meer uit dat de bomen en bloemen vol pollen en stuifmeel zitten. ‘Ik kom graag bij De Oase in Zalk, maar als de bomen en bloemen in bloei zijn, dan hoefde ik daar niet in de buitenlucht te zitten. Dan werden mijn ogen dik en rood. Echt, ’s zomers zat mijn hele kop dicht!’ Tegenwoordig kan hij daar gewoon zitten en heeft hij nergens last van. En dat zonder medicijnen! ‘Ik ben geheel van de medicijnen af. Heerlijk.’ Te meer omdat de medicijnen het probleem nooit echt konden weghalen, waar je wel allerlei ‘vreemde stoffen’ in je lichaam pompte, spoot of slikte, zo vindt Herman. ‘Dat kan toch niet gezond zijn?’, zegt hij lachend. ‘Zoutkamer Kampen? Ik ben er dolblij mee! Heus, anders zou ik hier nu niet dit verhaal vertellen. Bovendien heb ik al wel 35 keer 16,50 euro voor een sessie betaald. Als dat is voor iets wat niet werkt, dan zou ik dat natuurlijk nooit doen. Tenslotte wordt de behandeling niet vergoed door de zorgverzekeraar.’ Dat laatste vindt Wessels overigens erg vreemd. ‘Medicijnen die niet echt helpen, worden vergoed, maar een methode die daadwerkelijk resultaat boekt en helpt, die moet je gewoon zelf betalen. Heel vreemd.’ Herman Wessels gebruikt inmiddels geen medicijnen meer. ‘Heerlijk. Ik kon die troep aan de kant gooien. Dat scheelt de zorgverzekeraar ook een hoop geld, lijkt me.’

Betere arbeidsproductiviteit

Zorgverzekeraars betalen niet, maar werkgevers zouden dat wel kunnen doen, zo bedenkt ik naar aanleiding van Herman zijn verhaal. Zo vertelt hij dat de arbeidsproductiviteit van mensen die last van hun luchtwegen hebben, door de sessies in de zoutkamer aanmerkelijk verbetert. ‘Er zit regelmatig een man in de zoutkamer, een heier, die toen hij begon, nog maar een longinhoud van 72% had. Die man was vaak buiten adem en vermoeid, waardoor hij minder productief was op zijn werk. Door zijn sessies in Zoutkamer Kampen is zijn longinhoud toegenomen tot 94%. Dat is niet alleen voor zijn gezondheid stukken beter, maar ook voor zijn werkgever’, weet de hoteleigenaar. Uiteindelijk voelt de man zich stukken gezonder en energiever en dat komt zijn werkgever ook heel erg ten goede.

‘Twintig jaar eerder moeten doen’

Op dit moment is hij, vanwege drukte op het werk, een week of drie niet naar de zoutkamer geweest. ‘Dat begin ik wel te merken’, zegt hij. ‘Mijn neus gaat langzaam weer dicht zitten. Ik praat weer wat nasaal en ik voel me benauwd.’ Dat heeft zijn weerslag op zijn algeheel welbevinden, zo blijkt. ‘Maar gelukkig heb ik voor morgen weer een sessie gepland staan.’ Vermoeid en lusteloos door slaaptkort, voelt hij zich allang niet meer, sinds zijn sessies in Zoutkamer Kampen hun heilzame werk begonnen te doen. ‘Mijn conditie is sterk verbeterd en ik voel me veel energiever dan voorheen. Ook zijn mijn klachten nagenoeg verdwenen. Echt, dit had ik twintig jaar eerder moeten doen!’



Zouttherapie is ook effectief bij:

- COPD
- Astma
- Bronchitis
- Psoriasis
- Eczeem

ZOUTKAMER KAMPEN

Reigerweg 15 8263 BB Kampen

Tel. 038 333 2727

info@zoutkamer-kampen.nl

www.zoutkamer-kampen.nl



HUIS & TUIN

DEZE BIJLAGE NEEMT JE MEE
OP EEN ONTDEKKINGSREIS
DOOR DE NIEUWSTE INTERIEUR-
EN TUINTRENDS, BOORDEVOL
TIPS OM JOUW LEEFRUIMTE TE
TRANSFORMEREN TOT EEN OASE
VAN COMFORT EN SCHOONHEID.

Bijlage



‘Alles valt op zijn plek met deze nieuwe locatie’ Heyman Stoffeerspecialisten na halve eeuw verhuisd

door de redactie

Een leeg pand op de hoek van de Thomas a Kempisstraat: sinds begin vorige maand zetelt Heyman Stoffeerspecialisten op de Marslanden, in een fraai ruim en modern pand pal langs de Marsweg. Alles uit het oude winkel is in een week tijd overgebracht en de stoffeers waren meteen na de verhuizing alweer volop in bedrijf. ‘Mission completed’ dus. Nou, niet helemaal. “We zijn nog wel een paar maanden bezig om alles weer op de juiste plek te krijgen en de routine weer terug te krijgen.”

Waarom de verhuizing? “We hebben 51 jaar aan de Thomas a Kempisstraat gezeten,” vertelt eigenaar Erwin Oost, “maar het werd daar steeds moeilijker voor klanten om te parkeren. En als we er zelf op uit moesten naar een klant, waren we al gauw een aantal keer een groen stoplicht verder voor we konden invoegen in het drukker geworden verkeer.” Het bedrijfgebied De Marslanden mag dan een minder levendige locatie zijn, dat weegt niet op tegen de voordelen van de nieuwe plek. “Klanten kunnen hier nog steeds een duik nemen in de enorme hoeveelheid stalen maar dit is meer een showroom dan een winkel. Sowieso doen minder klanten tegenwoordig een impulsaankoop in een winkel: het voorwerk doen ze al thuis op het internet. Daar sluit deze nieuwe locatie goed op aan. Maar de bereikbaarheid hier is natuurlijk ook een grote pré. Klanten kunnen hun auto altijd voor de deur parkeren. En ook wijzelf, we zijn met ons vijven, hoeven de auto niet meer helemaal in de Jupiterstraat te zetten, om daarna nog tien minuten te lopen naar de zaak. Het was even zoeken maar uiteindelijk valt alles op zijn plek met dit pand aan de Simon Stevinstraat.” Het staat net als het oude ook nog eens op een zichtlocatie, niet te missen voor wie op het zuidelijke stuk van de Marsweg rijdt.

Team compleet

Niet dat het pand aan de Thomas a Kempisstraat alleen maar een winkel was. “Nee, we hadden daar ook een grote werkruimte. Alleen viel die minder op want die zat die aan de achterkant, langs de Bisschop Willebrandlaan.” Rechts dus de digitale klok met thermometer die nog steeds aan de gevel hangt. Hopelijk laat de nieuwe eigenaar die daar lekker zitten, want wie wil



De stof die nodig is voor het herstellen van een beschadigd meubel is meestal snel te vinden en als niet op voorraad te bestellen. Foto: de redactie.

wachtend voor het stoplicht nou niet weten wat de temperatuur is? Het nieuwe pand is groter dan het oude, vertelt Oost. Het meet zo’n 700 vierkante meter en beschikt ook over een veel grotere werkruimte. Veel van de verhuisde spullen moeten op de nieuwe locatie nog een definitieve plek krijgen. Maar de klanten kunnen alweer als vanouds geholpen worden. Alleen heeft het pand nog niet de gezellige sfeer van het oude pand, volgens Oost. “Maar ook dat komt wel goed.” Heyman is een specialistisch bedrijf, het wekt dan ook geen verbazing dat Oost zegt dat hij moeilijk aan geschikte medewerkers kon komen. “De laatste jaren werd het steeds moeilijker om mensen te vinden met passie voor een ambacht. Maar dat probleem is opgelost. We hebben nu een team van welwillende en goede vakmensen.”

Aanwaaien

Deze medewerkers houden zich bezig met het stofferen van bijna alles wat je maar kunt bedenken. Van een krukje tot een

hoekbank, maar ook al je kantoormeubilair of bijvoorbeeld een auto, caravan, camper of zelfs schip. In een traditionele of juist in een moderne stijl. “We hebben daarvoor kasten vol met stalen en je ziet ze ook hangen hier in de showroom. Welke stoffen gerenommeerde meubelzaken hebben gebruikt voor hun meubels, dat is voor ons vaak gemakkelijk te herleiden en die stoffen kunnen we zo nodig bestellen voor reparatie van de stof van je meubel.

**Bij ons is alles transparant,
vooraf weet je ook hoeveel
je kwijt bent voor het
stofferen**

De wat goedkopere zaken hebben wel eens de neiging om de prijs voor een na te

leveren stof flink omhoog te gooien. Maar bij ons is alles transparant, vooraf weet je ook hoeveel je kwijt bent.” Zo’n negentig procent van de klanten is particulier en al komen de meesten uit de regio Zwolle, ook mensen van verder weg weten de Zwolse specialist te vinden. “Ze kunnen op afspraak langskomen maar ook net als voorheen op de bonnefooi binnenlopen. Alle opdrachten proberen we binnen veertien weken op te pakken.” Meestal komen de medewerkers naar het huis of kantoor – of zelfs dus boot – van de klant om de te stofferen spullen op te halen, binnen een week heb je ze weer terug. Als nieuw of in elk geval met een frisse, nieuwe look.

**Heyman
Stoffeerspecialisten**

Simon Stevinweg 26
8013 NB Zwolle • 038 453 4980
info@heyman.nl • www.heyman.nl



WILDEBOER

Lekker beschut in je tuin zitten!

DE FRAAISTE CREATIES WORDEN
GEMAAKT DOOR ZEILMAKERIJ WILDEBOER!

- 🌀 **VERANDAKLEDEN**
- 🌀 **SCHADUWDOEKEN**
- 🌀 **WINDSCHERMEN**
- 🌀 **OPROLSCHERMEN**

Terrasoplossing nodig? Neem contact op!



0529 - 48 30 30 • info@wildeboer.com **WILDEBOER.COM**





Deze mag weg
voor €8595,-



Compleet met
granieten werkblad
en apparatuur.
Ook het prachtige
fornuis.



Mooie moderne donkerrode keuken met vele
extra's. Siemens inbouw apparatuur
Kastenwand is 240 cm, eiland is 270 cm lang
en 100 cm breed met bar blad.

Totaal € 12500,-



DEZE BADKAMER GEHEEL GEMONTEERD

Sphinx

KEUZE UIT VEEL
VERSCHILLENDE
TEGELS EN
BADKAMERMEUBELS

Geheel gemonteerd, leidingwerk,
betegelen, hangend toilet, incl reservoir.
Mooi badkamer meubel. Thermostaat
douche mengkraan met regen douche.
Inloop douche met scherm.

€ 11995,00*

Keuken keuze uit verschillende tinten. Afm. 265 x 225 cm
(aanpassingen in de opstelling zijn mogelijk) Compleet met werkblad,
spoelbak, kraan, koeler, vaatwasser, combi-oven, inductie kookplaat en schouw.
Inbouwapparatuur is van het merk Bosch.

Ook leverbaar
met Miele
apparatuur
voor € 9995,-

Nu voor
€ 8500,-*



NU OOK BIJ YRO VERKRIJGBAAR GORDIJNEN, RAAM DECORATIE,
TEGEN ZEER LEUKE LAGE PRIJZEN

YRO VERZORGT MET EIGEN MONTEURS:

Complete verbouwingen zoals muren wegbreken,
vloerverwarming infrezen, plavuizen leggen, montage complete
badkamers en keukens, electra, stucen en schilderen.

YRO

KEUKENS & BADKAMERS
MARKNESSE
Expansie 10
T. (0527) 20 33 06

Huisleverancier van:
• Rotpunkt • Nobilia
• Nolte • Pronorm



CBW-erkend

Afbeeldingen kunnen afwijken.
Prijs- en zetfouten onder voorbehoud.
Exclusief verwijderingsbijdrage.

* Vraag in de
showroom naar
de voorwaarden

Kijk voor
de actuele
openingstijden
op WWW.YRO.NL



Duurzaam Zwolle

Als de actualiteit ons één ding leert, is het dat afwachten geen optie is als het gaat om duurzaamheid. Iedereen kan nu aan de slag om slim energie te besparen en meer duurzame energie op te wekken. Daarnaast moeten we ons samen voorbereiden op de gevolgen van klimaatverandering. Het is ook belangrijk om de beschikbare grondstoffen zo efficiënt mogelijk in te zetten en te hergebruiken in alle schakels van de keten: van de winning van grondstoffen tot consumptie.

De uitdagingen zijn groot, maar iedereen kan iets doen om dit te bereiken. Zoals het isoleren van je huis, vergroenen van je dak, kopen van tweedehands spullen, gereedschap delen met je burens of meedoen met een bewonersinitiatief in je wijk. Hier leggen we je uit wat je zelf kunt doen en wat de gemeente doet. En hoe we samen ervoor zorgen dat Zwolle een stad blijft waar het goed wonen, werken en leven is!

Energie

Het landelijk klimaatakkoord is de basis voor de energietransitie in Zwolle. Uiterlijk in 2050 wil Zwolle energieneutraal zijn en alle energie duurzaam opwekken. We wekken dan net zoveel energie op als we gebruiken. En dat doen we via hernieuwbare bronnen, zoals zon en wind.

De gemeente maakt vaart: we willen dat in 2025 de uitstoot van CO2 25% minder is dan in 1990 en dat we 25% van alle energie op duurzame wijze opwekken. De gemeente werkt hierin samen met woningcorporaties, inwoners, ondernemers, maatschappelijke organisaties en andere partijen. Niemand kan dit alleen; de energietransitie realiseren we samen.

Klimaat

Hoe passen we ons in Zwolle en de regio aan, aan de gevolgen van het veranderende klimaat? Wat staat ons nú te doen als we een mooie omgeving willen achterlaten voor onze kinderen en de kinderen van onze kinderen? Bijvoorbeeld door Zwolle stadsbreed te vergroenen. En door te zorgen voor meer ruimte voor water.

Op de gebieden van energietransitie, woningbouw, mobiliteit en openbare ruimte neemt Zwolle de plannen voor noodzakelijke klimaatadaptaties al mee.

Circulaire economie

In een volledig circulaire economie worden materialen en producten oneindig gebruikt en hergebruikt. Grondstoffen worden optimaal ingezet en hergebruikt in alle verschillende schakels van de productieketen. Dat voorkomt problemen van vervuiling en afval. Er zijn dan geen nieuwe grondstoffen nodig, dus die kunnen ook niet op raken.

In 2050 willen we dat er in heel Zwolle geen gebruik meer wordt gemaakt van gedolven grondstoffen. Die zijn dan vervangen door volledig hernieuwbare of biobased grondstoffen. Om dat te bereiken werken we samen met inwoners, overheidsinstellingen, bedrijven, kennisinstellingen, onderwijs en maatschappelijke organisaties.

Zelf aan de slag

Soms hoor je mensen zeggen: "Het valt nog

wel mee met die klimaatverandering." En over de energietransitie zijn sommigen ook nog onzeker. Al is nu wel duidelijk dat we niet eeuwig kunnen vertrouwen op gas en benzine. Maar veel Zwollenaren hebben het al goed begrepen. Het is al nu en hier en bij jou, en dit is nog maar het begin. Je kunt er zelf ook veel aan doen.

Vergroen de stad, geef water meer ruimte! Isoleer je huis en kijk bij het Duurzaam Bouwloket welke maatregelen je verder nog kunt nemen en welke subsidies beschikbaar zijn. Gebruik de beschikbare grondstoffen zo efficiënt mogelijk door bijvoorbeeld tweedehands te kopen of spullen te delen met je burens. Dat is kort gezegd wat je zelf kunt doen om Zwolle klimaatbestendiger te maken. In jouw eigen straat en buurt. Het liefst samen met de burens, want dat maakt het nog effectiever, mooier, makkelijker en leuker. Maar hoe begin je, wat is de eerste stap? Hoe pak je het aan? Hieronder vind je informatie om je op weg te helpen.

Tegelwippen

Zwolle doet mee met het NK Tegelwippen en wil graag in de top 3 eindigen dit jaar. Van 21 maart tot en met 31 oktober vindt deze wedstrijd plaats. Lukt het Zwolle om de meeste tegels te vervangen voor groen? Woon jij of werk jij in Zwolle? Doe ook mee!

Het NK Tegelwippen draagt bij aan de klimaatdoelstellingen van Zwolle: met inwoners aan de slag om zoveel mogelijk stenen te vervangen door groene (gevel) tuinen. Dit is goed voor het klimaat, zorgt voor minder wateroverlast bij extreme regenval en betere verkoeling op warme dagen. En wat doe je met straattegels die je overhoudt als je een geveltuintje aanlegt of tegels in je tuin door groen vervangt? Hergebruik ze, of geef de tegels dan mee met de Tegeltaxi. De Tegeltaxi rijdt weer in mei en september 2024. In de week van 13 tot 17 mei rijdt de Tegeltaxi om tegels op te halen.



Zelf energie besparen

Iedere inwoner kan energiebesparende maatregelen nemen, hoe klein ook. Dit hoeft niet moeilijk te zijn. Waarschijnlijk doe je zelfs al (on)bewust een paar dingen die goed zijn. Zoals korter douchen of de fiets pakken in plaats van de auto. Of doe je alleen de lamp en de verwarming aan in de kamer waar je bent? Dit zijn een paar voorbeelden van dingen die bijdragen aan een duurzamer leven.

Wilt u meer tips om zelf aan de slag te gaan? Kijk op de site www.zwolle.nl/zelf-aan-de-slag.

wat je moet weten..

De meest gemaakte interieurfouten

Het afgelopen jaar zagen interieurontwerpers en -liefhebbers enkele opvallende trends, maar helaas ook veelgemaakte fouten. Terwijl 2023 creatieve en gedurfde keuzes aanmoedigde, bleek dat sommige beslissingen niet altijd goed uitpakten. We hebben de meest voorkomende interieurfouten van het afgelopen jaar op een rij gezet om je te helpen deze in 2024 te vermijden.

1. Te veel open planken

Open planken waren lange tijd een populaire keuze, maar in 2023 namen mensen het iets te serieus. Hoewel ze een luchtig en open gevoel geven, kan te veel open opslag leiden tot een rommelig en ongeorganiseerd uiterlijk. De truc is om een balans te vinden tussen open en gesloten opbergruimte, zodat je nog steeds een gestroomlijnde en opgeruimde uitstraling behoudt.



Foto: Pexels

2. Overmatig gebruik van donkere kleuren

Donkere kleuren kunnen een ruimte zeker een stijlvolle en chique uitstraling geven, maar het overmatig gebruik ervan kan een ruimte benauwend en somber maken. In 2023 zagen we veel interieurs die letterlijk verduisterd waren door donkere verf en meubels. Het is belangrijk om donkere tinten te combineren met lichtere accenten en voldoende verlichting om een aangename sfeer te behouden.



Foto: Pixabay

3. Verkeerde verlichtingskeuzes

Verlichting is een cruciaal element in elk interieur, maar in 2023 werd dit vaak over het hoofd gezien of verkeerd aangepakt. Veel huizen hadden last van te felle of juist te zwakke verlichting. Ook werd er vaak gekozen voor lampen die niet bij de rest van het interieur pasten. Het kiezen van de juiste verlichting, inclusief sfeerverlichting, taakverlichting en accentverlichting, kan een wereld van verschil maken.

4. Het kopiëren van trends zonder aanpassingen

Met de opkomst van sociale media platforms zoals Instagram en Pinterest, werden veel interieurtrends klakkeloos gekopieerd. Wat goed werkt in een foto, werkt niet altijd in je eigen huis. De meest voor-

komende fout was het nabootsen van trendy interieurs zonder rekening te houden met de eigen ruimte en behoeften. Het is belangrijk om inspiratie op te doen, maar pas de trends aan aan jouw persoonlijke smaak en levensstijl.



Foto: Pexels

5. Verkeerd maatwerk van meubels

In 2023 was maatwerk een grote trend, maar vaak werd de functie over het hoofd gezien. Meubels die te groot of te klein zijn voor een ruimte kunnen de functionaliteit en het comfort van een kamer verstoren. Het is essentieel om niet alleen te focussen op het esthetische aspect, maar ook op de praktische bruikbaarheid van meubels binnen de beschikbare ruimte.

6. Overdreven minimalisme

Minimalisme blijft populair, maar in 2023 zagen we een verschuiving naar te extreme vormen hiervan. Een te minimalistisch interieur kan kil en onpersoonlijk aanvoelen. Het is belangrijk om een balans te vinden tussen een opgeruimde uitstraling en het toevoegen van persoonlijke elementen die warmte en karakter aan je huis geven.



Foto: Pexels

7. Verwaarlozing van de buitenruimte

Een veelgemaakte fout was het negeren van de buitenruimte. Of je nu een balkon, tuin of terras hebt, deze gebieden zijn een verlengstuk van je woonruimte en verdienen net zoveel aandacht. In 2023 lieten veel mensen hun buitenruimte onbenut of onopgeruimd, terwijl een goed ingerichte buitenruimte een enorme toegevoegde waarde kan bieden aan je woonervaring.

Conclusie

Het maken van fouten bij het inrichten van je huis is onvermijdelijk, maar door bewust te zijn van de meest voorkomende valkuilen, kun je een uitnodigende, functionele en stijlvolle leefruimte creëren.

In 2024 is het de moeite waard om deze lessen mee te nemen en te streven naar een interieur dat niet alleen trendy, maar ook tijdloos en persoonlijk is.

Veel succes met deze tips!



Energie besparen met isolerende rolluiken

Isolatie door rolluiken

Er zijn veel redenen om voor rolluiken te kiezen. Rolluiken worden bijvoorbeeld vaak aangeschaft als zonwering of als middel om privacy te bevorderen. Een bijkomend voordeel waaraan kopers van rolluiken niet denken, is dat rolluiken isoleren. Er zijn verschillende rolluiken verkrijgbaar met een isolerende werking. Zo slaat u dus 3 vliegen in 1 klap: met een isolerend rolluik koopt u zonwering, privacybevordering én energiebesparing in één. Bij de isolatie die de rolluiken bieden, gaat het niet enkel om thermische isolatie, maar ook om akoestische isolatie. Door isolatie op het gebied van temperatuur wordt energie bespaard. Deze besparing is goed voor de portemonnee én voor het milieu.

Isolatie met rolluiken in de winter

In de winter is het fijn om de kou buiten te houden. U zit er in huis graag warmpjes bij en stookt dus goed om de kou van buiten geen kans te geven. Thermische isolatie van rolluiken kan bijdragen aan het warmhouden van uw huis in de winter. Veel warmte ontsnapt 's winters het huis via deuren en ramen en kieren die zich rond deuren en ramen bevinden. Door juist op deze 'zwakke punten' rolluiken aan te brengen, wordt de warmte optimaal vastgehouden in huis en stookt u niet voor niets. Door rolluiken met isolerende werking strategisch in te zetten, werkt u niet enkel aan de warmte isolatie van uw huis, maar bespaart u ook op de energierekening. De isolerende rolluiken zorgen zo niet alleen voor een warm huis, ook zijn ook goed voor de portemonnee.

Isolatie met rolluiken in de zomer

Bij isolatie denken we vaak aan de winter, waarin we een aangenaam warm huis willen hebben. Hiervoor is isolatie inderdaad belangrijk. We isoleren de vloer, de muren, het dak... Ook in de zomer is isolatie echter rendabel, dit keer omdat het andersom werkt: u wilt de warmte juist buiten het huis houden. Ook in de zomer zijn de ramen en deuren de boosdoeners: zij laten de meeste warmte binnen in huis. Met rolluiken met thermische isolatie houdt u niet alleen warme lucht buiten, maar zorgt u er ook voor dat de zon niet op de ruiten valt en zo het huis opwarmt. Zoals isolerende rolluiken in de winter energiebesparing opleveren, kunnen ze dat in de zomer ook doen. Een airco hoeft minder energie te verbruiken om het huis koel te houden als de rolluiken met isolerende werking de warme lucht en het zonlicht buitenhouden. Dit ziet u terug op de energierekening.

Isolerende rolluiken

De werking van isolerende rolluiken is afhankelijk van hoe vaak het rolluik dicht is. Een rolluik dat voortdurend openstaat, houdt geen kou buiten in de winter of warmte in de zomer. In ons assortiment hebben we rolluiken met verschillende isolerende werking. Onze Roldusol rolluiken hebben een isolerende laag: de lamellen zijn gevuld met pur of schuimvulling. Dit materiaal is uitermate geschikt om te isoleren, terwijl het weinig ruimte inneemt. Hierdoor kan het goed verwerkt worden in rolluiken. Daarnaast vormt zich, als de rolluiken gesloten zijn, een luchtkussen tussen het rolluik en de venster, en dit luchtkussen heeft nog een extra isolerende werking. In de winter komt de koude lucht het huis niet binnen, in de zomer blijft de warme lucht buiten. Verwarming of airco hoeven zo minder te verwarmen of te koelen, wat een milieuvoordeel en financieel voordeel is.

Geluidswerende rolluiken

De rolluiken die voorzien zijn van isolatiemateriaal bieden niet enkel thermische isolatie, maar zijn ook inzetbaar als akoestische isolatie. De rolluiken zijn dus geluidswerend en dempen geluiden van buiten. Een geluidsisolerend rolluik in de slaapkamer kan zo de nachtrust



bevorderen doordat geluiden van buiten minder goed of zelfs in het geheel niet meer doordringen in de slaapkamer. Voor geluidswerende rolluiken kunt u ook terecht bij Roldusol, wij adviseren u graag over het rolluik dat het best bij uw situatie past.

Verschiede soorten rolluiken en mogelijkheden

De keuzemogelijkheden op het gebied van rolluiken zijn uitgebreid. Zo weet u zeker dat er altijd iets voor u bijzit. Of u nu een moderne eengezinswoning of een statig monumentaal pand bewoont, er is altijd een rolluik te vinden dat bij uw wensen aansluit. De maat en kleur van rolluiken is af te stemmen op uw huis en smaak. Ook zeer brede ramen kunnen voorzien worden van rolluiken. Het is zelfs mogelijk om twee rolluiken zo te combineren dat het vaak niet meer zichtbaar is dat het om twee rolluiken gaat.

Voordelen van rolluiken

Naast de isolerende werking heeft een rolluik nog meer voordelen.

- Rolluiken hebben een inbraakwerende werking. Binnendringen door een raam of deur dat voorzien is van een rolluik, is nu eenmaal veel minder eenvoudig en werkt dus ontmoedigend.
- In tegenstelling tot veel gordijnen laten rolluiken geen enkel licht door. Voorbijgangers kunnen dus niet bij u naar binnen kijken, en uw privacy is optimaal.
- Een gesloten rolluik verduistert een vertrek. Zo slaapt u in een écht donkere slaapkamer en hebt u geen last van bijvoorbeeld straatverlichting of passerend verkeer.
- Elektrische rolluiken kunnen eenvoudig gekoppeld worden aan een tijds klok. Zo kunt u instellen dat de luiken op gezette tijden open- en dichtgaan.
- Elektrische rolluiken kunnen opgenomen worden in een domotica systeem. Aan een domotica systeem zijn meerdere apparaten te koppelen, die vervolgens allemaal centraal bediend kunnen worden. Zo kunt u bijvoorbeeld de rolluiken op een bepaalde tijd automatisch dicht laten gaan en tegelijkertijd de lampen laten aanspringen.

Het is dus een goed idee u af te vragen met welk doel u uw rolluiken in de eerste plaats aanschaft, en welke voordelen u daarnaast graag hebt van uw rolluiken. Schaft u bijvoorbeeld rolluiken aan als zonwering voor uw oude huis dat gevoelig is voor tocht? Dan kan het zich zeker lonen te kiezen voor isolerende rolluiken, zodat u in de winter de kou beter buiten de deur kunt houden.



Johan van Oldenbarneveltstraat 3-A, 7942 GZ Meppel
Tel: 0522 251 543
E-mail: info@roldusol.nl

Roldusol®

Bos Bedden

Droom bedden

3.000
show
vol be
en ins

Voord schoon



-50%

Ook op:
**Matrassen en
lattenbodems**

-25%

ook korting op:
**Kussens en
bedtextiel!**



XXL showroom
3.000 M2

Nieuwleusen

Nijverdal

avek
SINCE 1927

Eastborn

PULLMAN

auping
met liefde

Tel: 0529 481 223
Den Hulst 33, 7711 GK **Nieuwleusen**

www.bos
Gratis parkeren



0 M2
yroom
leving
piratie

jaars nmaak



Tot wel 50%

Magazijn opruiming
showroommodellen

ergosleep

phillow

TEMPUR

Mline
Sleed w.l. voo decter

Silvana®

bedden.nl
n voor de deur!

Tel: 0548 740 030
Albert Einsteinstraat 11, 7442 DK Nijverdal

* Voorwaarden in de winkel



“Rikels dé enige onafhankelijk Slaapexpert in uw regio”

Vanaf 1897 is Rikels de Slaapexpert van uw regio. Rikels Slaapexperts is de enige onafhankelijke slaapspecialist met 100% gerenommeerde merken, zo kunnen wij open adviseren zonder ons te committeren aan één merk.



Sander van Klompenburg, eigenaar Rikels Slaapexperts



Het familiebedrijf heeft al meer dan 100 jaar ervaring in de slaapkamerbranche en is het juiste adres voor aanschaf van een nieuw matras of slaapsysteem. “Onze droom begon in 1897, die van u begint bij Rikels” Wenst u een afspraak te maken? Dan kan dan via onze digitale afsprakenplanner op de website www.rikels-slaapexperts.nl

Binnen of buiten? #Glazenschuifwand



www.gardenbuildings.nl

Marsweg 1a, 8013 PD Zwolle

ALLES VOOR JE TUIN!



SteengoedID

Rijksweg 2, Staphorst | T. (0522) 202 122 | steengoedid.nl

Maatwerk tafels

voor binnen en buiten



Zwolsesweg 18
7707 AH Balkbrug
Tel: 06-33830449
www.treetoptables.nl



Van Wette DAKKAPELLEN

Creëer meer licht
en ruimte op uw woning!

vanwattedakkapellen.nl

Schering 45, 8281 JW Genemuiden
038 303 3970

Dichte trap met LED en open trap gerenoveerd inclusief trapleuningen

door Henk vd Haar

Na verloop van tijd worden trappen in huis lelijk, of raak je er gewoonweg op uitgekeken. In beide gevallen kan Hevada Traprenovatie uit Zwolle er iets moois van maken.

Hevada Traprenovatie is een Eenmansbedrijf wat inmiddels al bekend is in de regio. Service, vakmanschap, goed advies en vooral persoonlijk contact komen veel voor in de goede beoordeling van Hevada Traprenovatie. De komende maanden schrijf ik een stukje met de voor en na situatie van een gerenoveerde trap. Hoe we tot de keuze komen en wat erbij komt kijken.

Deze klant in nieuwbouwwijk Kampen nam contact op met Hevada Traprenovatie. Verzoek van de klant was dat er een WoW effect moest komen en iets speciaals. Vervolgens is er een afspraak gemaakt met de klant. Op locatie heb ik de opties en mogelijkheden laten zien van HPL Terra decor, LED en leuningen.. Onder genot van een koffie zijn we naar een 1,5 uur tot een speciale opdracht gekomen. Ik heb meegedacht met de klant om tot een keuze te komen en moet eerlijk zeggen: WOW!

Deze klant had als wens de dichte trap inclusief led verlichting en de open trap rondom te renoveren. Tevens moest er in het hele huis

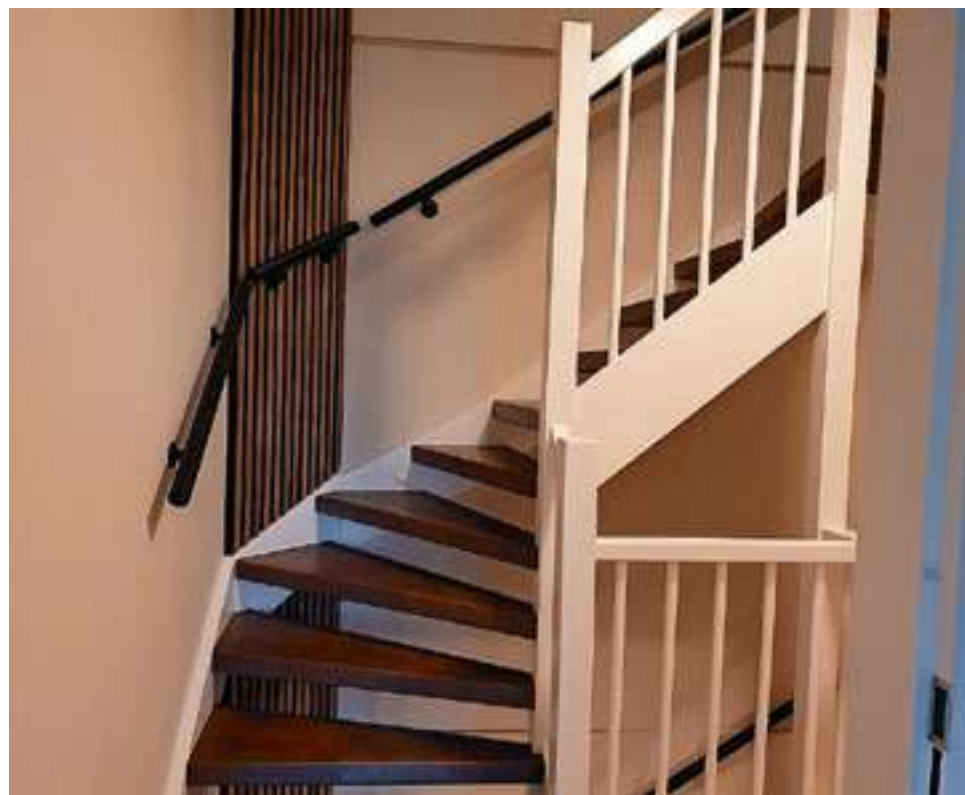
nieuwe stalen leuningen komen. Nadat we alles op papier gezet te hebben heb ik de trap gerenoveerd naar de wens van de klant. Soms heb je trappen waar je echt een wow factor bij hebt en extra trots op bent.

Resultaat zijn 2 trappen in HPL-decor Terra roest bruin kleur incl ledverlichting en de stalen leuningen. Het geheel is afgemaakt met Akoestische panelen, wat het echt tot een plaatje maakt. Voordeel is dat deze treden onderhoudsvrij zijn en kras-stootvast zijn. Tevens voorzien van hoogste gradatie Antislip. Zaagwerk is buiten gedaan op locatie en daarna alles netjes opgeruimd.

Mocht u nu denken wat zijn de mogelijkheden voor mij en/of dit wil ik ook: Neem dan contact op met mij. De showroom is op afspraak geopend. Dit zal meestal in de avond of in het weekend zijn. Op naar weer een drukke renovatiemaand met veel nieuwe trappen/vloeren en trapleuningen.

Hevada Traprenovatie heeft ook in de maanden Mei en Juni een leuke vakantieactie, dus vraag naar de voorwaarden en mogelijkheden.

Hevada Traprenovatie
Telfordstraat 9-14
8013 RL Zwolle 06-38401735
info@hevadatraprenovatie.nl
www.hevadatraprenovatie.nl



Van statige palmbomen tot eeuwenoude olijfbomen

Diep in de binnenlanden van Giethmen (gemeente Ommen, Ov), een schilderachtige hoek van Nederland, ligt een verborgen juweel voor liefhebbers van mediterrane en exotische planten. Palmexpert heeft zich ontpopt als een toevluchtsoord voor diegenen die de tropen in hun eigen tuin willen brengen. Dit familiebedrijf begon met een visie om de Nederlandse tuinen te verrijken met de warmte en diversiteit van het Middellandse Zeegebied. Palmexpert, meer dan 20 jaar geleden opgericht door Gerben en Monique van Dorsten, heeft zich gespecialiseerd in het aanbieden van een scala aan exotische en winterharde planten die goed in het Nederlandse klimaat gedijen.

Van statige palmbomen tot eeuwenoude olijfbomen, hun plantencentrum trekt dagelijks de aandacht van voorbijgangers die verbaasd zijn een stukje Mediterrane sfeer in Nederland te vinden.

Palmexpert is niet zomaar een plantencentrum; het is een bestemming waar bezoekers worden getransporteerd naar een tropisch paradijs, ver van de dagelijkse sleur. Met hun passie voor Mediterrane planten en hun kennis, helpen Gerben en Monique en hun team van medewerkers tuinliefhebbers door heel Europa en zelfs daarbuiten om hun droom van een exotische tuin te realiseren. Regelmatig reizen de inkopers van Palmexpert naar Spanje en Italië om persoonlijk planten te selecteren en te importeren en inmiddels heeft



Palmexpert sinds 6 jaar eigen productie van meer dan 20.000 palmbomen in Noord-Spanje. Jarenlange ervaring hebben geleid tot een divers assortiment dat bestand is tegen het grillige Nederlandse klimaat, waardoor tuinbezitters kunnen genieten van een stukje buitenlandse natuur in hun achtertuin, hierdoor wordt het ultieme vakantiegevoel gecreëerd in eigen tuin. De gedrevenheid van de medewerkers van het familiebedrijf voor Mediterrane bomen en planten maakt een bezoek aan Palmexpert meer dan alleen een aankoop; het is een ervaringsgerichte ontdekking van wat mogelijk is met passie en kennis.

Bij een bezoek aan Palmexpert krijg je inzicht in de mogelijkheden om exotische planten

naadloos in de Nederlandse tuin te integreren. Deze toewijding en expertise maakt Palmexpert niet alleen een bedrijf maar een essentiële bron voor iedereen die zijn tuin wil transformeren in een exotisch paradijs. Bezoek ons en laat je inspireren door de mogelijkheden om jouw tuin om te toveren tot een luxueuze en ontspannende buitenruimte.

Jouw tuin kan zomaar je nieuwe favoriete vakantiebestemming worden.

Bij Palmexpert geloven we dat iedereen een eigen stukje paradijs verdient. Ontdek hoe je met de juiste planten en onze expertise het hele jaar door kunt genieten van een vakantiegevoel in je eigen tuin.

RIKELS

SLAAP EXPERTS

WELKOM BIJ DE GROOTSTE SERTA-DEALER VAN NEDERLAND!



OFFICIAL
SERTA
DEALER

ERVAAR ZELF WAT EEN GOEDE BOXSPRING KAN DOEN!

Kom langs en laat u adviseren in onze ruime experience room

Grote Voort 72-74, Zwolle | Of maak een afspraak op www.rikels-slaapexperts.nl

**klanten
beoordelen
ons met 9,8!**



"We slapen nu al 4 dagen voortreffelijk, eindelijk sinds tijden wakker worden zonder rugpijn!"

Maatwerk?

Bij ons verrassend voordelig!

Vraag eenvoudig en gratis een vrijblijvende maatwerk offerte aan

www.tuintotaalcenter.nl

Adres Edisonstraat 5, Zwolle Telefoon (038) 444 84 01

Tuin Totaal Center
Blokhutten Scherp en Sterk in Maatwerk

Doe inspiratie op in onze vernieuwde SHOWROOM

VANAF NU OOK BIJPASSENDE INTERIEURKASTEN

KüchenTreff
Wezep

Rondweg 86, 8091 XK Wezep
tel. 038-200 01 69

Maak nu een afspraak op
www.kuechentreff-wezep.nl

Drost
instal BV

OPHEFFINGS

20%

40%

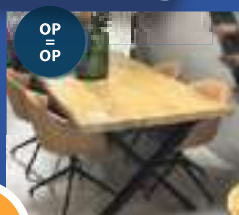
50%

tot **75% KORTING!**

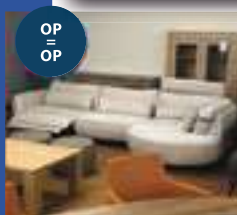
UITVERKOOP

MEUBELTREFFER NIEUWLEUSEN STOPT ERMEE NA 25 JAAR!

ALLES MOET WEG, OP=OP!



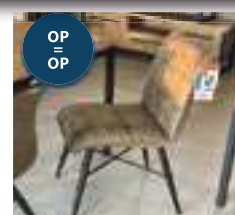
Eettafel van 749,-
Nu 449,-



Hoekbank van 2495,-
Nu 1299,-



Boxspring van 1399,-
Nu 699,-



Stoel van 135,-
Nu 49,-



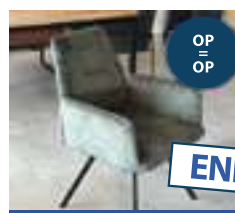
Kastje van 599,-
Nu 199,-



Hoekbank van 1385,-
Nu 899,-



Fauteuil van 619,-
Nu 399,-



Fauteuil van 169,-
Nu 99,-



Hoekbank van 1799,-
Nu 999,-



Kastje van 635,-
Nu 149,-

GRIP NU UW KANS!

2500M² STAAT BOORDEVOL EN MOET LEEG!!

Alles moet weg en wordt verkocht voor zeer lage prijzen!!
Hoekbanken, tafels, stoelen, boxsprings, fauteuils, kasten, lampen enz. enz.
Kom ook langs en scoor een prachtig meubel voor de laagste prijs!

START VERKOOP:

DONDERDAG 10.00 - 17.30
VRIJDAG 10.00 - 21.00
ZATERDAG 10.00 - 17.00

Meubel
TREFFER

Kalkovenweg 3, 7711GV Nieuwleusen 0529-483378 - Elke do. vr. en za. open





Met interior design beïnvloed je op een positieve manier hoe jij je voelt in je huis. Dit zit in hele bewuste, soms onopvallende design details. Denk hierbij aan een subtiel gebruik van kleuren op de wand, texturen in gordijnstoffen, patronen in behang of de vorm van meubels, verlichting of styling. Interior design gaat over wie jij bent en hoe we de ruimte in jouw huis voor jou het beste benutten, binnen jouw budget. Comfortabel en functioneel, het is het creëren van een thuis vanuit een huis.

Hoe kunnen onze interior designers jou helpen?

Wij zijn er om voor jou een huis te creëren dat past bij jouw levensstijl en persoonlijkheid. Of het nu gaat om één item, één ruimte of je hele huis, ons team helpt je bij ieder project, klein of groot, van ontwerp tot en met realisatie.

Alles begint met een Design Date®, dé leukste manier om jouw wensen en behoeften te leren kennen. Ontdek het zelf, maak online een afspraak of kom naar onze winkel.

PLAN JOUW GRATIS DESIGN DATE®



Scan de QR-code om een afspraak te maken of ga naar www.janbuitink.nl

JAN BUITINK

INTERIEURSTUDIO

SCHERING 51A | 8281 JW GENEMUIDEN | T 038 3035520 | INFO@JANBUITINK.NL | WWW.JANBUITINK.NL

KLOPPENBURG
INTERIEUR



De hele maand mei
Kortingsacties!

5 jaar!



SUPER AANBIEDING

PVC VLOEREN

~~67,50~~
45,-

RECHT PATROON | per m²

Bekend A-merk
0,55 mm slijtlaag
Inclusief egaliseren en leggen
Inclusief btw



VISGRAAT PATROON | per m²

Bekend A-merk
0,55 mm slijtlaag
Inclusief egaliseren en leggen
Inclusief btw

~~77,50~~
55,-



RESERVEREN MOGELIJK BIJ GEACCEPTEERDE

OFFERTE IN MEI | Weet je al wel hoeveel m² je nodig hebt voor je nieuwe vloer, maar heb je de vloer nog niet op korte termijn nodig? Geen probleem! De voorwaarde is dat de offerte geaccepteerd moet zijn in mei 2024.

NIEUW!

TRAPRENOVATIE

15%

INTRODUCTIEKORTING

Complete traprenovatie
Inclusief LED verlichting
Slijtvast en duurzaam



NIEUW!

ALLURE KASTEN

15%

INTRODUCTIEKORTING

Op maat getekend en geplaatst
Garderobekast | wasmachinekast | tv-kast
Uit te breiden met diverse accessoires



JUBILEUMACTIE

INZETHORREN

55,-

IN 13 KLEUREN

JUBILEUMACTIE

TAPIJT | LAMINAAT | PVC | VINYL | MARMOLEUM

25%

DE HELE MAAND MEI

De korting geldt op de adviesprijs van materialen
Niet geldig in combinatie met de actie 'PVC vloeren'
Exclusief arbeidskosten indien van toepassing

JUBILEUMACTIE

GORDIJNEN | RAAMDECORATIE | HORREN RAAM&DEUR | VLOERKLEDEN

25%

DE HELE MAAND MEI

Raamdecoratie jaloezieën | duettes | rolgordijnen | plisségordijnen | vouwgordijnen | duo rolgordijnen
De korting geldt op de adviesprijs van materialen
Exclusief arbeidskosten indien van toepassing



EXTRA ACTIES OP 23, 24 EN 25 MEI

VLOERKLEDEN

50%

UIT VOORRAAD

Keuze uit verschillende
kleuren, maten en
materialen

ACCESSOIRES

UIT VOORRAAD

35%

Sierkussens, vazen,
potten, kandelaars,
kaarsen, bijzettafels,
stoelen, klokken en
meer woonaccessoires



GRATIS JAMES REINIGINGSSET

Voor elke klant die in de afgelopen 5 jaar een vloer bij ons heeft gekocht.

Geschikt voor PVC, vinyl, laminaat en marmoleum.



Ter waarde van €29,95 | op te halen in onze showroom in IJsselmuiden

Vier jij met ons mee? 🥂

Op 23, 24 en 25 mei staat er een hapje en een drankje voor je klaar in onze showroom!



Uw trap
weer als
nieuw?

Vakantiegeld actie nu
tot wel **10% korting**

Actie geldig t/m 30 juni.

- Kras en slijtvast
- Perfecte afwerking
- Antislip toplaag met 15 jaar garantie



Showroom geopend
op afspraak
Telfordstraat 9-14 Zwolle



Hevada Traprenovatie
www.hevadatraprenovatie.nl
06-38401735

Roldusol Uw zonweringsfabrikant!

Roldusol Meppel | Johan van Oldenbarneveltstraat 3 | Meppel | tel 0522-251543 | www.roldusol.nl



SOLAR, GEEN STROOM NODIG

25% KORTING OP ZONWERING EN ROLLUIKEN*

ACTIES T/M 6 JULI 2024

Openingstijden: van maandag t/m vrijdag 8.00-12.00 uur en 13.00-18:00 uur
Zaterdag op afspraak | *alleen geldig op Roldusol artikelen

We maken alles Rechtstreeks in onze fabriek in Meppel dus snelle levering!

Primo
KEUKENS.NL

De voordeligste keukenzaak!

Onze service voor u:



DIRECT DE LAAGSTE PRIJS



GRATIS 3D KEUKENONTWERP



MEETSERVICE



STIPE LEVERING



MONTAGE



€9.500,-
INCL.
APPARATUUR



PRIMO KEUKENS KAMPEN | ZAMBONISTRAAT 4 | 038 820 0366
Heerenveen | Hardenberg | Dronten | Roden | Meppel | Almelo | Emmen



H&H Henders & Hazel
Bijzonder in woon

Pronto
wonen

SK superkeukens



Hoekbank Linoza. **Nu 2.299,-**

Pronto
wonen



Keuken Migot zandgrijs. **Nu 6.990,-**

SK superkeukens



Keuken Mira eucalyptus. **Nu 6.990,-**

SK superkeukens

Eetstoel Tantini. **Vanaf 129,95**
+ uit voorraad leverbaar

-  Antraciet
-  Groen
-  Bruin



Cognac



Pronto
wonen

Hoekbank Moscato. **Nu 2.869,-**
Uitgevoerd in stof Oasis in de kleur Shell.
+ in meerdere stoffen en kleuren leverbaar

H&H Henders & Hazel
Bijzonder in woon



Bank Baltimore. **Vanaf 2.297,-**

Eetstoel Faas. **Vanaf 169,-**
Uitgevoerd in verschillende stoffen en kleuren.

-  Zwart
-  Cognac
-  Bruin
-  Beige
-  Grijs
-  Wit



Antraciet

Weberwoonwereld

VOLG ONS:



 Grote Voort 88, 8041 BH Zwolle

 Info@weberwoonwereld.nl

 www.weberwoonwereld.nl

 038 - 303 4 303

 Meubels zelf samenstellen

 Gratis interieuradvies

 Gratis bezorging*

 Laagste prijsgarantie





LEVERING EN ONDERHOUD VAN SIERBESTRATING

- ✓ Sierbestrating
- ✓ Verlichting
- ✓ Kunstgras



Woning B.V.
AANNEMINGSBEDRIJF

Eckertstraat 4 8263 CB Kampen
038-3333011
info@woningbestrating.nl

WWW.WONINGBESTRATING.NL



Ervaar **de voordelen** van
Luxaflex® screens en rolluiken met

SOLAR BEDIENING

- Duurzaam door het gebruik van stroom dat door daglicht gegenereerd wordt
- Geen aparte stroom aansluiting nodig
- Screens zijn te bedienen met een Smartphone App of afstandsbediening

Deze innovatie ook op uw woning?

20% KORTING

bij Aldura op Luxaflex® screens en rolluiken met Solar bediening

Actie geldig tot 1 juni 2024



Aldura staat al meer dan 90 jaar garant voor maatwerk en wooncomfort. In onze showroom vindt u buiten- en binnenzonwering, horren, rolluiken, terrasoverkappingen en garagedeuren van diverse merken. Ook voor onderhoud en reparaties bent u bij Aldura aan het juiste adres. Loop eens binnen en laat u inspireren!



FARADAYSTRAAT 5, ZWOLLE | TEL. 038-4656555 | INFO@ALDURA.NL | WWW.ALDURA.NL



welkoop

Ons eigen merk.

Bij Welkoop weten we wat nodig is om goed voor je tuin en dieren te zorgen. Die kennis zie je terug in alle producten van ons eigen merk. Topkwaliteit dus. En altijd voor een scherpe prijs.



20% korting

Alle regentonnen en regentanks
Bijv. vaas 230 liter ~~139,-~~ **111.20**
Actieprijs variëren van **40.76 - 319.20**



20% korting

Alle Kjelvik jassen
Damesmaten 36 t/m 48.
Herenmaten M t/m 3XL.
Bijv. jas Donald
~~69.95~~ **55.96**
Actieprijs variëren van **55.96 - 79.96**



20% korting

Grizzly Grills kamado Elite Large
Hoogwaardig keramiek met 20 jaar garantie. Ø 46 cm kookoppervlak.
~~999,-~~ **899,-**
Ook verkrijgbaar Medium ~~769,-~~ **699,-** XL ~~1555,-~~ **1399,-**

Alle vliedekens, -maskers en -frontriemen
Bijv. vliegenmasker Puck zwart
~~19.95~~ **15.96**

ONS EIGEN MERK

Alle Welkoop zomer gazonmest
Bijv. 15 kg, goed voor 500 m²
~~49.95~~ **42.46**

15% korting




2 STUKS
~~84.50 - 96.50~~ **78,-**

Smelke hondenvoeding 12 kg
Adult of senior.
Ook verkrijgbaar
Puppy of Weight Control **2 voor 85,-**
Graanvrij of Sensitive **2 voor 116,-**



NIEUW

SummerRain druppel- en sproeisets
Bijv. druppelset voor borders en hagen
25 meter ~~49.95~~ **39.96**

20% korting

Alle Welkoop houtskool en briketten
Bijv. Welkoop houtskool 8 kg ~~14.50~~ **11.60**
Actieprijs variëren van **11.60 - 19.16**

Perkgoed Festival Colours
Ø 12 cm.
3 STUKS
~~10.47~~ **8,-**




Welkoop (maxi) krokante brok 15 kg
~~36.95~~ **31.50**

Weet wat te doen.

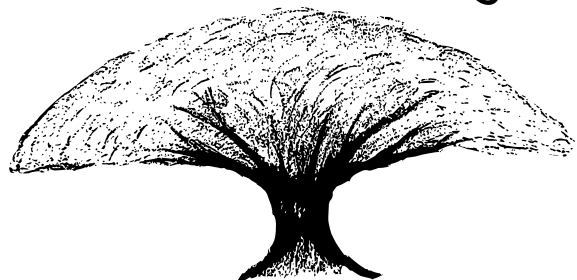
Welkoop Hasselt
Burg. Malcorpslaan 1A
8061 AG, Hasselt
038 - 477 19 33

Openingstijden

Ma	09:00 tot 18:00	Do	09:00 tot 18:00
Di	09:00 tot 18:00	Vr	09:00 tot 20:00
Wo	09:00 tot 18:00	Za	09:00 tot 17:00

Geldig van maandag 20 mei t/m zondag 2 juni 2024

TREETOP TABLES



Boomstam salontafels

vanaf €495,-

Grote voorraad eettafels en bartafels

vanaf €595,-

Robuuste Tafels & Parket



Kies voor puur natuur!



Specialist in ambachtelijk parket op vloerverwarming!

TREETOP TABLES



showroom & werkplaats

BEZOEKADRES:

Zwolseweg 18A
7707 AH Balkbrug

Tel: 0523 - 291 271

info@treetoptables.nl
www.treetoptables.nl

OPENINGSTIJDEN

Maandag en dinsdag: op afspraak
Woensdag en donderdag: 13.00 tot 17.00 uur
Vrijdag en zaterdag: 10.00 tot 17.00 uur

