

Zicht op Steenwijk

mei 2024



Jeu de Boules ver-
eniging tikt veertig
lentes aan **3**



Vrijheid is een groot
goed, om niet te
vergeten **7**



Een warm
eerbetoon aan
overleden Jan **9**

‘Nog een keer over vijfduizend lopers is wens’ Wandelvierdaagse heeft jubileumeditie al in het achterhoofd

door Don van der Veen

Steenwijk – “We hebben de zaakjes al aardig op de rails staan”, zegt Albert Gaal. Hij is voorzitter van de Avondvierdaagse in Steenwijk. Van maandag 10 tot en met donderdag 13 juni wordt de 69e versie van het wandelfestijn gehouden. “Digitale inschrijving, erg handig voor groepen, is al vanaf 1 april mogelijk.”

Basisscholen zijn al sinds de beginperiode de kurk waarop het evenement drijft. “Doordat gezinnen kleiner worden, worden klassen kleiner en doen er dus ook minder kinderen mee aan de vierdaagse”, zo ervaart Gaal. Het wandellegioen slinkt dus. “Tijden dat er ruim vijfduizend wandelaars van start gingen liggen achter ons. Lukt niet meer. Deelname van leden van sportverenigingen ging vorig jaar wel iets beter, maar daar is in onze beleving ook nog wel wat te winnen.” Vorig jaar bleef de teller steken op 4702 lopers. “Op zich niet verkeerd, maar misschien is het volgend jaar nog een keer mogelijk om over de vijfduizend te gaan. Dan beleven we de zeventigste editie.” En daar willen ze een mooi jubileumfeest van maken. “Dat speelt al in ons achterhoofd. Wat we extra kunnen doen hangt mede af van de financiën, zoals subsidies. Het inschrijfgeld verhogen voor de lopers vinden we geen optie. Dat hebben we een paar jaar geleden wel gedaan. Toen ging het om vijftig cent.” Zeventig keer vindt Gaal zeker bijzonder. “En ideeën zijn er. Bijvoorbeeld een topkorps op de slotavond, of een mooie band op laten treden op een podium op het plein. Mogelijk kunnen we daarin ook een samenwerking zoeken met de

horeca rond de Markt. We willen dit jaar ook wat zuiniger met ons budget omspringen, dan hebben we mogelijk volgend jaar wat meer financiële armslag.”

Korpsen vergrijzen

Muziekkorpsen in de regio vergrijzen. “Jeugd loopt er niet warm voor, en de korpsen die er nog zijn kunnen alleen nog zittend spelen vanwege ouderdom. Om die reden is Soli Deo Gloria uit Sint Jansklooster er op maandagavond niet meer bij. Top Onna speelt nog zittend op donderdagavond langs de Meppelerweg voor de garage.” Er is zelfs besloten om de maandagavond zonder korps en ander muzikaal vermaak te doen. “Dat heeft er vooral mee te maken dat er op maandagavond vrijwel geen publiek langs het marktplein staat. Ik heb zelf vroeger bij Top Onna gespeeld, en neem van mij aan: er is niets erger voor een muzikant dan optreden zonder publiek. Je kunt wel een korps van verder weg laten komen, maar dan zit je ook met de extra kosten van een bus voor vervoer.” Ook in dit geval heeft elk nadeel zijn voordeel. “We sparen nu wat geld uit. Wel hebben we een muziekinstallatie op de Markt en zijn speakers Egbert Vink en Jannes Mulder aanwezig voor vermaak en informatie.” Gaal laat zijn licht schijnen over de muzikanten die later in de week wel aanwezig zijn. Op dinsdag is er sprake van een vaste gast die al jaren op deze avond trouw naar Steenwijk gaat. “Een traditie. Want Vollenhoofsch Fanfare is een korps waar we altijd op kunnen bouwen. Op woensdag komt de Melody & Percussion Band Euphonia uit Wommels.

Lees verder op pagina 3.



De Avondvierdaagse is sinds jaar en dag het grootste volksfeest van Steenwijk. Foto: Sieb van der Laan

55ste editie Wielerspektakel Steenwijk

Op dinsdag 30 juli wordt de 55e Editie van de Wielerronde van Steenwijk verreden. De voorbereidingen voor een nieuwe editie van de oudste profronde van Noord-Nederland, Het Spektakel van Steenwijk zijn al in volle gang. De jarenlange traditie wordt weer een groot fietsfeest. Maar een feest is pas echt een feest als je het samen viert!

Al sinds 1968 staat de vestingstad Steenwijk één dag per jaar helemaal in het teken van

fietsen, met een gratis toegankelijk wielercriterium door het centrum van de stad. De wedstrijd werd en wordt traditiegetrouw ieder jaar binnen de eerste dagen na de Tour de France verreden. Grote renners uit de Tour hebben we de voorbije jaren aan de start gezien. Denk aan Joop Zoetemelk, Jean Paul van Poppel en Michael Boogerd, Tom Dumoulin en Fabio Jakobsen. De ronde is al die jaren al een grote inspiratiebron voor jong en oud. Kleine fietsertjes vragen om een handtekening van hun grote helden, toeschouwers langs de kant zien de sportieve lichamen voorbij razen en klimmen de volgende dag zelf ook op de fiets.

Lees verder op pagina 13.

Maatwerk tafels voor binnen en buiten



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



Ongeacht de vraag waar en of u verzekerd bent, ik help u graag.

Richard Krist Uitvaartbegeleiding
Zelfstandig, ervaren en onafhankelijk
24/7 bereikbaar

Afscheidshuys Steenwijk
Stijlvolle afscheidruimte
in de binnenstad
(dag en nacht toegankelijk)

Koningstraat 1, 8331 HV Steenwijk, 06 48415584
info@richardkrist-uitvaart.com | www.richardkrist-uitvaart.com

YRO KEUKENS & BADKAMERS MARKNESSE

KEUKEN OF BADKAMER KOPEN?

WIJ VOEREN ALLE WERKZAAMHEDEN MET EIGEN MONTEURS UIT

• Leidingwerk • Stucken en sauzen • Betegelen • Electra • Vloerverwarming • Enzovoort



Reformhuis Steenwijk

ACTIE!

**10% korting
op het gehele assortiment**

Alleen geldig tegen inlevering van deze bon. Geldig t/m 8 juni 2024.



SCAN MIJ



JW-FASHION.NL

- VERKOOP
- VERHUUR

Van REES Trailers

- ONDERHOUD
- TRANSPORT



KOEMATEN 16 8331 TK STEENWIJK 0521- 361584 INFO@VANREESTRAILERS.NL

WWW.VANREESTRAILERS.NL

UITVAARTZORG
GIETHOORN

*Betrokken
& oprecht*

"Ook met een klein budget maak ik samen met u een persoonlijke en waardige uitvaart mogelijk."



06 - 28 30 48 75

(24/7 BEREIKBAAR)

WWW.UITVAARTZORGGIETHOORN.NL

Zijlstra
Schoenen

Oosterstraat 42 - Steenwijk - Telefoon 0521-512918

De nieuwe collectie is binnen!
Kom vrijblijvend een kijkje nemen.



U GOED VOELEN
BEGINT BIJ DE BASIS:
UW VOETEN



UGNA
UITVAARTVERZORGING

Voor meer informatie:
(0524) 515 899
info@ugna.nl - www.ugna.nl
Ballastweg 2 - Coevorden

Al meer dan 80 jaar
vertrouwde zorg
in uw omgeving

Bij overlijden: 0524 - 515 899 of 0800 - 024 25 26
(dag en nacht bereikbaar)

www.haaksmadehaanuitvaart.nl

Dag en nacht bereikbaar 0521-519016



HAAKSMA
& deHAAN

Uitvaart



Mirjam Lootsma | Froukje Tabak

Maak een afspraak voor
een oriënterend gesprek.
Vrijblijvend en kosteloos.

Deskundig in uitvaartbegeleiding

GARAGE GERT POST

APK EN ONDERHOUD VOOR ALLE MERKEN

TEL: 0521-521515

WWW.GARAGEGERTPOST.NL



KRUIDER
WORKWEAR

WERKKLEDING - VEILIGHEIDSSCHOENEN - PBM
SIGN & PRINTING

Kruider Workwear VOF
Lange Baan 27B
8331 LW Steenwijk

OPENINGSTIJDEN:
Ma t/m Vrij : 8u30 - 17u00
Za: 9u00 - 12u30



Vervolg voorpagina

Wandelvierdaagse heeft jubileumeditie al in het achterhoofd

Draaiorgel Grote Dorus uit Wolvega speelt dan ter hoogte van Agrifac. Donderdag, de slotavond met defilé op het plein, wordt muzikaal opgeluisterd door Drumband Hasselts Fanfare en Showband Noordenveld uit Roden. Draaiorgel de Parel uit Meppel speelt ter hoogte van het vijvertje aan de Kallenkoterallee." Albert vindt het wel een positieve ontwikkeling dat meer mensen met een beperking meedoen. "Want wandelen is voor iedereen gezond. Daarnaast helpen de mensen van Frion en Decadoe ons met het uitsorteren van de medailles. Ook is het prachtig dat ouderen van verzorgingshuizen

in rolstoelen elke slotavond van de partij zijn. Daarvoor heb je een-op-een begeleiding nodig. Een enorme klus, maar mooi dat het kan." Nee, het massale van vroeger is er niet meer. "Steenwijk is een garnizoensstad, daardoor liepen er destijds ook grote groepen dienstplichtige militairen mee, en ook organisaties als de brandweer, winkeliersvereniging, politie, enzovoort."

Uitvalsbasis achter museum

De organisatie heeft straks zijn uitvalsbasis weer achter het voormalige Kermis- en Circusmuseum. "Daar zetten we een paar

partytenten neer, waar onze vrijwilligers wat kunnen eten en drinken. Boven in het zaaltje van de Heren van de Rechter worden de medailles klaargelegd voor de lopers en de muzikanten worden van een drankje voorzien in gebouw de Beitel." Er zijn ook dit jaar leerlingen van de middelbare scholen uit Steenwijk actief bij hand- en spandiensten op het plein. "Dat doen ze in de vorm van maatschappelijke stage. Ze verdienen daar studiepunten mee. Deze keer gaat het om acht leerlingen." Zoals gezegd is digitale voorinschrijving sinds 1 april al mogelijk. "Een week voor de vierdaagse kan ook worden ingeschreven bij de Meenthe op woensdag 5 juni." Dat kan die dag tussen 10.00 en 12.00 uur en 13.30 en 15.30 uur. "Uiteraard is het ook mogelijk om in te schrijven tijdens de vierdaagse bij de kramen op het marktplein." Er wordt ook dit jaar veel door woonwijken gelopen. "Omdat mensen die daar wonen, dat graag willen. Verder hopen we ook op deelname van mensen uit Oekraïne." Aan vrijwilligers is altijd een gebrek. Mensen die de organisatie op een of andere manier een handje willen helpen, mogen bellen met Albert Gaal: (06) 81339742. "Er zijn veel mogelijkheden om een steentje bij te dragen, en sponsors zijn ook erg welkom."

De Avondvierdaagse is sinds jaar en dag het grootste volksfeest van Steenwijk. Foto: Sieb van der Laan



Uw advertentie of artikel in onze krant?

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

Boshuis

Boekenmarkt in de Vestigingstad

Op 30 juni is er boekenmarkt in de Vestigingstad. De Markt staat gevuld met kramen vol met leesvoer. Je bent van harte welkom om te komen snuffelen en struinen. De winkels zijn op zondag 30 juni geopend van 13.00 tot 17.00 uur.

Inschrijven

Als standhouder een plekje reserveren op de Boekenmarkt? Ga dan naar www.thomas09.nl/inschrijven-voor-markten-bij-thomas09-2022/.

'Een NK, receptie en veel meer op de rol' Jeu de boules vereniging De But'84 tikt veertig lentes aan

door Don van der Veen

Steenwijk – "Best een mijlpaal hoor", zeggen Hans Bekker en Appie ter Schuur. Bekker is voorzitter en Ter Schuur penningmeester. Op 4 oktober bestaat jeu de boules vereniging De But'84 officieel veertig jaar. Een mooi moment om de feestneus op te zetten. En dat gaan ze ook doen. "Gedurende het jaar zijn er activiteiten op onze accommodatie." Die ligt naast zwembad de Waterwijk aan de Gagelweg.

Walter de Gans was de eerste voorzitter. "De familie vertrok uit Steenwijk, en Joep Geurtzen volgde De Gans op. Joep runde het bowlingcentrum in Tuk", zo kan Appie zich nog herinneren. Bekker gaat in vogelvlucht even in op waar het allemaal begonnen is en daarna. "Ons erelid Jelle Kaspers speelde af en toe met anderen jeu de boules op camping de Bult. Via Joep zijn we bij het bowlingcentrum terechtgekomen. Daarna volgde een verhuizing naar Sportlust en sinds 1994 zitten we op de huidige locatie na hulp vanuit de gemeente. Eerst met een eigen clubhuis, Chez Fanny, dat plotseling binnen ons bereik kwam nadat op deze locatie het vervallen oude clubhuis van honkbalclub The Pirates'74 in rook opging." Sinds 2013 staat er ook een prachtige hal waar indoor jeu de boules kan worden gespeeld. "Er zijn mensen uit andere gemeenten die om die reden hier komen spelen. Nou ja, dat snap ik wel. Buiten in de regen jeu de boules spelen is niet veel aan. De hal gebruiken we samen met de

boogschutters van Robin Hood. De bar in onze kantine is nog uit de oude brandweerkazerne gekomen."

Niet altijd over rozen

Ook het jeu de boules leven ging "niet altijd over rozen". "Zo hebben we drie keer in ons bestaan een bestuurscrisis overleefd. Daar zijn we volgens mij als club sterker van geworden. De mening van leden is belangrijk, maar groepjesvorming binnen een vereniging kan funest zijn", zo is de uitleg van Appie. Corona heeft de club ook leden gekost. Op een doordeweekse avond wordt er volop gespeeld. "We hebben nu nog zo'n zestig leden. Dat zijn er vroeger weleens tachtig geweest, maar aan de andere kant hebben

we ook wel rond veertig gezeten. We hadden vaak families die lid waren, opa's en oma's met kleinkinderen. De vrouwen zijn ook in opkomst." Jeugdleden heeft De But'84 niet meer. "De gemiddelde leeftijd van jeu de boulers in Nederland is zeventig jaar. Wij zitten daar als club nog wat onder. Bij ons zal dat 64 of 65 jaar zijn. Uiteraard zoeken we meer leden. Die hopen we vooral te vinden in de leeftijdsgroep tussen 35 en 50 jaar. Jeu de boules kun je nog op hoge leeftijd spelen, en door iets jongere mensen erbij te krijgen zit je ook wat beter richting de toekomst." Ook in buurten in en rond Steenwijk wordt op fraai aangelegde banen recreatief jeu de boules gespeeld. Zoals op de Oostermeenthe, aan de Prinses Irenestaat, en bij Hoogthij in

Steenwijkerwold. "Mogelijk zitten daar ook wel mensen tussen die hier willen spelen. Daarbij is het hebben van een hal zeker geen nadeel. Vanwege ons jubileum willen we voor die buurt-jeu de boulers ook een toernooi organiseren." De club heeft de beschikking over 32 buitenbanen en 16 banen in de binnensportaccommodatie. Toernooien die grote bekendheid in de regio genieten zijn onder meer het Kouwe Klauwen Toernooi op de eerste zaterdag van het jaar, het Beaujolais Toernooi in november en het Kerst Toernooi eind december. Mensen mogen vrijblijvend kennis komen maken met de club.

Jubileumactiviteiten

Over de exacte invulling van veel feestelijkheden wordt nog nagedacht. Toch staan er al wat zaken op de sportieve en feestelijke rol. "Op 4 oktober is het dus officieel veertig jaar De But'84. Een dag later op zaterdag 5 oktober willen we het officieel vieren in ons clubgebouw. Denk daarbij aan een receptie voor leden, oud-leden en bestuurders. En ook officials van de bond." Daarvoor staat er ook al het nodige gepland. "Want tijdens de zomerse Vestingfeesten wordt er dit jaar ook jeu de boules gespeeld op het marktplein." Ook is er een NK binnengehaald. "Het gaat om het NK doublette mix. Dus teams van twee personen, bestaande uit een man en een vrouw. Er worden negentig tweetallen op ons complex verwacht en wethouder sport Bram Harmsma doet de opening." Ook de jeugd van Steenwijkerland wordt zeker niet vergeten. "Want het is onze bedoeling om een Petanque sportdag te houden voor de groepen zeven en acht van de basisscholen."



Op een doordeweekse avond wordt er in de hal van De But'84 volop jeu de boules gespeeld. Foto: Sieb van der Laan.



Restaurant

HAPPY GRILL PESSE KOM BIJ ONS ALL INCLUSIVE GENIETEN!

Restaurant Happy Grill is anders dan andere restaurants. Bij Happy Grill krijgt u een complete kijk in de Aziatische en Europese keuken. De inrichting en stijlvolle tafels geven een warme sfeer. De grote buffetten bieden keuze uit verschillende soorten gerechten, waarvan u onbeperkt kunt genieten van alle gerechten en drankjes. Eten waarmee u een avontuur beleeft en die u steeds keer op keer nieuwsgierig maakt.

PRIJZEN MA-WOE-DO

2 UUR	€ 34,50
*2,5 UUR	€ 37,-
*3 UUR	€ 39,50
65+ *2UUR	€ 32,50
KINDEREN 3 T/M 12 JAAR	€ 2,50 X LEEFTIJD

- Onbeperkt eten en drinken inclusief bier en wijn maandag, woensdag en donderdag (Op speciale dagen Pasen, Koningsdag en Pinksteren hanteren wij ons reguliere weekend tarief) Verfenging per half uur doordeweeks € 2,50

PRIJZEN WEEKEND

2 UUR	€ 37,90
*2,5 UUR	€ 41,40,-
*3 UUR	€ 44,90
65+ *2UUR	€ 35,90
KINDEREN 3 T/M 12 JAAR	€ 3,00 X LEEFTIJD

- Onbeperkt eten en drinken inclusief bier en wijn vrijdag, zaterdag, zondag en feestdagen (met uitzondering van Kerstdagen) Verfenging per half uur weekends € 3,50

"ALL YOU CAN EAT,
HOGE KWALITEIT VOOR
EEN LAGE PRIJS"

BINNENLANDSE EN BUITENLANDSE GEDISTILLEERDE
VERKRIJGBAAR MET DRANKMUNTEN.
DRANKMUNTEN ZIJN BIJ DE KASSA VERKRIJGBAAR,
DIE KOSTEN € 1,50 PER MUNT.

* Druk en spelfouten onder voorbehoud.

BEILERSTRAAT 2 7933 TT PESSE - WWW.HAPPYGRILL.NL - 0528 242708 (TELEFONISCH VAN 12:00 TOT 22:00 UUR BEREIKBAAR)

OPENINGSTIJDEN MAANDAG 18:30U TOT 21:30U DINSDAG GESLOTEN WOENSDAG 18:30U TOT 22:00U DONDERDAG 18:30U TOT 22:00U
VRIJDAG 16:30U TOT 22:00U ZATERDAG 16:00U TOT 22:00U ZONDAAG 16:00U TOT 22:00U

Een ongemotiveerde tiener in huis, wat nu?



Het is een doordeweekse avond. Je komt thuis na een lange dag werken en treft je zoon/dochter aan op de bank, verdiept in de telefoon of een videogame. Het huiswerk ligt onaangeroerd op tafel en de kamer is een puinhoop. Je raakt gefrustreerd: "Waarom is het zo moeilijk om mijn tiener gemotiveerd te krijgen?" Voor veel ouders met tieners is dit een bekend scenario.

Een interessant moment om eens een kijkje te nemen naar jouw eigen periode als tiener. Veel ouders vergeten dat zijzelf ook te maken hadden met weinig motivatie voor zaken waar ouders vonden dat je gemotiveerd voor moet zijn.

Waarom zijn tieners moeilijk te motiveren?

De puberteit is een periode van enorme veranderingen, zowel fysiek als mentaal. Tieners zoeken naar onafhankelijkheid en hun eigen identiteit, wat vaak gepaard gaat met een verminderde interesse in wat ouders belangrijk vinden.

Daarnaast speelt de hersenontwikkeling een grote rol. Het deel van de hersenen dat verantwoordelijk is voor planning, vooruitdenken en zelfbeheersing (de prefrontale cortex) is nog in ontwikkeling. Hierdoor kan het voor tieners moeilijk zijn om de lange termijn voordelen van huiswerk maken of opruimen in te zien.

Tips voor jou als ouder:

Creëer structuur en routine

Tieners gedijen vaak bij een bepaalde mate van voorspelbaarheid. Een vaste routine voor huiswerk, maaltijden en huishoudelijke taken kan helpen om weerstand te verminderen en motivatie te vergroten.

Stel duidelijke en haalbare doelen

Samen met je tiener doelen stellen kan hen helpen om zich meer betrokken te voelen. Zorg ervoor dat deze doelen specifiek en haalbaar zijn. Kleine, haalbare doelen maken de taak minder overweldigend en bevorderen een gevoel van prestatie.

Communiceer positief

Complimenten, erkenning en een beloning kunnen sterke motivatiebronnen zijn. Erken de inspanningen van je tiener, zelfs als de resultaten niet perfect zijn, om hen aan te moedigen door te gaan.

Wees een voorbeeld

Laat zien hoe motivatie eruitziet door zelf een voorbeeld te zijn. Deel je eigen uitdagingen en hoe je die aanpakt. Dit kan een krachtige boodschap overbrengen over het belang van inzet en doorzettingsvermogen.

Dus daar sta je weer, aan het eind van een lange dag, maar dit keer met een tiener die wél aan het werk is. Het huiswerk is af en de kamer is netjes.

Natuurlijk gaat het niet van de ene op de andere dag perfect, maar door samen te werken aan routine, duidelijke doelen, positieve bekrachtiging en een beetje zelf het goede voorbeeld geven, kom je een heel eind. Het kost tijd en geduld, maar het is het zo waard. Je ziet je tiener opbloeien tot een zelfstandige, gemotiveerde jongvolwassene die klaar is om de wereld aan te kunnen.

Herken jij jouw kind of jezelf in dit artikel en wil je graag dat het anders gaat? Voel je vrij om contact op te nemen.

➔ Info@geadolstra.nl


Gea Dolstra
ontwikkeling naar vrijheid

Beukenhof 8, Steenwijk
06-39608542





Reformhuis Steenwijk

Woldpromenade 42 8331 JJ Steenwijk Telefoon: 0521-512 409

April 2024

REFORMHUIS STEENWIJK BIEDT U INFORMATIE, TIPS EN AANBIEDINGEN OP HET GEBIED VAN NATUURLIJKE GEZONDHEID

Bestel nu handig en snel op www.reformhuissteenwijk.nl Ook online spaarpunten. Bestelling voor 21.00 uur de volgende dag in huis

Pollen in de lucht?

Ook zo'n last van pollen? Scutellaria wat o.a. vitamine A en Biotine bevat draagt bij tot instandhouding van normale slijmvliezen.

van ~~19.60~~ voor...

17.50



Neusspray

Kamille draagt bij tot bescherming van het slijmvlies in de luchtwegen

20 ml
~~9,95~~
voor...

7.95



Van 9,99

voor 7.99

20%
KORTING



Alle zonnecosmetica

van Ecran en Börlind



15%
KORTING

Spannende tijden?

Wij helpen jou er doorheen alle anti-stress producten

15%
KORTING



Ook online verkrijgbaar, wij bezorgen in Steenwijk gratis aan huis

ALINDA VAN MEEL FOOD & VITALITY COACHING

Investeren in jezelf leidt tot meer energie in je lijf, meer mentale rust in je hoofd en meer voldoening in je leven. Voel je weer fit en energiek met leefstijlcoach Alinda van Meel.

Lekker in je vel zitten, en je energiek en vitaal voelen: daar kan Alinda van Meel je bij helpen. In het centrum van Steenwijk, aan de Woldpromenade 42, is haar praktijk voor 'food & vitality coaching' gevestigd. Alinda richt zich op het verbeteren van je gezondheid en welzijn.

Ze werkt volgens een methode die gericht is op bewustwording en gedragsverandering. Gezonde voeding, regelmatig bewegen en het vermijden van stress vormen de ankers van haar adviezen. Dat betekent dat ze geen traditioneel dieetprogramma aanbiedt. „Afvallen is niet het belangrijkste”, stelt ze. „Ik help je de balans in je leven weer terug te krijgen. Veel mensen vinden het lastig om alle ballen in de lucht te houden. Er wordt veel van ons gevraagd in deze maatschappij. Als je genoeg energie hebt en de tijd

neemt voor ontspanning, kun je ook betere eetkeuzes maken. Door een nieuw leef- en eetpatroon kun je gezond én lekker eten zonder dat het je moeite kost. En als je dan ook nog wat afvalt, is dat mooi meegenomen! Maar blij zijn met wie je bent, een goed zelfbeeld hebben, is veel belangrijker”.



PERSOONLIJKE BEGELEIDING

Alinda van Meel is orthomoleculair voedingscoach en leefstijlcoach. Met haar expertise op het gebied van voeding, gezondheid en bewustwording, heeft ze zich daarnaast gespecialiseerd in de begeleiding van mensen die te maken hebben met eetbuien en emotie-eten. Alinda werkt indien nodig samen met het orthomoleculair team van het Reformhuis voor een optimaal resultaat.

HORMONEN

Ook heeft ze een hormoonfactorprogramma, speciaal voor vrouwen die veel klachten ervaren maar ook tijdens de overgang het idee hebben dat het hele lichaam op de kop staat. „Klachten als opvliegers, slecht slapen, onrust kunnen afnemen door het aanpassen van je leefstijl.”

Alinda van Meel

Ik wil mensen helpen de balans te vinden die bij hen past.

Alinda van Meel Food & Vitality coaching | Woldpromenade 42, 8331 JJ Steenwijk | 0521 512 409 | www.alindavanmeel.nl | info@alindavanmeel.nl





Van de boerderij (47)

Het is alweer een poosje geleden maar ik weet het nog goed. Op een ochtend komt mijn vrouw, met een gezicht dat niet veel goeds beloofd, bij me in de schuur. 'De computer is uitgegaan en ik krijg hem niet meer aan de gang' zegt ze, 'ik denk dat hij gecrasht is' voegt ze er nog aan toe. Ze beseft het niet maar dat laatste zinnetje zorgt ervoor dat ik het plotseling heel warm krijg. U kent dat vast wel, je rijdt gedachteloos over een 80 km weg en beseft plotseling een flitspaal gepasseerd te zijn. Een snelle blik op de kilometerteller geeft 95 aan. Datzelfde warme gevoel, dat je dan krijgt, kreeg ik dus ook. Het is een vrees die al lang bij mij leeft. Alles kwijt te zijn wat op de computer staat. In het werkelijke leven ben ik al een grote verzamelaar, getuige een zolderschuur die ik mijn schatkamer noem, maar digitaal doe ik daar niet veel voor onder. Ook daar kan ik slecht bestanden en mails weggooien. Hoe handig kan het tenslotte zijn om te weten wat een klant 20 jaar geleden heeft besteld !!!! Regelmatig maak ik back-ups van mijn computer op een externe harde schijf. Dat is tenminste de intentie maar regelmatig is eerder onregelmatig en de tussentijden zijn eerder maanden dan weken. Ik heb me daarom laten informeren over een online back-up. Die is dus altijd actueel en een crash bezorgt mij dan geen "warm gevoel" meer. Maar dat is nogal prijzig omdat betaald moet worden afhankelijk van de hoeveelheid data die op de computer staat. Ik zal dus toch nog een keer op moeten ruimen. Intussen was ik mee in huis gelopen en probeerde de computer nog eens op te starten. De opstarttune die opeens weer klonk was het mooiste wat ik die dag hoorde. Het leek wel een wake-up call en ik nam me voor om regelmatig een back-up te maken.

Ik heb echter nog een andere back-up waar ik het ook heel warm van kan krijgen maar dat is wel een fijn gevoel. Ik heb het namelijk over mijn vrouw. Toen ik enige tijd geleden plotseling in het ziekenhuis werd opgenomen werd me weer eens duidelijk dat een levende back-up nog belangrijker is als één die de data beschermt. Een halve dag na opname in het ziekenhuis was ik (in gedachten) al weer druk met de boerderij bezig en wat er allemaal geregeld moest worden. Ten eerste moesten klanten bericht hebben via de mail, verder stonden er nog aardappelen die naar de groenteboer moesten en u zult begrijpen, nog heel veel meer kleine dingen waar aan gedacht moest worden. Ik had het zagezegd druk met zaken te regelen waartoe ik helemaal niet in staat was. Toen mijn vrouw de volgende dag weer op bezoek kwam en ik haar vertelde wat mij allemaal had bezig gehouden vertelde ze doodleuk dat het meeste allemaal al geregeld was. Op dat moment viel er een flinke last van mijn schouders. Het voorjaar stond voor de deur en er moest veel gebeuren. Als ik éénmaal weer thuis zou zijn zou het nog een tijd duren voordat ik mijn taak weer zou kunnen oppakken. Heel snel meldden zich ook nog een paar onverwachte back-ups in de vorm van burens die hulp aan boden, ook iets om het warm van te krijgen.

In het ziekenhuis was ik uiteraard in gedachten wel bezig met de boerderij en toen op verschillende dagen de regen tegen de ruiten zichtbaar was, was dat voor mij toch enigszins rustgevend omdat er nu toch niet op het land gewerkt kon worden. Het ritje naar de groenteboer met aardappelen had mijn vrouw inmiddels al een keer met onze schoonzoon gemaakt maar bij de volgende keer was ik weer thuis. Ik mocht dan nog niet de aardappel zakken tillen maar achter het stuur de bestelbus richting bestemming sturen was wel toegestaan. Het is dan wel even heel moeilijk om met de handen in de zakken te staan als anderen het zware werk uitvoeren. Inmiddels was er een korte periode met goed weer geweest en verschillende boeren hadden kans gezien om bieten en uien te zaaien. Gezien de weersvooruitzichten, benodigde hulp van anderen en misschien een beetje besluiteloosheid door de omstandigheden had ik besloten om betere tijden af te wachten. Het was koud en er zou veel regen komen. Het zaad zou in de grond toch niets doen en de regen zou wellicht voor een korst zorgen en daarmee voor opkomstproblemen. Waren het argumenten om mijn eigen geweten te sussen? De tijd zal het leren.

Behalve een zolder als schatkamer had ik ook nog een "echte schat" in de schuur liggen. Een voorraad, in december duur verkochte, uien. Maar er zat een addertje

Mijn back-up



onder het gras om dit kapitaaltje ook daadwerkelijk in de portemonnee te krijgen.

Nu in april, op moment van levering, was de uienprijs nog maar een fractie van de prijs waar ik ze voor verkocht had. Dan ligt afkeuring altijd op de loer en zeker als de kwaliteit niet helemaal 100% is zoals bij mij. De koopman grijpt dan altijd zijn kans als hij daar recht op heeft. Maar ze hadden niet op de back-up van Fam. Buining gerekend. Schoonzoons en dochters, iedereen bood zich aan om te helpen en onze uien binnen de marges van de toegestane kwaliteit te krijgen. Vijf dagen waren er voor nodig om onze uien met een zeer acceptabele 4,7% tarra bij de koopman te krijgen.

Onderschat dus nooit de waarde van een goede back-up.



Bert

Het begint en het eindigt..



Iedereen weet dat een leven eindig is, net zoals het ooit begint. Maar aan de gedachte van een beginnend leven kun je wennen, je weet ruim van te voren wanneer dat leven gaat beginnen. Maar wanneer een leven eindig is, is niet altijd te voorspellen.

Als een leven begint ben je al maanden bezig met de voorbereiding, je bereidt een warm welkom voor dit nieuwe leven voor! Er gaat geen dag voorbij of jouw gedachten zijn bij het jonge leven wat je binnenkort mag verwelkomen. Kosten nog moeite worden gespaard! Maar bij de enige zekerheid in het leven, dat je ook weer eens zult gaan, sta je eigenlijk niet stil.

Het denken daaraan is ook niet iets wat je graag doet, dat schuif je vooruit, of je stopt het weg, ver weg zodat je het niet meer tegenkomt. Maar hoe dan ook, je weet dat het komt, hoe mooi het leven ook is, hoe graag je hier ook bent. Daar kun je je ogen

voor sluiten, maar misschien geeft het rust om, voor je voor altijd je ogen sluit, daar toch eens over na te denken. Want soms is het einde te voorzien, en weet je: straks is alles anders. Alles wat je nog wilt zeggen tegen elkaar, of wat je nog samen wilt doen, dat kan dan nog. Je hebt tijd om wensen betreffende het afscheid met elkaar te bespreken en samen te kijken naar hoe je dan verder moet.

Maar soms overvalt het je, van het ene op het andere moment staat jouw wereld stil en je weet niet hoe je verder moet, je zit vol onbegrip, bent verbijsterd over deze plotseling ommekeer in jouw leven. We weten dat je er eigenlijk niet aan wilt

denken, maar misschien is het goed om daar toch eens bij stil te staan, je gedachten te laten gaan over je eigen afscheid, want het is onvermijdelijk, net zoals een leven begint zal het ook ooit eindigen, daarin valt niets te kiezen. Maar er zijn wel keuzes die vooraf gemaakt kunnen worden over hoe uw eigen afscheid er uit zou mogen zien.

Bij het maken van die keuzes staan wij u graag bij. Wij, Froukje en Mirjam van Haaksma en de Haan, kunnen u informeren over de verschillende mogelijkheden voor een persoonlijk afscheid. Neemt u dan ook gerust contact met ons op voor een vrijblijvend adviesgesprek.



Koba de Jonge (94) over de Duitse bezetting

‘Vrijheid is een groot goed, dat mogen we niet vergeten’



Koba de Jonge en podcastmaker Jan Wiersma met een foto van de toenmalige synagoge op de hoek van de Gasthuispoort. Foto: Sieb van der Laan

door Don van der Veen

Zuidveen – In de maand mei vragen dodenherdenking en het vieren van de bevrijding onze aandacht. Het groepje mensen dat nog onder ons is en de Tweede Wereldoorlog heeft meegemaakt, wordt steeds kleiner. Een van hen is Koba de Jonge uit Zuidveen. Ze woonde in 1940 toen de oorlog uitbrak in 't Rooie Dorp, om precies te zijn de Westwijkstraat in Steenwijk. Koba is 94 jaar en was een meisje van tien toen de Duitsers ons land binnenvielen.

“Ik liep in het park met een kind in de kinderwagen. Ze hebben me toen opgehaald met de boodschap dat ik naar huis moest omdat de oorlog was uitgebroken”, vertelt Koba. Op zo'n jonge leeftijd wist ze niet echt wat ze zich daarbij moest voorstellen. “Ik kan me nog wel veel herinneren, maar niet alles. Wel heb ik van alles opgeschreven, en er zit ook nog wel veel in mijn hoofd.” Ze kreeg zelf voor het eerst met de oorlog te maken aan de Tukseweg. “Daar reden Duitse militairen op paarden. Ze lieten ook chocolade vallen op de Dolderbrug. Dat heeft wel indruk op me gemaakt. Er stonden veel mensen langs de kant van de weg te kijken. Ja, die Duitsers konden er eigenlijk ook niet zoveel aan doen. Die hadden geen keuze, ze moesten.” De familie maalde roggearen met een koffiemolen. “Er was niet veel meer verkrijgbaar, maar echt honger hebben wij niet geleden. Mijn moeder kookte aardappelsoep. Vonden we heerlijk. Na de oorlog, toen ik trouwde met mijn man Jan, hebben we het ook wel gemaakt, maar vonden we het niet lekker meer.” De levensmiddelen waren op de bon. “Ik heb nog wel ergens wat van die bonnen liggen. Kleding was er op het laatst niet meer. In de etalages stonden lege dozen

en bordjes. Aanstaaende moeders kregen een bon waarmee ze wol konden halen bij Ketel. Daarmee kon je kinderkleding breien. Hebben mijn moeder en ik ook wel gedaan.” Er waren regelmatig militaire parades in het centrum van de stad, vooral op het marktplein. “Mensen gingen daar dan naar kijken, dat snapte ik niet zo. In de Pasmanfabriek zaten ook veel Duitsers.”

Werken in Duitsland

Er werden veel mannen opgepakt die in Duitsland moesten werken. “Ook onderwijzers. Wij moesten ons schoolgebouw verlaten want dat was door de Duitsers gevorderd. We kregen les in de Kleine Kerk. In de kerk hadden we dassen om, het was koud. Er was wel een kachel. Aan het begin van de oorlog hadden we meester Van der Hoeve uitgezwaaid. Hij gaf les aan de vierde klas en moest vechten op de Grebbeberg. Zijn vader kwam bij ons langs en moest vreselijk huilen.” Steenwijk telde aan het begin van de oorlog ongeveer 110 Joden. Daarvan zijn er 51 om het leven gekomen in de kampen. “Familie Slager kende ik goed. Die woonden in de Rozenstraat. En juffrouw Drucker, daar kreeg ik weleens een bonbonnetje van. Haar zoon is nog onderwijzer geweest in Zuidveen. Liese en Margot de Leeuw miste ik plotseling. Ze waren weggevoerd. Met Liese had ik wel contact, een leuke meid. Bij hen in de straat woonden NSB'ers, en daarom denk ik dat ze zijn verraden.” In 't Rooie Dorp kregen ze wel blaadjes van NSB'ers. “Vrouw Van Beek bracht die rond. Als ze weg waren verscheurden we ze. Piet Pit was kringleider van de NSB. Die wilde aan het einde van de oorlog met zijn gezin naar Duitsland vluchten, maar daar wilden ze hen niet hebben. Voor de kinderen van Pit was het wel erg, want die konden er

ook niets aan doen dat hun vader zo was.” Schoenen had ze niet meer. “Wel houten kleppers, die gingen vaak stuk.” Het Duitse leger bestond niet alleen uit jonge kerels. “Er liep ook een oudere garde over de Kornputsingel. Dat waren grootvaders. Er waren ook vrouwen die met de Duitsers op stap gingen. Die hebben ze aan het eind van de oorlog kaalgeschoren.”

‘Licht aus!’

Op een avond zijn ze een keer vreselijk geschrokken. “Er moest van de Duitsers zwart papier voor de ramen. En op een bepaalde tijd moesten de gordijnen dicht. Dat hadden we schijnbaar niet helemaal goed gedaan. Licht aus!, zo werd er geschreeuwd.” De voormalige synagoge aan de Gasthuispoort komt ook even ter sprake. “Mijn broer Rijkman Groenink heeft daar destijds een schilderij van gemaakt. Dat is naar Israël gegaan, maar ik heb er nog een foto van.” Koper begroeven ze in de tuin. “De Duitsers wilden dat graag hebben voor de oorlogsindustrie. Na de oorlog hebben we het weer uit de grond gehaald.” En het einde van de oorlog? “Ja, de tanks met Canadezen heb ik wel gezien. Ze gaven brood en chocolade. En de Duitsers sloegen op de vlucht, de meesten op gestolen fietsen.” Koba spreekt van een nare tijd.

“Vrijheid is een groot goed. Dat mogen we niet vergeten...”

Jan Wiersma en geluidsman Wicher de Wit hebben een podcast gemaakt met Koba de Jonge, die is te vinden onder de zoekterm ‘Steenwijker Podcast’.

Het Voetelinkhuis Steenwijk – Fijn wonen met dementie

Het Voetelinkhuis in Steenwijk biedt zorg aan mensen met een vorm van dementie, zoals de ziekte van Alzheimer of vasculaire dementie. In het huis wonen maximaal 22 bewoners. Kleinschalig wonen, met 24/7 specialistische dementiezorg, een eigen kok en een ruime tuin. Wij gaan uit van wat onze bewoners wél kunnen en stimuleren dagelijkse bezigheden. Het mooiste is; wonen in Het Voetelinkhuis is betaalbaar voor iedereen!

Onze dementiezorg in Steenwijk

Ons professionele team zorgmedewerkers biedt 24 uur per dag ondersteuning aan de ongeveer 20 bewoners van Het Voetelinkhuis. Op een manier die bij elke individuele bewoner past. Doordat wij bewoners kennen, zien en horen weten we waar zij behoefte aan hebben. Maar in ons particuliere verzorgingshuis laten we bewoners vooral hun eigen keuzes maken. Eigen regie vinden wij namelijk erg belangrijk. Daarom gaan bewoners bij ons naar bed wanneer zij dat zelf willen. En als een bewoner zich in de ochtend nog prima redt, waarom zouden wij daar dan bij helpen? Maar we zijn er wél, voor als het nodig is. Ook als de zorgzwaarte verandert. Een behandelaar van onze vakgroep Advies, Behandeling en Begeleiding ondersteunt bij complexe, ouderengeneeskundige zorgvragen.

Met een uitgebreid activiteitenprogramma en dagelijkse bezigheden zorgen we voor ritme en structuur. De kok helpen met het bereiden van de verse maaltijd, afwassen, de planten water geven, een wasje opvouwen of in de tuin aan de slag? Alles mag, niets moet. Dus als iemand liever in zijn eigen studio blijft om een puzzel te maken, is dat ook geen probleem. Ons hek heeft een open poort. Het staat bewoners dus vrij om zelfstandig op pad te gaan, zolang dit nog veilig kan. Om even een boodschap te halen of een bezoek te brengen aan de kapper, bijvoorbeeld. Bij ons leven en wonen bewoners zoveel mogelijk zoals zij zelf willen en gewend zijn. Dat betekent ook dat wij geen bezoektijden hebben: familieleden en andere leden zijn altijd welkom.

Wat moet ik regelen?

Om in Het Voetelinkhuis te kunnen wonen moet er sprake zijn van de diagnose dementie én een Wlz-indicatie met zorgprofiel VV05/ZZP5 (beschermde wonen met intensieve dementiezorg). Bij uitzondering en in overleg kunt u ook met een ander zorgprofiel verhuizen naar onze zorglocatie. Hoe dat precies zit en wat u verder nog moet regelen? Deze informatie vindt u in ons uitgebreide stappenplan. Hieronder leest u de stappen, klik hier voor het uitgebreide stappenplan.

Stap 1: Diagnose dementie

Stap 2: Vraag een Wlz-indicatie aan

Stap 3: Vraag een besluit over opnamestatus aan

Stap 4: Controleer of Dagelijks Leven geschikt is

Stap 5: Bereken de kosten

Stap 6: Bepaal uw voorkeursaanbieder en uw urgentie

Stap 7: Schrijf u in

Voor meer informatie: dagelijks-leven.nl/huizen/steenwijk-het-voetelinkhuis.

Het leven binnen Wonen bij September

Deze keer een column over een veel gestelde vraag aan ons: Kan moeder of vader hier blijven wonen tot het einde? En wat na het overlijden? Hierop antwoorden wij dat het ons streven is dat het iemands laatste verhuizing moet zijn als ze naar ons verhuizen. Uitzonderingen daargelaten.

Als iemand bij ons woont hebben wij met de bewoner en familie en huisarts een behandelbeleid doorgesproken zodat we weten wat we moeten doen als iemand ernstig ziek wordt. We houden in zo'n proces de familie goed op de hoogte.

Een aantal collega's uit ons team zit in een palliatief team wat we inzetten in de laatste dagen. Deze collega's volgen speciale cursussen gericht op het laatste stuk van ons leven en het overlijden. Ze zorgen ervoor dat familie ontlast wordt tijdens deze moeilijke periode. Familie mag bij ons mee eten, ze kunnen bij ons in de familiekamer overnachten zodat ze niet weg hoeven als ze willen waken maar toch even kunnen rusten. Op deze manier kunnen we ze snel alarmeren mocht het nodig zijn. Dit hoort allemaal bij de service bij Wonen bij September. Ook wordt de laatste zorg besproken en dit wordt veelal uitgevoerd door ons palliatieve team.

We zijn er geheel voor de bewoner en ter ontlasting voor familie.

Tijdens de dagen van waken voorziet het palliatieve team de familie met een speciaal hiervoor ingerichte waakmand. Daar zitten spullen in zoals handlotion, zodat je bv fysiek nog contact kan maken, rustgevende muziek, maar ook woordzoekers of puzzelboekjes, lekkernijen, enz...

Mocht het moment van overlijden daar zijn krijgt familie die week een eigen kamer



toegewezen waar ze gesprekken kunnen voeren met de uitvaartondernemer. Het palliatieve team richt een condoleancehoek in met een condoleanceboek, rouwboekje en mooie foto, waar een ieder hun medeleven kan betuigen. De overledene mag opgebaard in de eigen kamer. Op de dag van begraven/crematie houden we een uitgeleide. We staan met elkaar in een haag en nemen daar afscheid.

Ook is er in het woonhuis op een muur een prachtige gedenkboom geschilderd. In de takken hangen we hierin een persoon-lijke herinnering van de bewoner. Zo blijven we de bewoners in het woonhuis denken.

Sfeer proeven? Komt u kennismaken?

Ik maak graag een afspraak voor een persoonlijke rondleiding.

Bel of mail mij Marijke Hoekstra via 06-257 460 96 of marijke.hoekstra@wonenbijseptember.nl

Kijk voor al onze locaties op www.wonenbijseptember.nl. Heeft u een algemene vraag over kosten of indicatie, neem dan contact op met ons familiekantoor via 088 572 3500.

De Foto

door Kniggien



Een foto van een zaanderig en sunnig strand.

Een knap maegien wenkt mi'j mit eur aand.

Sie vö' uut 't fotobook zo op de grond. Ondeugend lachend, 't aor oog-blond. Ik ö' van eur, sie zit mi'j nog altied in de kop.

Sie is mooi mit raanke benen zo as sie daar zo lop.

Maor 't is een foto en neet meer dan dat. Emeuken op een laank vervleugen liefdespad.

't Leek te mooi omme waar te weën. Sie was mooi, sexy en toch ook weer blood serieus. 't Kon neet mooier. Wat 'n maegid!

En dan., ... dan nao een paer jaor wordt zo opene de liefde op 't een of 't aandere aandere maniere uut'eblost en ej gewoon 't naokieken. 'k 'Adde eur veule

meer andacht moën geëm. 't Is gewoon mien eigen skuld ewest. Of ef iederene dat soms wel ies, dat oe iets kostbaors zo maor tussen de vingers deur glipt? Jao? Oh, dan bin ik gelökkig neet d'enige.

Weer ontspannen wandelen met uw hond, zonder trekken aan de riem of blaffen en uitvallen?

Bel of app mij gerust voor een afspraak

Bianca Schrottenboer
Tel: 06-13452322

TREKKENAANDERIEM.NL

Bianca Schrottenboer leert hondenbezitters ontspannen te wandelen met hun hond

Door Bianca Schrottenboer

Trekt jouw hond tijdens het wandelen aan de riem, blaft hij veel of valt hij uit naar andere honden of mensen? Bianca Schrottenboer (43) uit Steenwijkerwold kan helpen, zodat jullie samen wél een ontspannen wandeling kunnen maken. Begin maart is ze haar bedrijf gestart dat HondentrainingTrekkenaan-



deriem.nl heet.

Bianca noemt zichzelf een honden-mens, maar ook een mensen-mens. "Ik kan goed inzien waar de hond behoefte aan heeft. En samen met het verhaal van de baas van de hond, aanvoelen wat zij beide nodig zijn om weer ontspannen te kunnen wandelen." Met Hondentraining Trekkenaan-deriem.nl heeft Bianca een duidelijk doel voor ogen: dat baas en hond weer ontspannen kunnen wandelen met een boogje in de riem in plaats van een strakgespannen riem. Daarvoor wordt in ieder geval afspraken gemaakt voor twee trainingen. De eerste training duurt anderhalf uur en de

tweede één uur. Bianca legt uit: "Allereerst is het belangrijk om de mensen waar ik kom, uit te leggen hoe mijn methode in zijn werk gaat en hoe je op deze wijze succesvol kunt zijn. Dit is namelijk alleen mogelijk door toewijding en het consequent zijn van de hondeneigenaar. Maar ook door naar jezelf te kijken, als baas van de hond. Vanuit daar gaan we de situaties benaderen waarop de hond reageert."

De tweede training is een paar weken later, dan kijkt Bianca hoe het verloop van de training thuis is gegaan en waar baas en hond nog verder aan kunnen werken. Bianca heeft zelf meerdere cursussen gevolgd. Daar leerde ze over de

hondentaal, gehoorzaamheid en commando's en de methodes waarmee zij nu werkt. Haar eigen ervaringen met honden in haar leven, waren veelal herplaatsers uit het asiel. Die wist ze zodanig te heropvoeden, zodat ze weer goed luisterden en prettig waren in omgang. Een liefdevolle en harmonieuze band tussen baas en hond, daar gaat Bianca voor. "Ik wordt gewoon superblij als ik uiteindelijk de baas en de hond ontspannen zie lopen met een mooi boogje in de riem."

Bent u geïnteresseerd geworden in mijn trainingen? Kijk dan even op www.trekkenaan-deriem.nl of bel/app mij 06 13452322.



‘Warm eerbetoon aan overleden Jan’ Steenwijker familie Smook gaat Alpe d’Huez beklimmen voor KWF

door Don van der Veen

Steenwijk – Een emotioneel avontuur. Zeven jaar geleden overleed Jan Smook aan de gevolgen van slokdamkanker. Hij mocht maar 64 jaar worden. “Onderzoek naar kanker kost veel geld. Toch is het superbelangrijk dat dit gebeurt”, zegt zijn vrouw Alie. “Daarom doe ik samen met onze zonen Aike en Tieme, schoondochter Karin en bonusdochter Khadra uit Parijs op 6 juni mee aan Alpe d’HuZes. De opbrengst van dit evenement gaat in zijn geheel naar het KWF. Voor onderzoek en begeleiding van patiënten.”

In oktober hebben ze zich ingeschreven. “Ik heb van anderen begrepen dat de berg vrij steil is. Het zal zwaar worden. We moeten dat ruim elfhonderd kilometer van huis maar ervaren. Best spannend”, merkt Alie op. “Afzien hoort erbij, dat hebben de mensen voor wie we het doen ook ervaren in de strijd tegen deze vreselijke ziekte”, voegt zoon Tieme toe. “Ik heb het ook moeilijk gehad met het verlies van mijn vader. Misschien is dit wel het goede moment om aan Alpe d’HuZes mee te doen.” Ze hebben in hun omgeving meer mensen verloren aan kanker. De gedachten aan vader Jan vormen de hoofdreden waarom ze deze uitdaging aangaan. “Een warm eerbetoon aan hem. De gedachten aan die andere mensen nemen we ook in ons hoofd mee de berg op. Mogelijk wordt zo het lijden voor ons ook wat minder”, zo klinkt het. Op de berg worden kaarsjes ontstoken in alle bochten van de beklimming. “Je kunt daarbij een sticker met daarop de naam plaatsen van een dierbare die is overleden en voor wie je naar boven gaat.” In totaal is de beklimming van Alpe d’Huez bijna veertien kilometer lang, met een gemiddeld stijgingspercentage van maar liefst acht procent. In totaal klim je meer dan 1100 meter vanuit het dal op 723 meter naar de top die boven de 1800 meter ligt. De camping van La Cascade wordt door velen gezien als het begin van de klim. Nog geen vijfhonderd meter na deze populaire camping begint ‘het vuurwerk’. De eerste drie kilometer zijn de zwaarste van de hele klim. Met percentages over tien procent is het hard werken en zorgen dat je jezelf niet compleet opbrandt. Na deze knallende start wordt het rustiger, maar het blijft zeer steil. Hierna volgen nog een paar extra

zware stukken. Van beneden tot boven moet je 21 bochten passeren. Je begint bij bocht 21 en deze tellen af richting de top.

Fietsen, hardlopen, wandelen

Aike en Tieme gaan met de fiets de berg op. Alie gaat hardlopen, en Karin en Khadra wandelen. “Ik loop hard bij de Woldrunners en stap ook regelmatig op de loopband bij de sportschool”, vertelt Alie over haar voorbereiding op het avontuur in Frankrijk. Tieme doet sinds een paar jaar aan mountainbiken. “Voor het beklimmen van de berg in Frankrijk heb ik toch maar een racefiets aangeschaft.” Alie heeft zich al aardig verdiept in het evenement. “Er zijn zo’n vijfduizend deelnemers actief. Van hen doet ongeveer zeventig procent voor de eerste keer mee. De organisatie bestaat geheel uit vrijwilligers en die hebben een heel programma voor een week samengesteld, dat is inclusief eten en drinken. Wij gaan dat programma volgen en blijven dus een week in Frankrijk. Er worden ook reparaties aan de fiets uitgevoerd, mocht dat nodig zijn.” Alie kijkt even op de site van Alpe d’HuZes.

“Er is nu al bijna tien miljoen euro gedoneerd. Vorig jaar was er iets van zeventien miljoen opbrengst.”

Het is de bedoeling dat iedereen die meedoet een streefbedrag van 2.500 euro aan sponsorgeld bijdraagt. “We houden ook acties om geld in te zamelen. Er is al een bingo geweest in het Racket en Fitnesscentrum in Tuk, van Jan Willem en Ellen. De vele prijzen hiervoor zijn beschikbaar gesteld door middenstanders uit Steenwijk en Tuk. Daar zijn we ze erg dankbaar voor. Er was ook een rad van avontuur. Mochten we lenen van de Fancy Fair commissie van de Sint Clemenskerk. Een mooie opbrengst van 1750 euro.” Mensen die de actie een warm hart toedragen, kunnen de familie Smook ook sponsoren via de website van Alpe d’HuZes. “Op de site www.opgevenis-geenoptie.nl kunnen mensen onze naam invullen en een bedrag doneren.”

Moeder Alie en zoon Tieme Smook gaan samen met gezinsleden Aike, Karin en Khadra meedoen aan Alpe d’HuZes op donderdag 6 juni. Foto: Sieb van der Laan.



‘Geen mensen om de kar te trekken’ Fietsvierdaagse Steenwijk trekt na dertig edities stekker eruit



Fietsers door het natuurschoon van Steenwijkerland, tijdens de jaarlijkse fietsvierdaagse. Foto's: Sieb van der Laan.



door Don van der Veen

Steenwijk – De Fietsvierdaagse Steenwijk stopt ermee. De dertigste editie vorig jaar juni was ook de laatste. “Mensen voor bij de inschrijving en ontvangst lukte nog wel, maar we hadden niemand meer die echt de kar van het evenement wilde trekken”, zegt Kor Heethuis. Hij is voorzitter van organisator Ren en Toervereniging Steenwijk.

“Je hebt een coördinator nodig, en mensen die bij calamiteiten op pad gaan om deze op te lossen. Nou, die waren er niet meer”, zo vervolgt Heethuis. Vorig jaar kwam het bestuur van RTV Steenwijk plotseling voor een onaangename verrassing te staan. “Het comité van de fietsvierdaagse is vorig jaar in zijn geheel gestopt. Er waren ook mensen van buiten RTV bij betrokken. We zijn toen als bestuur voor een jaar in de organisatie gestapt, maar dat was eenmalig. Hebben we ook gezegd. Als bestuur hebben we zoveel andere taken. Dit erbij wordt teveel. Zelf organiseer ik als voorzitter van de club ook de jaarlijkse Tour Du Benelux, en samen met fietsclub ‘Het Pijnlijke Zadelkje’ zijn we vorig jaar in de tocht ‘Steenwijks Mooiste’ gestapt. Het moet wel leuk blijven.” Het wegvallen van de organisatie van de fietsvierdaagse is volgens de preses voldoende aangekaart binnen de vereniging. “Er staat niemand op om taken over te nemen. Te druk met andere zaken, of ze voelen zich niet geroepen. Dan kun je niet anders dan ermee stoppen.” Op de facebookpagina van het evenement wordt gesproken over: ‘mooie jaren met een lach en een traan’.

Opgave te groot

Vrijwilliger bij de fietsvierdaagse betekent ook dat er in de week van het evenement meerdere dagen een beroep op je wordt gedaan. “En voor veel mensen is dat toch wel een opgave.” Het waren vooral gepensioneerden die actief waren. “Op zich logisch want als je een baan hebt gebruik je de vrije dagen liever om met je gezin op pad te gaan. Dus maak je als organisatie vooral gebruik van mensen die niet meer actief zijn in het arbeidsproces.” De huidige gepensioneerden leven volgens de voorzitter anders dan die van vroeger. “Als je vroeger met pensioen ging dan ging je vrijwilligerswerk doen. Voor velen is dat niet meer zo. Mensen gaan liever met vakantie, reizen maken. Of met de kleinkinderen op pad. Ze zeggen dan: we hebben al zoveel gedaan, laat ons nu maar genieten. Kan ik op zich wel begrijpen, maar het groepje mensen dat dan overblijft om iets te organiseren wordt wel heel erg klein. En je kunt niet altijd een beroep doen op dezelfde mensen. Want dan hebben zij er ook geen lol meer in.” Het woord ‘jammer’ valt.

“Ja, natuurlijk is het jammer dat het stopt. Want het was hartstikke mooi.”

Al trok het evenement geen ‘volle zalen’ meer. “Er zijn tijden geweest dat er over de 1500 deelnemers kwamen uit het hele land. Ze kwamen de laatste jaren nog steeds uit het hele land, maar het liep wel behoorlijk terug. Je ziet dat ook bij dit soort evenementen elders in het land. Vorig jaar hadden wij nog tussen 200 en 300 fietsers. In de loop der jaren is de animo wel fors minder geworden.”



BELEEF THEATERSPEKTAKEL KAATJE BIJ DE SLUIS IN BLOKZIJL

EEN SMAAKVOLLE MIX VAN EMOTIES, GESERVEERD MET EEN VLEUGJE HUMOR EN EEN SNUFJE DRAMA

De sluis in Blokzijl is binnenkort het magische middelpunt van een unieke belevenis. Van 12 tot en met 22 juni vormt het namelijk het decor van theaterspektakel Kaatje bij de Sluis. Het vrolijke en fantasievolle verhaal is gebaseerd op de legende van Kaatje, en viert het 50-jarig bestaan van het bekende sterrenrestaurant Kaatje bij de Sluis. Laat je meevoeren in het leven van de 17e-eeuwse herbergierster Kaatje, die faam maakt door haar gerechten op smaak te brengen met nieuwe, oosterse kruiden. Verwacht een smaakvolle mix van emoties, geserveerd met een vleugje humor en een snufje drama.



UNIEK IN NEDERLAND: LOCATIETHEATER IN EN OM DE SLUIS VAN BLOKZIJL

Het voormalige Zuiderzeestadje Blokzijl met zijn historische sluis vormt letterlijk het decor van deze productie. De voorstelling wordt acht avonden gespeeld. Om de ruim 5600 bezoekers te kunnen ontvangen wordt een special openluchttheater gerealiseerd aan de havenkolk van Blokzijl met de sluis als onderdeel van het speelveld en decor. Nooit eerder is er in Nederland een theaterproductie gespeeld in en om een sluis. Een uitdagende speellocatie die voor de nodige organisatorische en technische uitdagingen zorgt maar wat voor prachtige plaatjes gaat zorgen. Voor het publiek dé plek voor een onvergetelijke theateravond.

HOOFDROL VOOR EMMELOORDSE MARION MULDER

Marion Mulder vertolkt de rol van Kaatje, de 17e-eeuwse herbergierster die faam maakt door haar gerechten op smaak te brengen met nieuwe, oosterse kruiden. De Emmeloordse buurtwerker werd tot haar grote verrassing gecast voor de hoofdrol in het stuk, nadat ze had geprobeerd om de rol van de moeder van Kaatje te bemachtigen. "Ik heb wel weer eens zin om een leuke rol te spelen", liet Marion maanden geleden eens vallen aan haar

"EEN MENS IS WAT HIJ EET"

De sfeervolle openluchtvoorstelling wordt geproduceerd door M.O.L. Producties onder leiding van Han Evers. De regie is in handen van Mitchell ten Hove, de muziek en teksten zijn geschreven door de uit Zwartsluis afkomstige Barbara Lok in samenwerking met Wim Rebergen en het script komt van Bouke Oldenhof. Bouke was een van de grondleggers van het community-project Ūnder de toer, een breed gedragen onderdeel van het programma van Leeuwarden Culturele Hoofdstad 2018. Hij schreef de tekst voor onder andere de grootschalige voorstelling Hanna van Hendrik in Enschede en voor het voetbalspektakel Abe! in het Abe Lenstrastadion in Heerenveen. Het thema van de voorstelling - "Een mens is wat hij eet" - benadrukt het belang van

man, Allard. Dat was immers al weer even geleden omdat door Corona een aantal projecten niet door konden gaan. Opeens begon het weer te kriebelen bij Marion. Marion is getrouwd en moeder van vier kinderen, in de leeftijd van 11 tot 19 jaar. Naast haar werk studeert Marion ook nog Social Work aan Windesheim. Een druk baasje dus. Dankzij haar ruime podiumervaring – ze staat al op het toneel sinds haar vierde – en fantastische zangstem bleek Marion dé uitverkorene om de rol te dragen: een gezellige en vrijgevochten vrouw die weet wat ze wil en staat voor wie ze is.



lekker en voedzaam eten en de rol ervan in het vormgeven van identiteit en gemeenschap.



Locatie pop-up openluchttheater

MEER DAN HONDERD DEELNEMERS

Naast Marion zijn meer dan honderd getalenteerde acteurs, zangers en professionele muzikanten uit Blokzijl en omgeving bij de productie betrokken. Veel deelnemers hebben eerder meegewerkt aan prachtige herkenbare voorstellingen als 'Storm over Beulaeke' en 'Theaterspektakel Fanfare'. Waldemar Hoving en Christine Albers spelen de rollen van Fons en Anneke van Groeningen, de restauranthouders die de door salie hallucinerende Kaatje kookadviezen geven vanuit de jaren 1980. Andere hoofdrollen zijn weggelegd voor Hieke van den Akker als de bezorgde moeder Brecht, Joran Schuijn als Kaatjes zeevarende minnaar Hilbert en Andries Bakker als oude vishandelaar Klaas.

HOOFDSPONSOR BIDFOOD

Horecagroothandel voor foodprofessionals Bidfood vestigingen Meppel, Drachten, Groningen en Hengelo, heeft als hoofdsponsor zijn naam verbonden aan het unieke theaterspektakel. Bidfood ziet de voorstelling als een eerbetoon aan

de 50 jaar culinaire top in het noorden. "Met deze samenwerking worden het sterke horecakarakter en de rijke geschiedenis van Kaatje bij de Sluis gevierd en gewaardeerd," aldus Dirk-Maarten de Haan van Bidfood, "en daarom verbinden wij ons graag aan dit unieke muziektheaterspektakel. Culturele evenementen en culinaire tradities verenigen mensen, wat perfect aansluit bij onze bedrijfslogica: 'Bidfood brengt foodprofessionals samen'."

Laat je meevoeren op de golven van ontroerende en swingende nummers, uitgevoerd door een professionele band en een koor onder de bezielende leiding van Barbara Lok. De gepassioneerde uitvoering van de getalenteerde cast en een verhaallijn om van te smullen, beloven een onvergetelijke ervaring. Theaterspektakel Kaatje bij de Sluis wordt slechts acht keer gespeeld. Ga voor informatie en het reserveren van kaarten naar de website.



Klaas, Kaatje, Hilbert en Brecht

WWW.THEATERSPEKTAKELKAATJEBIJDESLSUIS.NL



‘Wat is er mis met hoofd Van Gogh?’ Kinderen beleven een interessante zoektocht naar kunst

door Don van der Veen

Steenwijk – De voordeur van villa Rams Woerthe staat wagenwijd open. Er worden jonge gasten verwacht. Dat heeft te maken met het kunstproject ‘Zoektocht naar kunst’. “We hebben hier sinds maart groepen zeven en acht van basisscholen gehad. Vandaag sluiten we af met de Wegwijzer. Dan zijn er alles bij elkaar zo’n tweehonderd kinderen geweest die we wegwijs hebben gemaakt in het leven van de Steenwijker kunstenaar Hildo Krop”, zegt Cock Brouwer van het Hildo Kropmuseum.

“De meeste kinderen kwamen uit Steenwijk. Vanuit Blokzijl, Vollenhove en Sint Jansklooster was het geen doen om overdag ouders te vinden die de kinderen naar het museum konden brengen. De Don Boscoschool uit Steenwijkerwold en Generaal van den Bosch uit Willemsoord hebben dat prima opgelost. Die kwamen op de fiets naar het museum”, zo vervolgt Brouwer. Het was weer een succes. “In 2016 ben ik hier al mee begonnen. Best belangrijk dat kinderen iets meekrijgen van de rijke cultuurhistorie van Steenwijk.”

Reliëf oud postkantoor

In het keldertje staat veel pracht en praal op het gebied van beelden van de Steenwijker bakkerszoon. “En er is ook buiten het museum best het een en ander van Krop te zien in de open lucht. Denk bijvoorbeeld aan

het reliëf met fraaie posthoorn boven het voormalige postkantoor aan de Oosterpoort. Daar waar nu Univé zit”, vertelt museumgids Assie Aukes. Ook het kalkstenen monument voor de gevallen in de oorlog dat langs de oprijlaan van Rams Woerthe stond, passeert de revue. “Dat is een paar keer slachtoffer geweest van vandalisme. Het hoofd is eraf gehakt, maar dat vonden we terug in de bosjes. Een handje hebben we nooit teruggevonden. Daarom hebben we het



kalkstenen beeld binnen gezet, en staat er in het park een beeld van brons.” Ook achter de beelden van Spinoza en Erasmus schuilt een verhaal. En uiteraard zijn er vragen, want was is er toch misgegaan met het Kropbeeld van Vincent van Gogh? Nee niet het oor, want dat zit er nog aan. “Er zit een scheur in”, zo wordt attent opgemerkt door een van de kinderen. En dat is ontstaan bij het glazuren. En waarom is het kalkstenen hoofd van Lenin zo groot? “Mogelijk om zijn macht

uit te drukken?” En wat zijn die pronkstukken allemaal waard? “Boven staat een schaal die 10.000 euro waard is. Een beeldje, niet eens het originele, heeft al snel een waarde van 5.000 euro en voor een van de befaamde maskers van Krop is bij ‘Tussen Kunst en Kitsch’ al eens 15.000 euro geboden”, vertelt de museumgids. En er zijn ook beeldjes met tafereeltjes op de Wallen. “Waar dat is, in Amsterdam”, zo wordt er geroepen. “Ja, dat weet Stijn wel”, merkt de leraar lachend op. Er worden ook meubeltjes, een wieg en glas-in-lood van Krop bekeken. Maar waarom hebben de Duitsers de beelden van Krop niet meegenomen, er was toch heel veel kunstroof in de Tweede Wereldoorlog? “Een goede vraag”, vindt Aukes. “Maar Kunstroof betrof meer schilderijen. De beelden van Krop zijn veelal te zwaar.” Krop stierf in zijn harnas. Hij overleed op 86-jarige leeftijd. Ook in de laatste dagen van zijn leven werkte Hildo in zijn atelier in Amsterdam. Er staat een beeld in het keldertje dat nog voorzien is van potloodstrepen. “Dat is het beeld blindeman met hond. Nee, het is niet af. De beeldhouwer stierf in zijn atelier toen hij hiermee bezig was”, zo weet de museumgids. De rondleiding wordt bijzonder interessant gevonden. “Deze villa is op zich al heel mooi om te bezoeken”, zo klinkt het goedkeurend.

Kinderen van groep zeven en acht van de Wegwijzer luisteren aandachtig naar het verhaal over Hildo Krop. Foto: Sieb van der Laan

Warenhuis de Voorpoort biedt meer dan alleen spellen

door Yvonne Koppers

Vollenhove – Aan de Kerkstraat in Vollenhove is het warenhuis de Voorpoort te vinden. Bezoekers van dit warenhuis kunnen hier terecht voor een divers aanbod aan speelgoed, boeken, schrijfwaren en cadeautjes. Ook het regelen van een kleine vispas, RDW-zaken en het verzenden van een (duurzaam) pakket is mogelijk. Warenhuis de Voorpoort is geopend van maandag tot en met zaterdag.

Josien Velkers is sinds juni 2019 de trotse eigenaar van dit mooie warenhuis. Ze is afgestudeerd als verpleegkundige en had toen nog geen enkele ondernemerservaring. “De afgelopen jaren waren voor mij een rollercoaster. Door de jaren heen heb ik ontzettend veel geleerd op ondernemersgebied. Ik heb zware jaren achter de rug en zie deze nieuwe winkel als een nieuwe start. Ik zie mijn klanten graag met een tevreden gevoel de winkel verlaten.” Warenhuis de Voorpoort is gevestigd aan het Voorpoortplein. Bij de opening op deze nieuwe locatie is gestart met de verkoop van TopModel, een speelgoedmerk voor jonge meiden. “Dit is nu al een echte hit.”

Venosepas

Op administratief gebied zijn er kalenders, agenda's, cartridges en alledaagse benodigdheden verkrijgbaar. Warenhuis de Voorpoort heeft ook een leuk assortiment aan boeken. Elke week doet het mee met de landelijke bestseller 60 en de kinderboeken

top10. Op die manier is er altijd een actueel aanbod. In de winkel kan gespaard worden met de Venosepas, een lokale pas uit Vollenhove. Bij iedere euro spaart de klant een punt. Het gehele jaar door wisselen de acties die hieraan gekoppeld zijn. Meer informatie over de Venosepas is te vinden op de website.

Speel bewust 18+

In de winkel kunnen verschillende loten gekocht worden. Er kan meegespeeld worden met de Staatsloterij, Lotto, Eurojackpot, Lucky Day, Krasloten, TOTO en Winn-it. “Samen met de Nederlandse loterij vinden wij het belangrijk dat meespelen ook echt een spelletje blijft. Het mag niet ten koste gaan van het plezier.” Vraag in de winkel naar de mogelijkheden. Warenhuis de Voorpoort is een winkel met veel service. Je vindt er een Post NL en Homerr pakketpunt. Van het frankeren tot het verzenden van een pakket (naar het buitenland), bij het postkantoor is het allemaal mogelijk. Toch liever duurzaam, lokaal en eenvoudig verzenden? Kies dan voor Homerr. Door te verzenden via Homerr wordt er per pakketje tot wel 79% aan CO2-uitstoot bespaard. Ook de service voor het RDW behoort bij het warenhuis tot de mogelijkheden.

Warenhuis de Voorpoort
Kerkstraat 90 8325 BM
Vollenhove | (0527) 244900
info@warenhuisdevoorpoort.nl
www.warenhuisdevoorpoort.nl

Het speelgoedmerk TopModel is een grote hit bij jonge meiden. Foto: Yvonne Koppers.





Beleef Theaterspektakel Kaatje bij de Sluis in Blokzijl

Een smaakvolle mix van emoties, geserveerd met een vleugje humor en een snufje drama

STEENWIJK – De sluis in Blokzijl is binnenkort het magische middelpunt van een unieke belevenis. Van 12 tot 22 juni vormt het namelijk het decor van theaterspektakel Kaatje bij de Sluis. Het vrolijke en fantasierijke verhaal is gebaseerd op de legende van herbergierster Kaatje, en viert het 50-jarig bestaan van het bekende sterrenrestaurant Kaatje bij de Sluis.

Hoofddrol voor Emmeloordse Marion Mulder

Marion Mulder vertolkt de rol van Kaatje, de 17e-eeuwse herbergierster die faam maakt door haar gerechten op smaak te brengen met nieuwe, oosterse kruiden. De Emmeloordse buurtwerker werd tot haar grote verrassing gecast voor de hoofddrol in het stuk, nadat ze had geprobeerd om de rol van de moeder van Kaatje te bemachtigen. "Ik heb wel weer eens zin om een leuke rol te spelen", liet Marion een aantal maanden geleden eens vallen aan haar man, Allard. Dat was immers al weer even geleden omdat door Corona een aantal projecten niet door konden gaan. Opeens begon het weer wat te kriebelen bij Marion. Marion is getrouwd en moeder van vier, in de leeftijd van 11 tot 19 jaar. Naast haar werk studeert Marion ook nog Social Work aan Windesheim. Een druk baasje dus. Dankzij haar ruime podiumervaring – ze staat al op het toneel sinds haar vierde – en fantastische zangstem bleek Marion dé uitverkorene om de rol te dragen: een gezellige en vrijgevochten vrouw die weet wat ze wil en staat voor wie ze is.

Meer dan honderd deelnemers

Naast Marion zijn meer dan honderd getalenteerde acteurs, zangers en professionele muzikanten uit Blokzijl en omgeving bij de productie betrokken. Veel deelnemers hebben eerder meegewerkt aan prachtige herkenbare voorstellingen als 'Storm over Beulaeke' en 'Theaterspektakel Fanfare'. Waldemar Hoving en Christine Albers spelen de rollen van Fons en Anneke van Groeningen, de restauranthouders die de door salie hallucinerende Kaatje kookadviezen geven vanuit de jaren 1980. Andere hoofdrollen zijn weggelegd voor Hieke van den Akker als de bezorgde moeder Brecht, Joran Schuijn als Kaatjes zeevarende minnaar Hilbert en Andries Bakker als oude vishandelaar Klaas.

"Een mens is wat hij eet"

De sfeervolle openluchtvoorstelling wordt geproduceerd door M.O.L. Producties onder leiding van Han Evers, en vindt plaats in en rond de sluis van het pittoreske Zuiderzeestadje Blokzijl. De regie is in handen van Mitchell ten Hove, het script komt van Bouke Oldenhof, die ook de succesvolle voorstelling Hanna van Hendrik schreef, en de muziek en teksten zijn geschreven door de uit Zwartsluis afkomstige Barbara Lok in samenwerking met Wim Rebergen. Het thema van de voorstelling - "Een mens is wat hij eet" - benadrukt het belang van lekker en voedzaam eten en de rol ervan in het vormgeven van identiteit en gemeenschap.

Hoofdsponsor Bidfood

Horecagroothandel voor foodprofessionals



Bidfood vestigingen Meppel, Drachten, Groningen en Hengelo, heeft als hoofdsponsor zijn naam verbonden aan het unieke theaterspektakel. Bidfood ziet de voorstelling als een eerbetoon aan de 50 jaar culinaire top in het noorden. "Met deze samenwerking worden het sterke horecakaracter en de rijke geschiedenis van Kaatje bij de Sluis gevierd en gewaardeerd," aldus Dirk-Maarten de Haan van Bidfood, "en daarom verbinden wij ons graag aan dit unieke muziektheaterspektakel. Culturele evenementen en culinaire tradities verenigen mensen, wat perfect

aansluit bij onze bedrijfslogan: 'Bidfood brengt foodprofessionals samen'."

Kaartverkoop

De voorstelling wordt slechts acht keer gespeeld. Ga voor informatie en het reserveren van kaarten naar www.theaterspektakelkaatjebijdesluis.nl.

Steenwijkerland biedt maatwerk voor inzameling oud papier

De gemeente Steenwijkerland is met alle papierinzamelende organisaties in de gemeente in overleg gegaan over de wijze van inzameling van oud papier en de invoering van de blauwe minicontainer. Wethouder Marcel Scheringa: 'We hebben met alle organisaties gesproken. Die gesprekken waren erg waardevol voor ons. We hebben nu een duidelijk beeld van de situatie per inzamelaar en hebben met de organisaties goede afspraken gemaakt over het vervolg.' Het college

vraagt de gemeenteraad om hiervoor de financiële middelen beschikbaar te stellen.

Afspraken over invoering blauwe minicontainer

Met de papierinzamelende organisaties in Sint Jansklooster, Wanneperveen, Belt-Schutsloot, Giethoorn, Blokzijl, Blankenham, Dwarsgracht, Kuinre, Kalenberg, Ossenzijl en Eesveen-De Bult zijn afspraken gemaakt over de invoering van de blauwe minicontainer voor oud

papier. Wethouder Marcel Scheringa: 'Inwoners van deze kernen krijgen vanaf januari 2025 een minicontainer voor oud papier. De organisaties die de inzameling voorheen deden, krijgen de mogelijkheid om bij de nieuwe inzameling te helpen. Op die manier kunnen zij de vergoeding die zij kregen behouden.'

Andere opties voor inzamelen

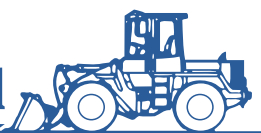
De papierinzamelende organisaties in Steenwijkerwold, Tuk, Paasloo, Willemsoord en Oldemarkt willen met brengcontainers

blijven werken. De gemeente respecteert deze keuze. Op een aantal locaties is maatwerk nodig. Bijvoorbeeld bij appartementencomplexen en bij woningen aan het water. De gemeente bekijkt of het oud papier daar met verzamelcontainers (ondergronds of bovengronds) ingezameld kan worden. 'Voor de keuze van het maatwerksysteem en de locaties overleggen we met de bewoners en/of de plaatselijke belangen die het betreft. We gaan hier in de tweede helft van dit jaar mee aan de slag', besluit wethouder Marcel Scheringa.

Straatmakersbedrijf

G. Kuper

Willemsoord



Wij kunnen ook machinaal bestraten!

Steenwijkerweg 169, 8338 LB Willemsoord

Tel/Fax: 0521-588650, Mobiel: 06-51924720

www.gkuper.nl

Binnen of buiten?

#Glazenschuifwand



www.gardenbuildings.nl

Marsweg 1a, 8013 PD Zwolle



Niks menselijks is ons vreemd...

door Richard Krist

Vaak wordt er gevraagd of ons werk niet erg confronterend is...zeker als je ouder wordt. In mijn werk kom ik best "dichtbij", maar er is altijd nog een (klein) stukje ruimte tussen de familie en mij. Het is toch in principe nog altijd het verdriet van een ander. Ondanks mijn manier van werken is het wel zo.

Als het dan dichterbij komt, zoals het nu in onze directe omgeving van alle kanten binnenkomt, is niks menselijks ons vreemd. Om alles op een rij te krijgen en in perspectief te plaatsen is ingewikkelder dan wanneer het een "onbekende" betreft. Het zou ook niet goed zijn als het niet zo was. Dat komt ook zeker binnen en is moeilijk om te plaatsen. Hoe dubbel dit ook klinkt, maar het is beter om begeleiding te doen voor iemand die "close" is dan als belangstellende hier naar toe te gaan. Niet vanwege dat iemand anders het anders doet, maar dat je dan "niks on handen" hebt om je achter te "verschuilen", zeg maar. Maar het hoort er wel bij.



Het is en blijft het mooiste vak van de wereld. Families bijstaan op een moment waarbij soms het spoor bijster is en men niet meer



weet wat te doen. Om dan naast hen te staan en samen alles regelen om alles zo passend en persoonlijk mogelijk uit te voeren is het ultieme doel. En niks is te gek. Alleen als het niet mag of als het niet kan...voor de rest gaan we voor het uiterste. Wat mij op valt binnen ons vakgebied (waar niet wil ik zeggen) is dat er collega's zijn die wat voor anderen (zoals ik) een vanzelfsprekendheid is dat we dat doen, zich op de borst slaan zo van "Kijk eens wat ik voor de familie allemaal doe." Ik heb dan wel eens de neiging om te reageren van: "Je bent niet de enige die dat doet. Dit is normaal en hoort bij je werk." Dit doe ik dan maar niet, maar de neiging is er meer dan eens.

Betrokken zijn bij "je familie" is iets wat vanzelfsprekend is en het is ook normaal als iets je raakt. Ook dat je bij een plechtigheid moet slikken of dat je ogen nat worden. Hoeft natuurlijk niet bij elke uitvaart. Mijn motto is dan ook: "Als ik nooit meer hoef te slikken,

ga ik ander werk doen!" Ons werk is geen kunstje wat opgevoerd moet worden. Elke familie is anders en elke situatie is anders. Als je daar niet op in kan springen of inspringt is dit niet het juiste beroep voor diegene. Dan heb ik het nog niet over nacht en ontij.

En je moet van mensen houden... Van alles en iedereen. Misschien van een wel iets meer dan van de andere... Dan blijkt dus...Niks menselijks is ons vreemd...

Warme groet,
Richard Krist.

Richard Krist Uitvaartbegeleiding
Afscheidshuys Steenwijk
Koningstraat 1
8331 HV Steenwijk
06 48415584
info@rk-uitvaart.com



vervolg voorpagina 55ste editie Wielerspektakel Steenwijk

Zeker dit jaar! Zo zijn er voor deze 55ste editie plannen om het fietsen nog dichterbij de bezoeker te brengen. Denk aan Meet & Greets, zelf fietsen uittesten, een kijkje nemen in een teambus of een middag plezier maken in een fiets funpark. Wat zeker deze editie niet gaat ontbreken zijn de succesvolle Dikke Banden Race voor kinderen, een officiële Handbike wedstrijd, waarin we Olympisch en Wereldkampioen Jetze Plat al eerder aan de start hebben gezien. En na het succes van vorig jaar staat ook de Bedrijvencompetitie weer op het programma.

Een evenement als dit gaat gepaard met enorme budgetten. En al sinds de eerste amateur editie kan de organisatie rekenen op de support van het bedrijfsleven en vrijwilligers uit de gemeente Steenwijkerland. Maar zoals bij vele criteriums blijkt, is het steeds moeilijker om de organisatie van een dusdanig groot wielerspektakel overreind te houden. Dankzij het doorzettingsvermogen van bestuursleden van het Spektakel van Steenwijk is het tot nu toe keer op keer gelukt de ronde in de benen te houden. En dat terwijl veel criteriums in Nederland al een stille dood gestorven zijn. Met deze 55ste editie hoopt de organisatie wederom een uniek evenement neer te zetten in samenwerking met de vele betrokkenen, stakeholders, ondernemers en inwoners van het bruisende Steenwijkerland. Wilt u meer weten of een bijdrage leveren volg het wielerspektakel dan via www.hetspektakelvansteenwijk.nl, [facebook.com/SpektakelVanSteenwijk](https://www.facebook.com/SpektakelVanSteenwijk) en [@spektakelvansteenwijk](https://twitter.com/spektakelvansteenwijk).



fotograaf: (c) Johan Bergsma Fotografie



Verrijk je groene kennis met gratis lezingen & workshops

Speciaal voor iedereen met én zonder groene vingers organiseert Stichting Duurzaam Steenwijkerland een reeks lezingen en workshops. Eetbaar landschap ontwerper Babbe Hengeveld komt naar het Infopunt Duurzaam Doen in Steenwijk. Ze neemt je mee in de wereld van klimaat adaptieve tuinen, mulchen, natuurlijke plantmiddelen, eetbare planten en stekken. Babbe deelt graag haar kennis en geeft je volop praktische tips. Er is nog 1 avond te gaan, op 7 juni. Geef je snel op!

Workshop 7 juni: eetbare planten

De workshop op vrijdag 7 juni gaat over verschillende eetbare planten, hun onderlinge plantfuncties en hoe je door middel van stekken daar makkelijk aan kan komen. Vervolgens ga je zelf stekjes maken die je daarna mee naar huis kunt nemen.

Over eetbaar landschap ontwerper Babbe

Eetbaar landschap ontwerper Babbe Hengeveld van OERgroen verzorgt de lezingen en workshops. In 2016 begon zij met haar voedselbos in Chaam, wat het startschot was voor het ontstaan van het bedrijf OERgroen. Als oprichter en drijvende kracht is Babbe gepassioneerd door duurzaamheid en groene projecten. Met expertise in voedselbossen, eetbare tuinen en een visie op ecologisch verantwoord leven en ondernemen, inspireert ze anderen voor een groenere toekomst. Tijdens deze avonden deelt ze haar uitgebreide kennis en ervaring met je. Haar enthousiasme, deskundigheid en puntsgewijze aanpak zullen je inspireren en motiveren om actie te ondernemen op het gebied van duurzaamheid en natuurbehoud.

Locatie & tijd

De lezing en workshops worden gehouden bij het Infopunt Duurzaam Doen aan de Kerkstraat 4 in Steenwijk. Vanaf 19.15 uur ben je van harte welkom. Om 19.30 uur starten we en rond 21.00 uur sluiten we af.

Reserveer nu je plek

Voor de gratis lezing en workshops is beperkt plaats. Dus zorg ervoor dat je jouw plek op tijd reserveert door een e-mail te sturen naar info@dzst.nl. Geef in de mail aan voor welke avond(en) je je opgeeft en met hoeveel personen je komt. Graag tot dan!



StoneCityRun – StoneCityWalk

Veel vertier in de binnenstad

Wat is er leuker dan meedoen aan de StoneCityRun of de StoneCityWalk? Als deelnemer loop je over de historische wallen, het parken natuurlijk het centrum van Steenwijk. Een afwisselende ronde met veel publiek, entertainment en veel gezelligheid! En doe je niet mee? Kom dan vooral kijken naar al die sportievelingen. Het sportieve evenement zorgt voor vertier in de binnenstad.

stadswallen, door Park Rams Woerthe en de finish is op de Markt.

Iedere deelnemer wordt hier uiteraard hartelijk verwelkomd met muziek, kinderattracties en al het publiek.

Start en parcours

De start van de Runs en Walk zijn voor Rabo Theater de Meenthe waar de lopers worden opgezweept met lekkere muziek van Steenwijker DJ's en dansoptredens van Steenwijker dansgroepen. Het parcours loopt vanaf daar door het mooie centrum, over de

Meer informatie

Het startschot voor de eerste afstanden is op 23 juni rond de klok van 13.45 uur. Voor exacte informatie over tijden, deelname, maar ook voor tips om je voor te bereiden ga je naar www.stonecityrun.com.



ONTZET FESTIVAL

Locatie: Markt en binnenstad tussen de stadswallen

Zaterdag 13 jul: Waan je deze dag in een compleet andere wereld. Terug naar de 16e eeuw. Naar het Steenwijk ten tijde van het Steenwijken Ontzet (1581 en 1592). Neem een kijkje op de middeleeuwse markt waar het een bonte mengelmoe van kooplieden, handelaars en schutters is. Er zijn parades, exercities, battles, demonstraties en workshops. Hoe zat het eigenlijk met die bijzondere geschiedenis van Steenwijk en het Steenwijken Ontzet? De verhalenvertellers weten er alles van.

hebben opgeslagen bij de Onnapoort. Ga zeker even kijken. Wat niet ontbreken mag is het kanonschieten op De Wallen. In de Grote Kerk zijn activiteiten, de Steenwieker Toorn is open om te beklimmen, je kunt boogschieten en er is doorlopend straattheater en muziek in de stad. Een ontzettend, leuke dag voor jong en oud. Ben jij deze dag ook verkleed?

DAGPROGRAMMA

10.30-16.30 uur.

Het definitieve programma voor 2024 volgt. Houd de site www.steenwijkvestingstad.nl in de gaten voor meer informatie.

Helpt u mee op het stembureau?

Op 6 juni 2024 is in Nederland de Verkiezing Europees Parlement. Op dit moment zijn we al druk bezig met de voorbereidingen daarvoor. Een van de dingen die we moeten regelen is dat er voldoende stembureauleden en tellers zijn. Iets voor u? Vrijwilligers krijgen een vergoeding van EUR 150,-.

donderdag 6 juni) tellers* (op vrijdag 7 juni).

U bent: 18 jaar of ouder, geen kandidaat voor een politieke partij.

U krijgt vooraf een training zodat u weet wat u moet doen. Vrijwilligers krijgen een vergoeding van EUR 150,-.

Aanmelden kan via steenwijkerland.mijnverkiezing.nl/register.

* Het kan zijn dat u op een reservelijst komt.

Meer weten? Kijk op www.steenwijkerland.nl/verkiezingen.

We zoeken: leden voor de stembureaus* (op

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

Puzzel & win



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

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.



HUIS & TUIN

Bijlage

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.

Straatmakersbedrijf G Kuper VOF al vier generaties actief



De mannen Kuper bij de auto's.

door Yvonne Koppers

Willemsoord – Straatmakersbedrijf G Kuper VOF wordt al jarenlang gerund door Gerard Kuper (57) en Rik Kuper (25) uit Willemsoord. Voor zowel particulieren als aannemers bestraten de mannen onder andere terrassen, opritten en tuinen. Ook voor het rioolonderhoud staat het professionele bedrijf altijd voor zijn klanten klaar.

In het begin van 1950 startte Pieter Kuper

(opa Gerard) voor zichzelf als straatmaker. De vader van Gerard trad vervolgens in zijn voetsporen. Inmiddels staat Gerard Kuper alweer 26 jaar aan het roer en heeft de vierde generatie, Rik, in 2014 zijn intrede gedaan binnen het straatmakersvak. Rik was nog net geen zestien jaar toen hij begon. "Sinds 2023 zijn we een VOF en runnen wij samen het bedrijf. Al deze jaren is het familiebedrijf meegegaan met de tijd. Hoewel het aloude vakmanschap nog steeds in onze genen zit, zijn we als professionals van Kuper ook thuis in de nieuwste trends."

Een divers aanbod

Voor zowel particulieren als voor aannemers verricht het bedrijf straatwerkzaamheden. De mannen bestraten onder andere terrassen, tuinen, opritten, straten, paden, parkeerplaatsen en pleinen. Voor grote oppervlakken maakt het bedrijf gebruik van machinale bestrating. "Zo is het straatwerk sneller klaar en kan de ruimte sneller gebruikt worden. Als het gaat om bestrating is er tegenwoordig ruime keuze. In de grondwerkzaamheden is het wel van belang dat je een goed zandbed hebt om te

bestraten en dus niet moet bezuinigen op zand." Naast de grondwerkzaamheden zoals het uitgraven, afgraven, ophogen of opvullen verzorgen Gerard en Rik ook de riolering. Zowel rioolaanleg als rioolonderhoud is mogelijk.

Nieuwe investeringen

De komende maanden hebben Gerard en Rik zowel kleine als grotere projecten op de planning staan. De mannen focussen zich volledig op de bestratingwerkzaamheden en het grondwerk en houden zich niet bezig met allerlei nevenactiviteiten. "Daardoor worden onze diensten professioneel en uitstekend uitgevoerd." In de toekomst, wanneer zijn vader met pensioen gaat, neemt Rik het heft in handen. Ook zal in de toekomst meer worden geïnvesteerd in het uitbreiden en verbeteren van het werkmateriaal.

Straatmakersbedrijf G Kuper

Steenwijkerweg 169

8338 LB Willemsoord

0521-588650

06-51924720

Mail: gkuper@gkuper.nl

Straatmakersbedrijf
G. Kuper
Willemsoord 

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



Screens, één van de meest efficiënte oplossingen om de zon te weren



Door Decokay Steenwijk

Een screen is een verticale zonwering met een zonwerend glasvezeldoek, dat van boven naar beneden loopt in de geleiders.

Wat zijn de voordelen van een screen?

Een screen is een veelzijdig product; het houdt zon en warmte tegen zonder overdags het uitzicht volledig te belemmeren. Screens

filteren eveneens UV-straling en beschermen daarmee elke ruimte in huis tegen warmte en verkleuringen. Het biedt privacy, je kunt wel naar buiten blijven kijken, maar men kan niet bij jou naar binnen kijken. Screens zijn goed bestand tegen weer en wind.

Met screens kan het binnenshuis tot wel 7 graden schelen. Zorg er wel voor dat de screens bij zonsopgang gesloten zijn voor het

beste resultaat.

Bij Decokay Steenwijk ben je aan het juiste adres voor zowel een elektrische screen als een handbediende screen. Een handmatig bediende screen heeft een handbediening of een slingerstang binnen of buiten. Bij een screen elektrisch kun je kiezen voor een wand- of handzender. Elektrische screens zijn er nu ook op zonne-energie! Hiervoor hoeft je

geen elektra-aansluiting te maken en hoeft er dus niet door de muur geboord te worden.

Wij helpen jou graag met het kiezen van de juiste screen, passend bij jouw situatie en wensen.

- Windvaste en oersterke constructie
- Leverbaar tot wel 5meter breed
- Verkrijgbaar in alle kleuren
- Smart Home & Solar Ready



brengt je huis tot leven

De energiecoach vertelt: ventileren blijft noodzakelijk Zorg voor een gezond binnenklimaat



blijkt mijn volgende bezoekadres voor een energiecoachgesprek. Na het doornemen van de mogelijke verbeteringen komt het onderwerp ventileren aan de orde. Om vast te stellen hoe het gesteld is met het binnenmilieu heb ik een CO2 meter bij me. Handig is dat ook de temperatuur en luchtvochtigheid worden gemeten. Na een paar minuten meet ik meer dan 1500 ppm CO2. Wat veel te hoog is en dus echt beter moet. De vraag is natuurlijk hoe?'

Hoog CO2 gehalte

'De woning is gebouwd rond 1995. Na-isolatie van muren en vloer is uitgevoerd. HR++ glas met ventilatieroosters en mechanische ventilatie is aanwezig. Boven het fornuis hangt een afzuigkap. Al met al dus prima in orde. Maar waarom meet ik dan zo'n hoog CO2 gehalte? Dat wordt doorvragen!'

Potdicht

'Wat blijkt: de bewoners houden vrijwel alle ventilatieroosters in de ramen dicht vanwege de koude lucht die binnenkomt. De mechanische afzuigunit maakt nogal veel lawaai en wordt daarom af en toe aangezet. Bij het koken op gas wordt de afzuigkap op de laagste stand ingeschakeld en direct uitgezet na het koken. Bij elkaar levert dit een binnenmilieu op dat zeker verbeterd moet worden. Ik bespreek de opties met de bewoners.'

Gebruik van ventilatieroosters

'Via de ventilatieroosters komt frisse lucht

de woning in. En ja, in de winter is dat koude lucht. 's Winters kun je de roosters wat dichtzetten, zeker als er wind op staat. Maar ze mogen nooit volledig gesloten worden.'

Mechanische afzuigunit

'Deze unit zorgt 24 uur per dag voor afvoer van lucht vanuit de woning. Deze unit mag nooit helemaal uitgezet worden. Meestal zijn in het toilet en de badkamer en soms in de keuken afzuigroosters in het plafond aanwezig. Door deze afzuiging stroomt er vanzelf frisse lucht via de ventilatieroosters in de ramen de woning in. Door de uitschakeling van de afzuigunit werkt dat niet meer en hopen afvalgassen zoals CO2 zich op. Als de unit te luidruchtig is, vervang deze dan door een modernere. Kies je voor een variant met warmteterugwinning? Dan kun je zo 15% op je gasrekening besparen.'

Gebruik van de afzuigkap

'Er is duidelijk verschil in het gebruik van de afzuigkap bij koken op gas of elektrisch koken. Bij het verbranden van gas komen waterdamp en CO2 vrij, maar ook fijnstof en roet. De afzuigkap heeft dus niet alleen de taak om kookluchtjes af te voeren, maar ook alle verbrandingsgassen. Daarnaast voert de afzuigkap alles direct naar buiten af. Verder is het noodzakelijk dat de afzuigkap na het koken minimaal 15 minuten blijft draaien om alles af te zuigen. Bij elektrisch koken is de afzuigkap alleen maar nodig om kookluchtjes weg te nemen. Een recirculatiekap kan nu prima worden toegepast. Dit spaart ook energie,

want we voeren de afgezogen warme lucht weer terug in de ruimte. Af en toe de filters reinigen en klaar is Kees!'

Ventileer jij voldoende?

'Hoe weet je nu of je voldoende ventileert? Ook bij oudere huizen zonder centrale afzuiging? Voor een paar tientjes kun je een CO2 meter aanschaffen. De buitenlucht bevat rond 400 ppm CO2. Binnen kun je de volgende richtlijnen aanhouden: onder de 800 ppm CO2 is een goede waarde. Je scoort een voldoende tussen de 800 en 1000 ppm CO2. Begin met ventileren wanneer de waarde tussen de 1000 en 1200 is. Bij meer dan 1200 ppm CO2 is het van belang om goed te ventileren. Ook hier geldt dus meten is weten!'

Energiecoach bij jou thuis

Wil jij ook energie besparen en meer weten over duurzaam wonen?

Via www.duurzaamsteenwijkerland.nl/energiecoaches meld je je eenvoudig aan voor een gratis adviesgesprek aan huis.

Henny van Rij zet zich in als energiecoach voor Stichting Duurzaam Steenwijkerland. Hij helpt inwoners met praktische tips en adviezen om energie te besparen en duurzaam te wonen. Duurzaam wonen is ook wonen in een gezond klimaat. Daarvoor is de CO2 meter hét hulpmiddel wat veel inzicht geeft. Henny deelt een verhaal uit de praktijk.

Binnenlucht meten

Henny: 'Een prachtige twee-onder-een-kap-woning met een goed verzorgde voortuin



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.

Palmexpert: 11.000 m2 aan exotische tuinbeleving

Ontdek het exotische genot voor je tuin met Palmexpert, dé betrouwbare leverancier van betaalbare, exclusieve mediterrane planten en bomen.

Van olijfbomen, palmbomen, kurkeiken, steeneiken tot vijgenbomen, wij bieden gegarandeerd scherpe prijzen, topkwaliteit en vooruitstrevende trends.

Wacht niet langer en haal het vakantiegevoel naar uw eigen achtertuin met Palmexpert! Bezoek onze website www.palmexpert.nl vandaag nog of kom langs in ons plantencentrum.

Palmexpert bomen- en plantencentrum
Koedijk 9a, 8147 RE, Giethmen (Ov) 06-57510597



Geopend van dinsdag tot en met zaterdag van 8.00-17.00

Specialisten in Spaanse en Italiaanse planten.

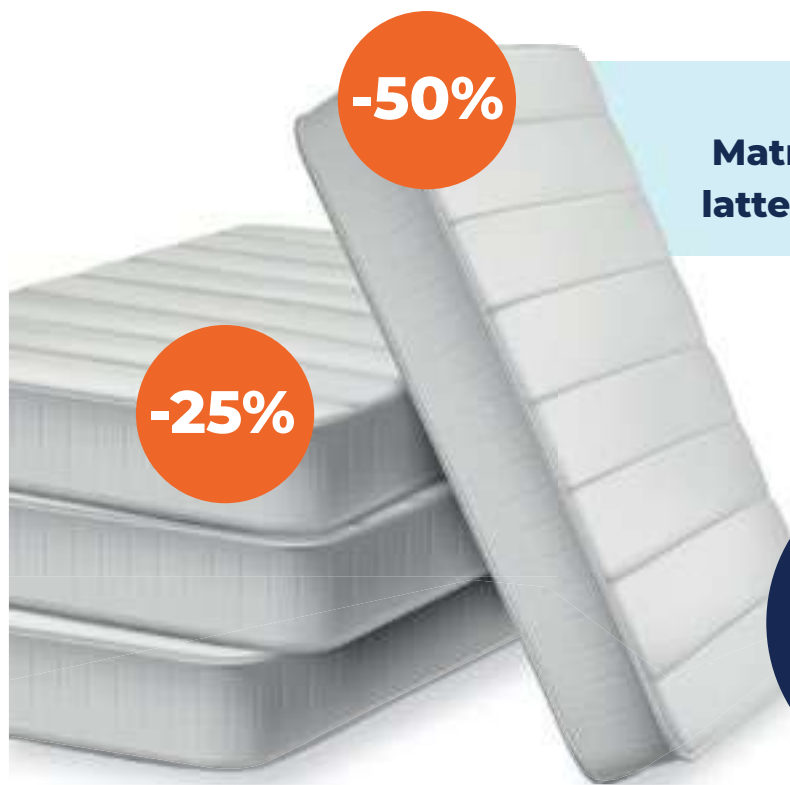


Bos Bedden

Droom bedden

3.000
show
vol be
en ins

Voord schoon



-50%

-25%

Ook op:
**Matrassen en
lattenbodems**

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 wcl. voo decter

Silvana®

bedden.nl
n voor de deur!

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

* Voorwaarden in de winkel



'Opgegroeid tussen de bloemen' Assortiment van Bentem Sierteelt beweegt met de seizoenen mee

Door Robert van den Belt

Van Bentem Sierteelt is een begrip in de Noordoostpolder en sinds 2007 gevestigd aan de in Marknesse. Wat begon als een kleine bloemenkweker is in zeventien jaar tijd uitgegroeid tot een grote winkel met een ruim assortiment aan seizoensplanten, bloemen, boeketten, kamerplanten, een pottenier en leuke woonaccessoires.

In 2007 begint Wilbert van Bentem als bloemenkweker voor de veiling. "Mijn vader was al kweker in Noord-Holland. In 2007 ben ik voor mijzelf begonnen. Ik ben echt opgegroeid tussen de bloemen. In 2010 heb ik voor het eerst de kasdeuren voor particulieren opengezet. De klanten konden van midden april tot en met eind juli zelf hun seizoensplanten uitkiezen. Dit concept en het assortiment hebben we in de afgelopen jaren verder uitgebreid. In 2012 stopte de plaatselijke bloemenwinkel in Marknesse. Ik kreeg van klanten steeds vaker de vraag of we ook niet een winkel konden beginnen. Daar hebben we toen gehoor aan gegeven." Al een aantal jaren is ook de vrouw van Wilbert, Daisy, betrokken bij het bedrijf. "Ik werkte in het verleden in de zorg. Sinds dit jaar doe ik volledig mee binnen het bedrijf en doen we het met ons personeel samen. We

zijn trots hoever we in de afgelopen zeventien jaar zijn gekomen."

Assortiment

Van Bentem Sierteelt heeft het hele jaar door een wisselend assortiment. Zij gaan als bedrijf echt met de tijd van het jaar mee. "In de zomer hebben we volop keuze uit verschillende perkplanten, zonnebloemen van eigen kweek en mooie zomerbloemen. Het voordeel bij ons is dat we sommige soorten wel in dertig verschillende kleuren hebben. Ik denk dat we op dit moment wel een driehonderd soorten in de kas hebben staan. In de herfst hebben we een groot assortiment



Wilbert en Daisy van Bentem zijn trots op wat hun bedrijf in zeventien jaar bereikt heeft.



Zo'n driehonderd soorten, sommige in wel dertig verschillende kleuren.

bloembollen en verkopen we verschillende herfstbloeiers, zoals chrysanten." In het winterseizoen verkoopt de kweker onder meer verschillende soorten tulpen en violen uit de eigen kwekerij. "Daarnaast verkopen we rond de decembermaand kerstbomen en heeft de winkel een ruime keuze aan bloemen en planten die echt het kerstgevoel geven. In het voorjaar kun je bij ons terecht voor bloembollen in de pot, zoals narcissen en blauwe druifjes, verkopen we veel zomerbloembollen en wordt er al een start gemaakt met het perkplantenseizoen. In diezelfde periode hebben we ook een ruime keuze aan verschillende kleuren tulpen die uit onze eigen kwekerij komen."

Persoonlijk contact

Van Bentem Sierteelt heeft een team van zes personen. Bij de kweker staat persoonlijk contact met de klant hoog in het vaandel. "We zien ze graag bij ons in de winkel. We kunnen op die manier de klant op een persoonlijke manier voorzien van advies. We merken dat klanten het erg fijn vinden dat ze zelf door de kas en de winkel kunnen lopen om hier hun favoriete planten en mooiste boeketten uit te kunnen kiezen. In de winkel kunnen zij zelf hun

boeketten samenstellen. Onze bloembinders zorgen voor boeketten op maat. Wanneer de klant een mooie plant heeft uitgekozen en toevallig al een mooie pot in huis heeft staan, dan zorgen wij ervoor dat de plant erin gezet wordt. Daarnaast bieden wij ook bruidswerk en maken wij rouwstukken voor uitvaarten."

Sociale media

Voor spontane acties is het goed om de socialemediakanalen van van Bentem Sierteelt in de gaten te houden. Zij delen via Facebook en Instagram verschillende scherpe acties. Van Bentem Sierteelt is te vinden via @vanbentemsierteelt en <https://vanbentemsierteelt.nl>.

Van Bentem Sierteelt

Oosterringweg 2-A
8316 RX Marknesse
Telefoon (0527) 201823
E-mail info@vanbentemsierteelt.nl

Openingstijden

Geopend op maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.30 uur en op zaterdag van 8.30 tot 17.00 uur.

"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

RIKELS
SLAAPEXPERTS

Colofon

Zicht op Steenwijk: 22.000 exemplaren

STEENWIJK / OLDEMARKT / EESVEEN / FREDERIKSOORD
VLEDDER / GIETHOORN / VOLLENHOVE
SINT-JANSKLOOSTER / STEENWIJKERWOLD / BASSE
WITTE PAARDEN / SCHEERWOLDE / IJSSELHAM / KALENBERG / DE BULT / MARIJENKAMPEN
PAASLOO / BLANKENHAM / KUINRE / BELT-SCHUTSLOOT / ONNA

Zicht op Steenwijk is een onderdeel van: Boshuis Media
Rietgans 16 • 7702 AX Dedemsvaart • 06-51420108 • info@boshuismedia.nl • www.boshuismedia.nl



Groencentrum

JH de Vries

Nu volop kleurrijke zomerbloeiers

Steenwijkerweg 137a Willemsoord
do. vr. en zat. geopend van 10:00 tot 17:00
06-12091568



JUBILEUM DEALS!

45 JAAR SEINEN

Wie jarig is trakteert! Ontvang bij je aankoop wat lekkers!

Bank Lambiek

JUBILEUMKORTING

-10%



Eetkamerstoel Detroit
In 3 kleuren leverbaar

DIRECT LEVERBAAR



NU VOOR
139.-

Barstoel Diablo



Ledikant Fira

NU VANAF
599.-



NU VANAF
1295.-

Linnenkast Fira



NU VANAF
789.-

Fauteuil Tokyo



NU VOOR
1235.-

Relaxfauteuil Kevin

SEINEN
NIEUWLEUSEN
WONEN SLAPEN
45 JAAR



BEZORGEN EN MONTAGE MOGELIJK

5000M² WOONPLEZIER!

45 JAAR | RUIJ 45 JAAR ERVARING



ENORME KEUS, SCHERP GEPRIJSD

Rollecate 27, 7711GG Nieuwleusen T. 0529 48 27 43 E. info@seinenwonenslapen.nl www.seinenwonenslapen.nl

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!"

Levende Tuinenroute 2024

Allerlei bloemen, planten en struiken. Volop vogels, vlinders en insecten. Een plek waar je geniet en ontspant. Die bijdraagt aan de biodiversiteit. Dat is een levende tuin. Hoe mooi zou het zijn als we meer van dit soort tuinen in Steenwijkerland en omgeving krijgen. Om inspiratie op te doen en om te zien wat er allemaal mogelijk is, organiseert Stichting Duurzaam Steenwijkerland op zaterdag 22 juni de Levende Tuinenroute.

Wat is een levende tuin?

Een levende tuin is een tuin met diverse bloemen, planten en struiken. Waar vlinders, vogels en insecten graag komen. Ze vinden er eten, drinken, nestgelegenheid, een schuilplaats en een plek om te zonnen. Een levende tuin is een lust voor het oog en draagt bij aan de biodiversiteit. Groot hoeft het niet te zijn. Een klein tuintje bij een rijtjeshuis of een bloemrijk balkon kan net zo motiverend werken als een grote aangelegde tuin.

Hier begin je

Misschien weet je niet waar je moet beginnen of hoe je dit het beste kunt aanpakken? Daarom organiseren we voor de vierde keer op rij de Levende Tuinenroute. Zodat je inspiratie opdoet en praktische kennis en tips krijgt van tuineigenaren die al een eind op weg zijn.

Paradijs

In 2021 werd de tuinenroute voor het eerst georganiseerd. Er deden 20 tuineigenaren mee. Eén van hen was Jacques Meijer uit Steenwijk. Een ware tuinliefhebber met een niet heel grote tuin. Maar dat is ook niet nodig om er een waar paradijs van te maken: 'Ik zorg voor variatie in kleur en bloei in onze tuin.'

Handige bodembedekkers

In 2022 vond de Levende Tuinenroute voor de tweede keer plaats op 25 juni. Ingeborg Sturre uit Steenwijk heeft beide keren meegedaan: 'Ik ben heel praktisch in de tuin. Zo heb ik veel bodembedekkers, dan krijgt onkruid geen kans.'

Natuurlijke tuin

In aanloop naar de editie van 2023 gingen we op bezoek bij Joke Vlagsma in Steenwijk. Zij en haar man zijn de trotse eigenaren van een levende tuin: 'De inspiratie voor een natuurlijke tuin heb ik van de vakanties. Die staan altijd in het teken van buiten zijn en de natuur. Vroeger gingen we regelmatig naar Zwitserland. Als je daar

een bergweide ziet, staat alles door elkaar. Er is zoveel moois en alles heeft z'n eigen plekje. Dat is wat ik graag wil terugzien in mijn tuin.' Benieuwd? Tijdens de Levende Tuinenroute kun je 'm zelf bewonderen.

Meer groen in Steenwijkerland

Het initiatief voor de Levende Tuinenroute komt voort uit het gemiddelde percentage groen in een Steenwijker tuin. In 2019 was dit rond de 30% in Steenwijkerland. Dat percentage kan natuurlijk veel hoger. Via deze route vol mooie voorbeelden zie je hoe je jouw tuin kunt vergroenen en verduurzamen.

De tuinen langs de route

De route is gratis en duurt van 10.00 tot 16.00 uur. Op de kaart die op de website vermeld staat, zie je welke tuinen zijn opengesteld en kun je jouw eigen route samenstellen. De tuineigenaren verwelkomen je graag en vertellen je alles over hun levende tuin en aanpak. Voor de route en kaart kunt u kijken op <https://duurzaamsteenwijkerland.nl>.

Meld je tuin aan voor de Levende Tuinenroute 2024

Wil jij je tuin ook openstellen voor de Levende Tuinenroute editie 2024 in Steenwijkerland? Dat kan! Meld je nu aan en dan nemen we jouw tuin op in de route. Tijdens deze dag vertel je bezoekers alles over jouw aanpak en geef je praktische tips. Meld je nu aan! Dit kan via de site www.duurzaamsteenwijkerland.nl.

Aan de slag met jouw tuin

Van jouw tuin een levende tuin maken? In de kennisbank (kennisbankduurzaamdoen.nl/kbtag/levende-tuin/) vind je allerlei artikelen met informatie en inspiratie. Je kunt ook een afspraak maken voor een gratis adviesgesprek met één van onze **tuincoaches**. Zij helpen je graag op weg.



Bezoekers tijdens de Levende Tuinenroute in 2022 (Foto: Martine Sprangers)

Tuinmeubelen Lukkes Outdoor

DE TUINMEUBEL SPECIALIST VAN HET NOORDEN
WWW.LUKKESOUTDOOR.NL



Ook op
zondag open
13:00-17:00 uur

Jachtwerfstraat 1a
8471 XW Wolvega

www.lukkesoutdoor.nl
0561 475048
info@lukkesoutdoor



Kwekerij Winkel
v. Bentem Sierteelt

Openings tijden: Maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 17.30
Zaterdag van 8.30 tot 17.00



Stekperkgoed
€1,35 per stuk
8 voor €10,00

Zaaiperkgoed
€0,60 per stuk
10 voor €5,00

- Groot assortiment Perkgoed
- Goede kwaliteit
- Direct van eigen kwekerij
- Zelf uitzoeken uit De kwekerij
- Periode half april tot eind juni

Voor actuele aanbiedingen volg ons op
Facebook en Instagram

Wij bezorgen in de gebieden Noordoostpolder en omliggende plaatsen
Een bezoekje aan onze kwekerijwinkel is zeker de moeite waard!
In het voorjaar staat de hele kas vol met de prachtigste perkplanten

Gosteringweg 29 • 8316 RX Marknesse • Tel.: 0527 201423
info@vanbentemsierteelt.nl • www.vanbentemsierteelt.nl





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,-*



Geheel verzorgde toilet renovatie

PLAATSEN HANGEND TOILET EN
FONTEINTJE. INCLUSIEF TEGEL-
EN LEIDINGWERK.

Nu € 3995,00*
voor



GEHEEL
GEÏNSTALLEERD

Sphinx

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



CBW-erkend

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

* Vraag in de
showroom naar
de voorwaarden

Kijk voor
de actuele
openingstijden
op WWW.YRO.NL





Win je aankoop
bedrag terug*
op je Solar product

Vorbereid
de zomer in
met Sunmaster

GRATIS upgrade
naar Solar*
Bij aankoop Zip
Design 105 screen

Decokay
STEENWIJK

brengrt je huis tot leven
Kaasweg 1 in Tuk

Wij zijn geopend van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.30 uur. Zaterdag van 9.00 tot 14.00 uur

☎ Bel 0521-870046 📱 App 06-24155214 ✉ Mail info@decokaysteenwijk.nl 📺 Volg ons op facebook en instagram

*Vraag naar de actievoorwaarden. Actie geldig t/m 31 mei. Genoemde prijzen zijn incl. BTW, gebaseerd op verkoop adviesprijzen en altijd excl. eventuele installatiekosten.

