



Huis & Tuin **3**  
special t/m **19**



Aan het woord

**22**



Gert en Elma  
locatiemana-  
gers Gastenhuis

**24**

## Al 25 jaar bezig mensen vitaal te krijgen en te houden Gezondheidshuis Stadshagen viert jubileum samen met de inwoners

door Roy Visscher

Al in het tweede jaar dat Stadshagen bestond, werd het Gezondheidshuis Stadshagen opgericht. Dit jaar is dat een kwart eeuw geleden, natuurlijk reden voor een feestje. Maar niet alleen voor de tachtig medewerkers: alle inwoners van het stadsdeel Stadshagen worden uitgenodigd het jubileum mee te vieren. Want het Gezondheidshuis Stadshagen staat letterlijk en figuurlijk midden in de wijk.

In de jubileumweek van zaterdag 3 tot en met zaterdag 10 juni is er van alles te doen, te zien én te leren in en rondom het Gezondheidshuis aan de Werkerlaan. De Open Dag op 3 juni is voor kinderen de plek waar je moet zijn. Weet je voldoende stempels op je kaart te krijgen tijdens de speurtocht door het pand? Dan wachten poffertjes en popcorn op je. Is je pop ziek? Neem hem of haar dan vooral mee! Een echte huisarts is deze dag ook poppendokter en onderzoekt je pop, beer of knuffel. Ook is er een kleurplaatwedstrijd. Als je daarna nog energie overhebt, kun je je uitleven op het springkussen. Maar ook volwassenen zullen op de Open Dag iets van hun gading vinden. Neem bijvoorbeeld een kijkje achter de schermen: bij de dokter, de fysiotherapeut of in de apotheek. Of maak kennis met de cliëntenraad. Zin om je creativiteit uit te leven? Werk dan mee aan een gezamenlijk kunstwerk onder leiding van kunstenaars van 'Wonderdeler'.

### Leefstijl

Een andere jubileumactiviteit is de Inwonersavond op maandag 5 juni. Dan is er een lezing door Eva Noorda over een thema dat past binnen de visie 'Allemaal Vitaal' van het Gezondheidshuis Stadshagen: leefstijl in

het dagelijks leven. Praktijkmanager Marije Kamphuis en doktersassistente Monique Goeligh lichten de visie toe. "Deze tijd van een grote zorgvraag en een krappe arbeidsmarkt vraagt om een andere kijk op zorg. Waar vroeger vooral klachten werden behandeld en het ging om gezond worden, zullen we nu met elkaar moeten kijken hoe we klachten voorkomen en gezond en fit blijven. Een gezonde leefstijl is daarbij natuurlijk van enorm belang. Onze visie 'Allemaal Vitaal' betekent dat we investeren in voorlichting en programma's rondom leefstijl en preventie én dat we kijken naar 'positieve gezondheid', die niet alleen om de fysieke gezondheid draait maar om alle aspecten van het leven." Er zijn programma's rondom voeding en beweging, psychische gezondheid, het jonge kind en kwetsbare ouderen. Voorbeelden zijn de lichttherapie in de wintermaanden, de wandelgroep voor zwangeren en jonge moeders, het programma onder begeleiding een leefstijlcoach, fysiotherapeut, diëtist en apotheker voor mensen met overgewicht en het valpreventieprogramma voor kwetsbare ouderen.

### Ervaren

Na de lezing zijn er vier workshops die alle aansluiten bij de visie 'Allemaal Vitaal'. Dit zijn: Veerkracht- het creëren van een vitale wijk, Voeding en Leefstijl, leefstijlinterventies en leefstijlinterventie online. Aan de workshops wordt meegewerkt door diëtisten, een leefstijlcoach, praktijkondersteuners en fysiotherapeuten van het Gezondheidshuis Stadshagen en door bewonersorganisatie Hof van Welbevinden. Door mee te doen, is te ervaren wat je kunt doen om gezonder te leven. Immers, gezonder leven heb je zelf in de hand en heeft de voorkeur boven het laten behandelen van klachten. Aansluitend hierop kunnen Stadshagenaars in de jubileumweek ook een gratis leefstijlcheck krijgen om erachter te komen hoe



De feestcommissie van Gezondheidshuis Stadshagen is al in de stemming voor de jubileumviering.

gezondheidsbewust zij al leven. Zij gaan daarvoor met een professional in gesprek over hun leefstijl, om te ontdekken waar zij aan willen werken. Meten is weten! Het Gezondheidshuis Stadshagen is op 19 maart 1998 opgericht door huisarts Fred Ridderbos met de zeker toen nog vooruitstrevende gedachte om meerdere eerstelijnsdisciplines van de gezondheidszorg onder één dak te combineren. "Toen bestond het nog uit portocabins, die aan de Klokkengeterlaan stonden. Er werkten vanaf het begin al assistentes en een

fysiotherapeut", vertellen Marije en Monique. "Later kwam daar nog een apotheek bij. Gestart is met zeven medewerkers, nu zijn we met tachtig personen. Waaronder nog drie mensen van de zeven van toen." Deze tachtig professionals zetten zich in voor zo'n 16.000 mensen. En werken daarvoor geregeld samen met de 'partners' als ergotherapeuten, NL-PSY, diëtisten, voetzorg en oefentherapie die een ruimte huren in het gezondheidshuis Stadshagen. "Met de multidisciplinaire kruisbestuiving die daardoor ontstaat, doen we recht aan de gedachte van de oprichter."

Open Dag: zaterdag 3 juni van 12.00 tot 16.00 uur aan de Werkerlaan 154-158  
Inwonersavond maandag: 5 juni in het Cultuurhuis vanaf 19.30 uur.

Ontvangst vanaf 19.15 uur, aanmelden via info@gezondheidshuis.nu. Leefstijlchecks: maandag 5 tot en met vrijdag 9 juni van 14.00 tot 17.00 uur

**TEGELHUIS OMMEN**  
**10 JAAR**  
MAAK KANS OP EEN GRATIS  
BADKAMER, TOILET OF WOONVLOER!  
Strangeweg 24 | 7731 GW Ommen  
tegelhuysommen.nl

Uw advertentie of artikel in onze krant?  
Neem vrijblijvend contact met ons op via: 06-51420108  
of mail naar info@boshuismedia.nl  
**Boshuis**

**Veerman Makelaardij.nl**  
VRAAG NU UW GRATIS WAARDEBEPALING AAN  
  
Uw Stadshagenmakelaar  
038 - 3379406

Makelaardij Zwolse Huizen  
**Woningtaxaties**  
Zwolsehuizen.nl  
06 1714 7408

**Tuin Totaal Center**  
Blokhuizen Scherp en Sterk in Maatwerk  
Maatwerk?  
Bij ons verrassend voordelig!  
Edisonstraat 5 | 8013 PS Zwolle | Tel. (038) 444 84 01  
www.tuintotaalcenter.nl

Voor een schone auto en uitstekende service!  
  
Autowasstraat Nuri Bv  
Ceintuurbaan 3  
www.ewwassen.nl  
**CARWASH EFFE WAS SEN**

**Kalter Pakketten**  
By Vitamientje.nl  
Kalter Pakketten | Taovidd 26 | 8272RW IJsselmeulen | (06) 83 54 95 43  
Kalter Aardbeien gaat door!



# De betrokkenheid van ouders op de Markesteen

door één van de ouders

**Net als binnen alle andere basisscholen is binnen DKC de Markesteen de hulp van ouders iets waar we niet zonder kunnen en willen. Veel van de activiteiten die ondernomen worden moeten extra begeleid worden. Het is niet mogelijk om dat met alleen de leerkrachten te doen.**

De school is hartstikke blij met de hulp en betrokkenheid van ouders! Regelmatig komt er een oproep van een leerkracht bij de groepsouder. Die zet vervolgens de vraag uit naar de ouders van die groep en verzamelt de reacties.

Het gaat bijvoorbeeld om het meelijden naar een activiteit, een bezoekje aan de bibliotheek, begeleiding tijdens het schoolreisjes, het kafen van nieuwe leesboeken en allerlei andere zaken.

Ook de ouders van de Markesteen hebben een druk bestaan, net als veel ouders, maar toch lukt het vaak om genoeg ouders te mobiliseren. Af en toe is daar een herhaaloproep voor nodig, maar over het algemeen lukt het om alle activiteiten door te laten gaan.

Ouders die betrokken zijn bij de activiteiten geven aan dat ze het een leuke en goede manier vinden om te zien hoe het er op school aan toe gaat. Je ziet toch net wat meer dan alleen wanneer je je kind ophaalt. Het verhoogt de wederzijdse betrokkenheid.

Vanuit de kinderen krijgen de ouders vaak terug dat ze het erg leuk vinden dat papa of mama meehelpt. Vooral in de lagere klassen is dat aan de orde. Niet alle kinderen uit groep 7 of 8 zitten te wachten op een ouder die meehelpt (weet ik uit eigen ervaring), maar gelukkig is dat daar ook minder nodig.

Begin van elk schooljaar wordt er door de Activiteiten Commissie een uitvraag gedaan voor hulpouders. Zo krijgt elke ouder de kans om zich aan te melden en de school van een andere kant te zien!

Naast de praktische hulp die ouders bieden maakt de school ook dankbaar gebruik van de kennis en ervaring die ouders hebben. Zo geven ouders soms een

workshop in de klas, bijvoorbeeld over hun eigen beroep en zijn er ouders actief betrokken bij het beleid van de school via de Medezeggenschapsraad.

Samenwerking is een belangrijke kernwaarde van het Daltononderwijs op de Markesteen en op deze manier wordt deze kernwaarde ook samen met ouders

vormgegeven!

Wilt u nu of in de toekomst ook helpen, en/of samen met uw kind een rondleiding krijgen door de school, neem dan contact op met DKC de Markesteen 038 - 460 44 11.

U bent van harte welkom!



## Celeanum – Internationaal!

**Na een fantastische Rome- en Griekenlandreis vond al snel de uitwisseling met Roemenië plaats. Een groep vijfdeklassers vertrok naar Curtea de Arges, waar ze werden opgevangen door hun gastgezinnen.**

Naast leuke culturele uitstapjes moest er natuurlijk ook gewerkt worden! In Roemenië waren verschillende scholen uit allerlei landen in Europa op uitwisseling. De leerlingen en van al deze scholen volgden een interessant ochtendprogramma, waarbij ze onder andere een dramaworkshop en een scienceworkshop konden volgen.

Daarnaast werd er gesport en kregen de leerlingen een bijzondere kloosterrondleiding. In het klooster konden de leerlingen onder andere

mooi versierde ruimtes bekijken, die je normaal bij een rondleiding niet mag zien. Aan het einde van de week gaven de leerlingen presentaties over hun workshopthema.

De vijfdeklassers zijn natuurlijk zelf ook op pad geweest en hebben flink sfeer geproefd in Roemenië. Ze hebben kunnen genieten van echt Roemeens eten en ze hebben natuurlijk Boekarest bezocht, waar ze naar het parlementair paleis zijn gegaan en geshopt hebben.

Ook hebben ze met de uitwisselingsstudenten het historische stadje Sibiu verkend en koningsdag samen met de leerlingen van de verschillende scholen gevierd. Maar één van de bijzonderste momenten was toch wel het spotten van een wilde beer met welpen!



GYMNASIUM CELEANUM



## Meer dan alleen maar een uitvaart regelen...

door Margriet Krook

"Ik heb je werk onderschat" zijn de woorden van Paul tijdens het nazorggesprek. Twee weken daarvoor was de uitvaart van zijn vrouw en nu zit ik bij hem. Wij praten niet alleen over het verloop van de uitvaart, maar ook over zijn en mijn werk. Er zijn veel raakvlakken; hij als chirurg en ik als uitvaartondernemer. Hij vertelt hoe een enkele keer een leven onder zijn vingers vandaan glipte. "En dat is dan een enkele keer" zegt hij. "Jij maakt het wekelijks mee. Hoe ga jij daar mee om?" Deze vraag krijg ik veel vaker. "Het is hun verdriet, niet de mijne", hou ik voor mijzelf altijd voor ogen. Maar heel eerlijk, een enkele keer pink ik ook een klein traantje weg omdat verhalen mij raken, muziek mij ontroerd of dat ik de intense liefde voel van een nabestaande naar de overledene.

En dat het mij soms raakt, is ook niet erg. Ik vind het telkens weer een bevoorrechte positie om nabestaanden te helpen bij het vormgeven van de uitvaart zodat zij er later met een goed gevoel op terug kunnen kijken. Alles goed te regelen, wat begint bij het regelen van de opbaring, de kist uitzoeken, tijdstip van uitvaart en nazit/condoleance, de kaart en/of advertentie verzorgen, wettelijke documenten regelen, rouwvervoer inzetten, verzekeraars bellen, fotopresentatie maken, creatieve ideeën aandragen, bloemen regelen, muziek verzorgen en nog veel meer. Maar vooral ook de tijd, rust en aandacht voor de familie om er een persoonlijk afscheid van te maken. Dit kan alleen maar door bij de nabestaanden te zijn, te luisteren, te vragen en door te vragen. Op de dag van de uitvaart de (klein)kinderen aandacht geven, een oud-tante uit de jas helpen en over mijn schouders zie ik nog iemand met bloemen aankomen, die ik

aanneem en in de aula zet. Nog even bij de familie naar de familiekamer om te zeggen dat we zo gaan beginnen, alles checken met de techniek, kaarsen en mijn persoonlijke teksten voor de familie staan klaar. En dan... is het tijd. We beginnen... Er valt een bepaalde rust over mij en ik bedenk me elke keer weer hoe bijzonder mooi en dankbaar dit werk is.

Vrijblijvend kom ik bij u langs om uw uitvaartwensen (en mogelijkheden) te bespreken en, indien gewenst, een offerte te maken. Het maakt niet uit waar of hoe u verzekerd bent, ik zal u eerlijk adviezen geven. Maak gerust een afspraak, tel. 06-36113000.

Margriet Krook Uitvaartbegeleiding • Info@mkultvaart.nl • Tel: 06 - 36113000 (24/7)



# Huis & Tuin Special



De nieuwste voorjaarstrends

& leuke acties



P5 Een nieuw bed of matras kopen?



P14 Inspireren



P18 Uitverkoop bij Koopsbedden!



# MIT BOUW SHOP.

Openingstijden: Maandag t/m vrijdag van 7:00 uur tot 19:00 uur. | Zaterdag van 7:00 tot 13:00 uur.

**BOUWMATERIAAL**

**IJZERWAREN**

**GEREEDSCHAPPEN**

**HOUTBEWERKING**

**SLIJPERVICE**

**SIERBESTRATING**

## FEEST BIJ MITBOUW SHOP!

**Op 2 juni openen wij officieel onze Mitbouwshop.**

Productpresentaties van diverse leveranciers • Open huis Mitbouwproducten  
• Leuke aanbiedingen! • De Mitbouwshop verloting! • Hapje & Drankje  
• (aanvang 11:00 uur)

Pr. Beatrixstraat 5a  
8281 CA Genemuiden  
038-7856285

**MIT BOUW SHOP.**

## LUBBERS MEUBELOUTLET

Coevorden **DE KEUZE IS REUZE** Dedemsvaart

2 ½ + 2 zits

leverbaar  
in div  
kleuren



Van €1295 nu voor **€995,00**

**SUPER DEAL**

Coevorden: Krimweg 20 - Dedemsvaart: Rheezerend 132

Woensdag t/m zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur - Zondag van 12.00 tot 16.00 uur (alleen in Coevorden)



Doe inspiratie op in onze  
vernieuwde  
**SHOWROOM**



**VANAF NU OOK  
BLJPASSENDE  
INTERIEURKASTEN**



**KüchenTreff**  
Wezep

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

Maak nu een afspraak op  
[www.kuechentreff-wezep.nl](http://www.kuechentreff-wezep.nl)

**Drost**  
Instal BV



2013-2023

# 10 JAAR

## TEGELHUIS OMMEN

MAAK KANS OP EEN **GRATIS** BADKAMER, TOILET OF WOONVLOER!

DOE JE AANKOOP IN 2023 EN MAAK KANS OP JE AANKOOPBEDRAG RETOUR

Wie in 2023 een complete badkamer, toilet of woonvloer aanschaft maakt kans op het aankoopbedrag retour. Hoe het werkt? Koop je badkamer, toilet of woonvloer in 2023. Begin 2024 wordt uit alle aankopen van de complete badkamers, toiletten en woonvloeren een winnaar getrokken die het aankoopbedrag retour ontvangt.

kijk op onze site naar de actievoorwaarden of kom langs!

Strangeweg 24 | 7731 GW Ommen  
T: 0529 467784 | info@tegelhuysommen.nl  
openingstijden: di-za 10:00-17:00

**KWALITEITS STOMERIJ**  
FASHION CLEANING SMIT

Openingstijden  
Maandag 10:00 - 18:00 Werkerlaan 217  
Din t/m vrij 9:00 - 18:00 8043LV Zwolle  
Zaterdag 9:00 - 16:00 038 - 4532688

Dekbedden voor 11 uur gebracht, zelfde dag af te halen

wij verzorgen al uw kleding, tevens reinigen wij:  
dekbedden, gordijnen, tapijten, leer/suede, matrashoezen etc.  
25% korting op gordijnen/dekbedden  
gespecialiseerd in bruidsjaponnen  
vraag naar onze spaaracties  
[www.stomerijzwolle.nl](http://www.stomerijzwolle.nl)

Particuliere verhuizingen  
Projectverhuizingen  
Nationaal en internationaal  
Verhuizingen  
Kantoor en winkelverhuizingen  
Breedvoerige verhuizing  
Breedvoerige verhuizing  
Handyman  
Opvang

UW verhuizing  
een frisse start

038 465 65 60 UTS HERSEVOORT  
VERHUIZINGEN  
HERSEVOORT

Colofon

De Stadsheer Courant: 10.000 exemplaren

De Stadsheer Courant is een onderdeel van:  
Boshuis Media  
Riegers 16 • 7702 AX Dedemsvaart  
06-51420108 • info@boshuismedia.nl  
www.boshuismedia.nl

## Ik wil niet alleen mijn gras groen

# #Sedumdak

[www.gardenbuildings.nl](http://www.gardenbuildings.nl)

Marsweg 1a, 8013 PD Zwolle

# Contour Bedden slaapprofessionals

## Een nieuw matras of bed kopen? Hoe doe je dat goed?



Iedereen die opzoek gaat naar een nieuw bed of matras heeft dat minimaal 8 tot 15 jaar geleden voor het laatst gedaan. Daardoor moet je volledig opnieuw beginnen met oriënteren. Bedden in de traditionele beddenzaken zien er allemaal hetzelfde uit. Waar moet je beginnen? Veel informatie spreekt elkaar tegen. Wat is nou de waarheid van een goed bed?

Er is namelijk een groot verschil tussen een bed dat leuk ligt in de winkel en een bed dat goed slaapt! Onze slaapprofessionals hebben dat 20 jaar geleden als ergo- en fysiotherapeuten ook ervaren. Dat was voor ons de stap om dit zelf te gaan ontwikkelen en te produceren.

Een slaapsysteem dat zorgt dat je 's nachts ongestoord, diep kan slapen. Als technische beddenwinkel doen wij het helemaal anders", zegt slaapprofessional Jacob Bakker van Contour Bedden. Met zijn zaak in Genemuiden valt hij terug op twintig jaar expertise en ervaring.

### Eigen ontwikkeling met ergo- en fysiotherapeuten

Jacob Bakker introduceert Contour Bedden op de Nederlandse markt na verschillende ervaringen in de beddenmarkt. "Overall krijg je een uitleg over bedden en matrassen. Alleen als je gaat proefliggen voel je niets van wat er is uitgelegd", zegt Jacob Bakker. Met zijn kennis over slaapprofessional heeft hij met een ergo- en fysiotherapeut een unieke collectie ontwikkeld. Deze is alleen in het belang van een goede nachtrust met de juiste inhoud. Materialen die samenwerken om het lichaam op de juiste manier te

ondersteunen. Slaapcomfort is belangrijker dan gladde verkooppraatjes, blijkt uit het succes. Deze unieke collectie is nergens anders verkrijgbaar dan bij Contour Bedden in Genemuiden.

### Slaapcomfort, zoals steunzolen

Ons uitgangspunt is dat mensen die slapen eigenlijk niet zo veel van elkaar verschillen. Ze hebben namelijk heel veel overeenkomsten. Dat maakt de bonte verzameling harde en zachte matrassen en alle vaak te dure bodems overbodig. Technische matrassen en bodems zijn zoals steunzolen. Ook daarbij is kwaliteit en functionaliteit belangrijker dan de uitstraling. Ze moeten doen wat ze moeten doen en als je er eenmaal aan gewend bent, loop je effectiever en fijner en kun je niet meer zonder.

### Een duidelijke uitleg, dan pas liggen

In de standaard beddenzaak ga je meerdere bedden testen. Wat ons betreft is dat zinloos. Bij Contour Bedden begint elk bezoek met een gesprek waarin we met onze expertise onze klanten leren begrijpen wat goed slapen is.

We maken klanten bewust van wat het



Google Review: 4.8 sterren

★★★★★

slapende lichaam nodig heeft. Een goed geïnformeerde klant kiest gericht en beter, is de conclusie na twintig jaar ervaring.

### Een standaard bedden kiezen, of slaapkwaliteit

De standaard beddenwinkels willen dat klanten snel kiezen. Bedden zien er daar misschien aantrekkelijk uit, maar een mooi uiterlijk zegt niets over de uiteindelijke slaapkwaliteit. Bij Contour Bedden bespreken we de uitstraling pas na de keuze van de juiste inhoud van het bed. Uiteraard gaan we dan ook voor een mooi bed met een ruime keuze in stoffen en modellen.

### Slaapgarantie van 90 dagen

Onze klanten kruipen dagelijks tevreden in een 'technisch slaapbed' van Contour Bedden. Ze zijn blij dat ze niet voor een standaard product hebben gekozen, maar voor een bed en matras van Contour Bedden die garant staan voor een perfecte nachtrust.

Omdat wij begrijpen dat mensen tijd nodig hebben om te wennen aan een bed, geven wij 90 dagen slaapgarantie. Als daarna blijkt dat bed en matras nog niet zo voelen als wij beloven, passen wij het systeem volledig aan op de wensen.

Maak een afspraak zodat wij de tijd kunnen nemen voor een duidelijke uitleg.

# Zonnepanelen en Solar Carports van Shift to Solar

Shift to Solar is de marktleider op het gebied van slimme, duurzame oplossingen. Shift to Solar biedt niet alleen zonnepanelen voor daken aan, maar bijvoorbeeld ook solar carports en fietsenstallingen met zonnepanelen. De mogelijkheden zijn zeer divers. Kies je voor Shift to Solar? Dan kies je voor innovatieve, slimme oplossingen en een partij die altijd met je meedenkt.

De ambitie van Shift to Solar is altijd geweest om te helpen aan een mooiere wereld. Daarom willen wij met onze solar fietsenstallingen, zonnepanelen en solar carports een bijdrage leveren aan de aantrekkelijkheid van steden en dorpen. De focus ligt steeds meer op milieu, verantwoord gebruik van grondstoffen en energie. We schuiven van verantwoord ondernemen naar circulair ondernemen. Willen werken voor opdrachtgevers die net als wij het

milieu serieus nemen en samen een substantiële bijdrage leveren aan een mooie, gezondere, circulaire wereld.

## Zonnepanelen van Shift to Solar

Schijnt de zon? Dan betekent het dat niet alleen jij kunt genieten. Shift to Solar heeft zonnepanelen voor carports, fietsenstallingen, bedrijfsdaken en particulieren. Kies jij voor zonnepanelen van Shift to Solar? Dan kies je voor een duurzame investering, een fijne samenwerking en een zeer aantrekkelijk rendement. Zo geniet jij nog meer van de zon!

## Solar Carports

Een solar carport is een carport met zonnepanelen. De zonnepanelen wekken energie op waarmee de elektrische auto's, die eronder geparkeerd staan, opgeladen kunnen worden. Een mooie duurzame oplossing voor

het opladen van de elektrische auto's van jouw personeel, klanten, gasten of bezoekers. Bovendien maak je de tijd dat de auto stilstaat op het werk of tijdens een bezoek ook nog eens waardevol. En dit bespaart niet alleen tijd, maar ook stroom die je anders thuis kwijt was.

Heb jij interesse? Neem contact met ons op. Wij nemen vervolgens zo snel mogelijk contact met jou op om een afspraak te maken.

**De oplossingen van Shift to Solar zijn altijd maatwerk. Wij kijken daarom samen naar de voorwaarden die het best passen bij jouw wensen. Op de installatie hoef je niet lang te wachten, die wordt meteen ingepland en snel uitgevoerd.**



**shift  
to  
solar**

Ceintuurbaan 15  
8022 AW Zwolle  
Tel. 0529-700214  
info@shifftosolar.nl  
www.shifftosolar.nl



**GROOT**  
in VLOEREN  
24FLOOR7

Producten van  
hoogwaardige  
kwaliteit tegen  
de laagste prijzen



IN LAMINAAT DE SCHERPSTE PRIJZEN VAN NEDERLAND

PVC VANAF 47,50 INCLUSIEF EGALISEREN EN LEGGEN

**OP SLECHTS 20 MINUTEN VAN STADSHAGEN**

PVC

LAMINAAT

VLOERKLEDEN

TRAPRENOVATIE

KUNSTGRAS

**MET EIGEN LEG-SERVICE**



BEZOEK ONZE SHOWROOM OP AFSpraak  
BLANKENSTEIN 660K  
7943 PA MEPPel

BEL VOOR VRAGEN  
085 - 401 95 84  
06 - 2621 4741



**RECHTE PLANK 47,50 PM2 • VISGRAAT 59,95 PM2**

prijzen zijn inclusief egaliseren en leggen

**KIJK SNEL OP GROOTINVLOEREN.NL**



**Alles,**  
maar dan ook  
echt **alles...**



Op het gebied van  
**binnen- en  
buitenzonwering**



**rolluiken en  
garagedeuren**



Kom langs  
voor een **gratis  
adviesgesprek**  
in onze Luxaflex®  
showroom

**Luxaflex**<sup>®</sup>  
window styling



Aldura staat al meer dan 90 jaar garant voor maatwerk en wooncomfort. In onze showrooms vindt u buiten- en binnenzonwering, horren, rolluiken, terrasoverkappingen en garagedeuren van diverse merken. Ook voor onderhoud en reparaties bent u bij Aldura aan het juiste adres. Loop eens binnen bij onze Showroom Zwolle-Zuid of Showroom Stadshagen en laat u inspireren. Bekijk onze website voor de verschillende openingstijden.

**Aldura**<sup>®</sup>  
ZONWERING &  
RAAMDECORATIE

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

## LOOK VAN DE MAAND

Maak kennis met de look van de maand! Met een prachtige jungle print en een tintje roze tover jij jouw kamer om tot een warme, sfeervolle ruimte. Kom langs in onze winkel en ontdek alles over de look van de maand. Wij staan 6 dagen per week voor jou klaar!



**Farrow & Ball**  
Dove Tale no. 267

VOLG ONS OP  
SOCIAL MEDIA



@eerensteinenboer



**Farrow & Ball**  
Sulking Room Pink no. 295



**Plissé gordijn**  
Decorette C41508

### CARIBBEAN PINK

**DE KLEURMAKERS SINDS 1954**  
6 dagen per week geopend!

Vechtstraat 68  
8021 AZ Zwolle

info@eerenstein.nl  
038 45 35 301



# SPECTACULAIRE UITVERKOOP

# WIJ GAAN UITBREIDEN!

## ALLES MOET WEG!!

SLECHTS 3 WEKEN

RUIM 700m<sup>2</sup>

10% tot  
**50%**  
KORTING

**Alles in de  
showroom  
is afgeprijsd!**

Matrassen, boxsprings, dekbedden,  
kussens, overtrekken, hoedslakens en  
moltons (toppers), decoratie (lampen,  
kastjes, vloerkleden enz.)

**op=op**



# KOÖPS SINDS 1840 BEDDEN

Dé slaapwinkel met de beste  
service en kwaliteit



Rondweg 72 Wezep Tel: 038 376 12 12 afspraken@koopsbedden.nl www.koopsbedden.nl

Zondags  
gesloten

# Bos Bedden

Droom bedden



TEMPUR®

## Nieuwe collectie Tempur!

Ervaar nu de **20% extra drukverlaging** op de nieuwe collectie Tempur matrassen



Van € 3.545,- Voor € 2.995,- Afmeting 180x200

Compleet met luxe hoofdbord, 2 x LED leeslamp & 2 stuks LED in-/uitstapverlichting



Nu € 300,- setvoordeel + 2 x Bloomon giftcard cadeau

Je slaapt al op een Eastborn boxspring van 2.295,- Voor € 1.995,-

### Nieuwleusen

Den Hulst 33  
7711GK Nieuwleusen  
Tel. 0529 48 12 23

[Nieuwleusen@bosbedden.nl](mailto:Nieuwleusen@bosbedden.nl)

Iedere vrijdag koopavond | zondags gesloten

### Nijverdal

Albert Einsteinstraat 11  
7442DK Nijverdal  
Tel. 0548 74 00 30

[Nijverdal@bosbedden.nl](mailto:Nijverdal@bosbedden.nl)



3.000 M2  
showroom  
vol beleving  
en inspiratie



**auping**

met liefde



**Auping Tone van € 4.805,- Voor € 3.495,-**

Welkom bij **de grootste Auping Studio** van Noord-oost Nederland!

**PULLMAN**



**GRATIS Jansen giftset cadeau bij aanschaf van Pullman Matras**

Je slaapt al op een pullman matras **vanaf € 799,-**



**Kom langs voor  
een adviesgesprek!**

[bosbedden.nl](https://bosbedden.nl)



Nieuwleusen | Nijverdal



# welkoop

## Ons eigen merk.

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



### Haal meer uit je barbecue.

**20% korting**



Alle barbecue houtskool

### WOLF-Garten elektrische grasmaaier A340 E

Krachtige maaiër geschikt voor gazons tot 250 m<sup>2</sup>. Werkbreedte 34 cm. Uitgevoerd met centrale maaihoogteverstelling. Eenvoudig wisselen tussen maaien of mulchen. 168cm 135.-



**125.-\***

\* Na 10.- cashback van Wolf-Garten

### Bosrank

Ø 19 cm. Clematis. Diverse kleuren. Uitbundige, rijke bloei.

16.95

**14.95**



\* 1 voeremmer per klant

### Nieuw in het assortiment, Havens paardenvoer

Bij aankoop van een zak Havens paardenvoeding, gratis voeremmer gevuld met Havens Fibre Dice t.w.v. €12,50



### NIEUW Hill's kattenvoeding

Bijv. adult lam 1,5 kg 18.95 **16.11**

Alleen online verkrijgbaar  
Hill's hondenvoeding 15% korting



**15% korting**

## Snuf het konijn kwam op het spreekuur

We zien steeds meer konijnen op het spreekuur, maar we kunnen ook steeds meer voor het zieke konijn betekenen. Snuf is duidelijk verkouden. Vieze neus en van het poetsen van de neus nu ook vieze voorpootjes. Ze is wat te rustig en eet duidelijk minder. Mijn motto is als het om cavia's en konijnen gaat "als een konijn (of cavia) niet doet wat ie altijd doet is er wat aan de hand"



Ton & Femke

Snuf heeft wat we in de volksmond noemen "snot". Dit een bacteriële infectie van de voorste luchtwegen. Dat is voor Snuf heel vervelend omdat ze alleen door haar neus kan ademen. Om haar beter te maken gaan we dagelijks haar neus spoelen. Dat kan goed bij konijnen omdat het spoelsel er bij het andere neusgat weer uitkomt. Ze kunnen zich niet verslikken in het spoelmiddel. We doen je voor hoe je dat thuis kunt doen. Samen met het spoelmiddel en antibiotica zal Snuf weer gauw de oude zijn.

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

Geldig van 22 mei t/m 4 juni 2023.

### Openingstijden

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

# Leonard Wijsman omarmt Expert-formule: 'Onze service maakt het verschil'

door Alex De Jong

Het is even wennen. 'Groen is oranje geworden', lacht Leonard Wijsman, de man die met zijn eigen elektronicazaken in Zwolle een wereld van verschil weet te maken. Na tien jaar EP: en het dito groene kleur op de gevel -, koos hij onlangs voor de Expert-formule - en dus voor een nieuwe frisse oranje kleur. 'We hebben met het groene van EP: onze basis gezet. Het oranje van Expert zet ons nog beter in onze kracht en brengt ons naar de volgende stap in ons bestaan.'

'De Expert-formule past beter bij waar we nu, als bedrijf, staan. Expert kent als formule een grotere naamsbekendheid en ontzorgt ons als het gaat om reclame en PR, zodat wij ons kunnen focussen op de zaken waar wij echt goed in zijn: een eerlijk advies bij verkoop en de allerbeste service.' Vooral dat laatste maakt een wereld van verschil. Want ga er maar aan staan, als ondernemer: een elektronicazaak beginnen in recessietijd.

Hij liet zich er destijds niet door uit het veld slaan. Sterker nog: met tegendraads ondernemen weet hij al jaren van zijn zaak een succes te maken. Leonard en

zijn medewerkers. 'Je hebt mensen nodig die over dezelfde passie voor ons vak beschikken en die echt weten waar ze over adviseren' Het geheim? 'Onze service maakt het verschil.'

## Internetprijzen

Lokaal shoppen, ik ben er een voorstander van. Maar laten we eerlijk zijn: wanneer een lokale winkelier veel meer vraagt dan een aanbieder via het internet, en daar verder niets tegenover zet, dan bekruipt ook mij het gevoel dat ik een dief van mijn eigen portemonnee ben als ik die lokale winkelier verblijd met mijn zuurverdiende geld. Ik ben daarin vast niet de enige. Leonard lacht en wees me bij een eerder bezoek al op zijn prijskaartjes. 'Zie je onze prijs? 1249 euro. De internetprijs is 1199 euro, die staat er gewoon onder. Het verschil: vijftig euro.'

De eerlijke prijs voor "de beste service" en ons vakmanschap.' Sterker nog: hij en zijn medewerkers namen - toen nog in de 'groene formule' - de twijfelende klant graag mee naar de balie en keken dan samen op het web wat hetzelfde product elders kostte.

'Wil je bij ons het betreffende product voor de internetprijs kopen, dan kon dat ook gewoon! Maar: verwacht dan ook dezelfde 'service' als al 'die jongens' die

producten voor een bodemprijs verkopen', zo stelde hij enkele jaren geleden. 'Realiseer je goed: deze 'dozenschuivers' brengen het product misschien wel bij je thuis, maar helpen je niet met de volledige installatie, geven geen uitleg en zullen, wanneer je een probleem ervaart, 'vaak niet thuis' geven en je met liefde doorverwijzen naar de fabrikant!'

## Service en gemak

'Wil je graag service en gemak, en gun je ons die paar tientjes extra, dan ben je bij ons aan het juiste adres.' Tenslotte beschikt Leonard over zijn eigen specialisten; mannen die een wasautomaat op juiste wijze voor je bezorgen, plaatsen en installeren, en die jou kunnen helpen met bijvoorbeeld het inbouwen van je nieuwe vaatwasser, koelkast of het ophangen en plaatsen van je nieuwe tv. Het is allemaal geen probleem. Hij stuurt vlot een eigen monteur langs voor als de vaatwasser er de brui aan geeft, of wanneer de droger ineens denkt 'doe het lekker zelf'. Dat was bij EP: zo, en dat is nu, bij Expert niet anders.

Daarnaast staan er nu digitale prijskaartjes in onze winkels. Uiteraard in oranje; De kleur van Expert! 'Ons kantoor houdt continue de internetprijzen van onze concurrenten in de gaten en checkt of we met onze winkel prijzen nog steeds

concurrerend zijn. Is er een partij die een bepaald product goedkoper aanbiedt, dan worden de prijzen meteen automatisch aangepast. Dat gebeurt allemaal realtime in onze winkels. Kortom: de prijs die de klant nu op onze prijskaartjes ziet is gegarandeerd altijd de beste prijs.' Dat, gecombineerd met de onze service, zoals mensen dat al meer dan tien jaar van Leonard en zijn team gewend zijn. Het maakt dat zijn bedrijf 'ondanks het internet geweld' nog steeds blijft groeien. 'Onze manier van zakendoen werkt!' weet Leonard. 'Vergeet niet: ons echte werk begint pas als de verkoop is gesloten. In onze nazorg en service gaan wij graag een flink stuk verder...' En daar wordt iedere klant toch vrolijk van!

Website: [www.expert zwolle.nl](http://www.expert zwolle.nl)  
Instagram @expert zwolle  
[www.facebook.com/expert zwolle](https://www.facebook.com/expert zwolle)

Expert Zwolle-Stadshagen  
Belvédèrelaan 235  
8043 LW Zwolle  
E-mail: [zwolle.stadshagen@expert.nl](mailto:zwolle.stadshagen@expert.nl)

Expert Zwolle-Zuid  
Ministerlaan 285  
8014XM Zwolle  
E-mail: [zwolle.zuid@expert.nl](mailto:zwolle.zuid@expert.nl)

Telefoon 038 8500100



Personeel Zwolle Zuid

Personeel Stadshagen

Herbert Riphagen van Mypalmshop.nl en Johan van der Perk van PerkGroen.nl zijn al ruim 25 jaar bevriend.

## Inspireren

door Herbert Riphagen

Herbert Riphagen van Mypalmshop.nl en Johan van der Perk van PerkGroen.nl zijn al ruim 25 jaar bevriend. Ze inspireren elkaar met het zoeken, kweken en toepassen van vorstbestendige exoten. Bij grotere tuinen en projecten wordt regelmatig samengewerkt en ervaringen uitgewisseld. "Ik zoek graag de grote solitaires en eye-catchers uit bij Herbert van Mypalmshop" vertelt Johan. In Beesd (Gld) heeft Johan naast zijn ontwerpstudio en botanische assortiment kwekerij een halve hectare showtuin.



Johan van der Perk in zijn eigen Showtuin



Herbert Riphagen met zijn dochter in de Himalaya op 4900mtr op zoek naar "nieuwe" planten die een kans maken in Noord Europa.

Deze grote, parkachtige tuin herbergt een unieke collectie bamboes, grassen en exoten uit winterkoude gebieden van over de hele wereld in een natuurlijke sfeer. In de jaren '80 zijn we begonnen met het verzamelen, uitplanten en testen van talloze soorten bamboes, siergrassen, siergemers, bladplanten etc. De tuin is door haar compositie en leeftijd voor veel bezoekers een inspirerende plek. We laten hier ook zien wat mogelijk is voor uw tuin, park of project. De plantvakken zijn zo aangelegd dat de plantcomposities vertaalbaar zijn naar uw situatie. Ook zijn er verschillende bamboehagen aanwezig. Als bezoeker kun je een betere keuze maken op basis van de voorbeelden in de showtuin. Het is een ideale plek om ideeën op te doen over niet alledaagse vorm- en soortcombinaties.

### Bamboehagen

Steeds meer mensen ontdekken het gebruik van bamboe als haag. In de showtuin zijn vele voorbeelden te vinden hoe en welke soorten bamboe gebruikt kunnen worden als wintergroen scherm, tuinafscheiding, windsingel of privacy beplanting.

### Nieuwe soorten

De showtuin is ook botanisch interessant voor geïnteresseerden in bijzondere soorten. Het is een testplek voor nieuwe soorten die nog in observatie zijn. Door het groeiedrag, winterhardheid, grootte, ziektegevoeligheid etc. te volgen en te observeren over meerdere groeiseizoenen wordt duidelijk welke nieuwe soorten kans maken om in het assortiment geïntroduceerd te worden en aanbevelingswaardig zijn voor gebruik in Noordecupese beplantingen.

### Opdrachtgevers in binnen- en buitenland

Als specialist in bamboe en grasachtige planten met een tropische look, werkt Johan voor particuliere en zakelijke opdrachtgevers over de hele wereld. Denk aan hoveniers, architecten, dierentuinen, recreatieparken, maar ook Staatsbosbeheer en Nederlandse expats bijvoorbeeld. 'Ik word vaak benaderd. Dat geeft mij het voordeel om de opdrachten te kiezen die ik het interessantst vind en waar ik de meeste uitdaging in zie. De beste opdrachten zijn opdrachten waarbij mijn creativiteit vrij baan krijgt, daaraan geef ik dan ook vaak de voorkeur.'

### Bamboe is hip

Toch laat Johan zich niet leiden door trends. 'Ik ga nooit op zoek naar iets nieuws om meer omzet te genereren. Ik heb me volledig toegelegd op exotisch planten en tuinen. Ik kweek met name

### Niche trend'

De planten die ik kweek zijn zeker een niche' vervolgt Johan zijn verhaal. 'Maar ik merk dat er steeds meer interesse is voor dit soort planten. In de jaren tachtig/negentig werd bamboe veelal geassocieerd met Japanse tuinen, maar dat raakte uit de mode.

Nu wordt bamboe overal toegepast.

Met name omdat bamboe veel CO2 vasthoudt en gedurende het hele jaar zuurstof afgeeft. Zo ben ik afgelopen zomer bezig geweest met een project in de Amsterdamse nieuwbouwwijk IJburg waar de architect hoofdzakelijk bamboe heeft meegenomen in zijn ontwerp.'

planten die van oorsprong uit winterkoude gebieden komen zoals China, Korea, de Himalaya, Zuid-Amerika, de zuidpunt van Afrika en Noord-Amerika. Daar vind je heel veel planten die een heel geschikt zijn voor Nederland of andere delen van Noord-Europa. Je moet alleen wel weten waar je moet zoeken.' De showtuin van Johan is gedurende het groeiseizoen op vrijdag en zaterdag 10-17 uur te bezoeken [www.PerkGroen.nl](http://www.PerkGroen.nl)

Het Filiaal van Mypalmshop in Wezep is geopend van woensdag tot en met zaterdag van 10-17 uur. Het Hoofdbedrijf ( 2 hectare Exotische Oase in een kas van 6 meter hoog in Erica) elke vrijdag en zaterdag van 10.00-16.00 uur. [www.Mypalmshop.nl](http://www.Mypalmshop.nl)

**Kom langs in het exotische plantencentrum van Nederland aan de A28 Afslag Wezep**

Bekijk onze Winterharde palmbomen, prachtige yucca's en vele overige exoten.

Groot assortiment aan exclusieve potten. Showtuin aanwezig om ideeën op te doen.

Geopend van woensdag tot en met zaterdag van 10.00-17.00 uur

Bekijk ook onze Website [www.mypalmshop.nl](http://www.mypalmshop.nl)



**MyPalmShop**

Zuiderzee straatweg 452a - Wezep - 06 402433 14



**MET EEN DAKKAPEL VAN  
VAN HATTEM MEER**

DAGLICHT  
LEEFRUIMTE  
WOONBELEVING

Een dakkapel  
die aan alle regels  
en eisen voldoet

BEL VOOR EEN VRIJBLIJVEND  
ADVIES GESPREK!

**T 038 33 77 989**

### Van Hattem Dakkapellen, zekerheid voor u!

Wilt u ruimer wonen zonder te verhuizen, een extra slaapkamer, thuishkantoor of hobbyruimte creëren met volop daglicht en tegelijk de waarde van uw woning verhogen? Kies voor een KOMO gecertificeerde dakkapel van Van Hattem. Onze adviseurs stellen met u uw dakkapel samen zodat deze perfect aansluit bij de uitstraling van uw woning en persoonlijke wensen.

### Uw adviserende dakkapel specialist sinds 2004

- ✓ KOMO gecertificeerd
- ✓ Vakkundig personeel
- ✓ Kwaliteitsgarantie
- ✓ Uitsluitend A-Merken



**Op vertoon van deze advertentie ontvangt u een gratis insecten-hor!!**

### Kom ons team versterken!

Ben jij op zoek naar een afwisselende en uitdagende montagefunctie? Dan zoeken wij jou!  
Wij vinden het belangrijk dat jij je bij ons thuis voelt, jij je gewaardeerd voelt en met plezier naar je werk gaat.  
Graag gaan we met jou in gesprek.



# Hoogendoorn Kwekerij

Hartogsweg 11 IJsselmuiden  
038-3315131

## Kruidenpluktuin

Een pot vol vitaminen  
Potmaat Ø 35 cm  
OP=OP

**5.00**

## Terraspot Petunia

Bloeit de hele zomer

Diverse kleuren  
Potmaat Ø 35 cm  
OP=OP

**5.00**

Bij ons vindt u al  
het groen voor huis  
en tuin tegen een  
betaalbare prijs!

Bij ons verkrijgbaar:

perkplanten • kamerplanten • snijbloemen • boeketten • bomen • heesters • vaste planten • grondproducten • bloempotten • tuingereedschap

**Serta**

WE MAKE THE WORLD'S  
BEST MATTRESS™

# WELKOM BIJ DE GROOTSTE SERTA-DEALER VAN NEDERLAND!

**KLANTEN  
BEOORDELEN  
ONS MET 9,8!**

★★★★★

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

*Ervaar het zelf wat een  
goede boxspring voor u kan doen!*

**KOM LANGS EN LAAT U ADVISEREN  
IN ONZE RUIME EXPERIENCE ROOM**

**RIKELS**  
S L A A P E X P E R T S

Grote Voort 72-74, Zwolle  
T 038 - 453 45 14  
E info@rikels-slaapexperts.nl  
www.rikels-slaapexperts.nl



**WILLIAM'S** DESIGN FOR MEN

# WILLIAM'S FASHION FOR MEN

MELD JE AAN VOOR ONZE NIEUWSBRIEF! ZO BLIJF JE ALTIJD OP DE HOOGTE VAN ALLE ACTIES!

DE WINKEL VOOR ALLE MANNENMODE. VAN CASUAL TOT OP NAAT GEMAAKTE TROUWPAKKEN! KOM SNEL LANGS IN EEN VAN ONZE WINKELS

WIJ VERKOPEN ONDER ANDERE **DEZE MERKEN**

**PME LEGEND** **CAST IRON** **VANGUARD**

**D.J.C. INDUSTRY** **STATECART** **GARDEUR** **MEYER** **ALAN REOK**

williamshashionforman.nl

Uw winkeladviesbureau | Koninkrijk der Nederlanden | 038-234 02 50  
Duitschestraat 60 | Kampen - 038-234 02 50

**FRESH WAVES**  
LET'S HIT THE WATER

FANATIC **starboard** **JOBETA** **MOAI** **AZTRON** **aquatone**

SUP BOARDS - SKATE - STRANDARTIKEL-EN - WATERSPOR - COOLLERS

BESTEL ONLINE OF KOM LANGS IN DE SHOWROOM  
**WWW.FRESHWAVES.NL**

Reigerweg 13a Kampen - 038 - 234 02 50

Uw expert in waterontharders

# CONSENS.US

Meer dan zacht water alleen

**ACTIEMAAND**  
VOORDELIG en GRATIS plaatsing!

**GRATIS CUBE SYSTEEM**  
SPA rood en SPA blauw uit uw kraan!

**T.W.V €1100!**

**SCAN ME**

**www.consens-us.nl**

**“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.

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](http://www.rikels-slaapexperts.nl)

Sander van Klompenburg, eigenaar Rikels Slaapexperts

# RIKELS

SLAAPEXPERTS

**Verkoopplaats Zwartewaterland**

Verkoop van 2e handsartikelen - “Kringloop”

06-20351311

Genemuiden  
Klaas Fuitestraat 25

Nieuwleusen  
Burgemeester Backxlaan 335

Ook 2e hands kleding!

Woningontuiming bij ziekte, verhuizing of na overlijden... wij helpen u graag verder!



## De voordelen van H2O Pro op een rij:

- ◆ Zelfs oude kalkaanslag verdwijnt
- ◆ Milieuvriendelijk
- ◆ Overall te installeren
- ◆ Zuiver natuurkundig proces
- ◆ Uniek in prijs en prestatie
- ◆ Geschikt voor een natriumarm dieet
- ◆ Volledig geluidloos
- ◆ Zonder voorschriften voor bedrijven

# H2O Pro®

## Doorbraak tegen kalkaanslag!



- ✓ **zonder zout**
- ✓ **zonder stroom**
- ✓ **zonder afvalwater**

vriendelijk voor milieu en portemonnee

**€675,-**

[www.h2opro.nl](http://www.h2opro.nl)

Van Brandenburgstraat 2 | 8061 CN Hasselt (ov)  
tel.: +31 85 130 39 91

## Roldusol Uw zonweringsfabrikant!

Roldusol Meppel | Johan van Oldenbarneveltstraat 3 | Meppel | tel 0522-251 543 | [www.roldusol.nl](http://www.roldusol.nl)



SOLAR, GEEN STROOM NODIG



30% KORTING OP ZONWERING EN ROLLUIKEN\*

ACTIES T/M 30 JUNI 2023.

Openingstijden: van maandag t/m vrijdag 8.00-12.00 uur en 13.00-18.00 uur  
Zaterdag op afspraak | \*alleen geldig op Roldusol artikelen

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

## Grote uitverkoop bij Koops bedden!

Slaapkamerspecialzaak en familiebedrijf Koops bedden aan de rondweg 72 te Wezep gaat uitbreiden. Maar liefst ruim 700m2 wordt toegevoegd aan het toch al niet kleine bedrijf met nu 2500m2.

Vorig jaar kwam onze buurman bij ons om te vertellen dat hij een stuk van zijn zaak wilde verkopen. Dan zijn wij jullie eerste serieuze koper, heb ik toen geroepen en een paar weken later hebben wij het gedeelte aangekocht verteld Ente Bosma sr enthousiast. Je buurman is maar 1 keer te koop toch? Wat gaan we doen met de uitbreiding? Nou veel:

Ten eerste krijgen wij nu voldoende ruimte voor een overzichtelijk magazijn.

Wij zijn de laatste jaren uit ons jasje gegroeid en dit kwam ons erg gelegen. Straks alles onder 1 dak, geweldig!

Verder gaan we aan de voorkant, zowel boven als beneden, onze showroom uitbreiden en herinrichten. Zo zal onze lig en comfortstudio verplaatst worden naar het nieuwe gedeelte beneden, en hebben we boven wat extra ruimte voor showroommodellen.

Maar ook in onze bestaande showroom gaan we diverse dingen herinrichten en uitbreiden. Zo zal er extra ruimte gecreëerd worden voor bedden van de

buiten categorie (uitzonderlijke in kwaliteit, comfort en uitvoering). Verder krijgen we een nieuwe tempur studio met de allernieuwste matrassen en bedden, en zal onze linneshop nog uitgebreider en overzichtelijker worden. Kortom een hele metamorfose!

Maar voor we dit allemaal hebben gerealiseerd gaan we eerst flink uitpakken met een grandioze uitverkoop, alles moet weg! We hebben dan ook alles op de showroom afgeprijsd met kortingen die wel kunnen oplopen tot 50%!

Van complete boxsprings tot hoedekens, alles is afgeprijsd en uniek, dus echt de moeite waard om nu je slag te slaan voor een nieuwe bed, overtrek, dekbed of kussen. Uiteraard onder de garantie van een koninklijk onderscheiden bedrijf en de daar bijbehorende service.

Verder hebben we ook veel decoratie zoals: lampen, vloerkleden, plajds en kastjes sterk afgeprijsd.

Voor verder openingstijden bel: 038-3761212 of kijk op onze site [www.koopsbedden.nl](http://www.koopsbedden.nl)

**KOOPS**  
SINUS 1840  
**BEDDEN**



## Heb jij al een duurzaam interieur?

Zonnepanelen, warmtepompen en betere isolatiemogelijkheden, dit is bij veel mensen het gesprek van de dag geweest. Niemand kan hier meer om heen. Veel mensen investeren in hun woning maar wat dacht je van een duurzame inrichting? Want door ook je meubels en inrichting goed onder de loep te nemen kan je met verantwoorde keuzes, natuurlijke materialen en wat creativiteit een prachtig en milieu bewust interieur neerzetten voor lang woonplezier.

Kies voor eerlijke materialen. Eerlijke materialen zijn over het algemeen natuurlijke of gerecyclede materialen. Denk aan hout, bamboe, riet, rotan, natuurlijke stoffen zoals wol, katoen, vilt, jute, hennep of gerecyclede glas en plastic.

Hout is een product wat niet weg te denken is in uw interieur. Hout is stevig, heeft een lange levensduur en mocht er een beschadiging op zitten dan is dit eenvoudig bij te werken. Kies bij voorkeur hout met een FSC keurmerk: dit betekent dat het volgens de strengste eisen van natuurbescherming is geproduceerd, met oog voor het milieu, de bossen, de lokale bevolking en arbeiders.

### Een nieuwe vloer kiezen

Als je toe bent aan een nieuwe vloer, is het altijd goed om na te denken over een aantal zaken. Zo is het allereerst belangrijk dat je vloer bij je smaak en de rest van je interieur past. Vloerbedekking bepaalt namelijk voor een heel

groot deel de sfeer in een kamer. Marmoleum, kurkvloeren, parket of wollen tapijt. Dit zijn een aantal voorbeelden van duurzame/natuurlijke vloeren. Wist je dat er ook zelfs al pvc wordt gerecycled?

### Geef je meubels een tweede leven

Voor alles geldt dat je het kunt recyclen. Materialen, meubels, accessoires en natuurlijk je afval. Ben je een beetje creatief? Schilder een meubel over met een mooie kalkverf of vermaak een eettafel naar een ronde salontafel. Ben je jouw overgordijnen zat maar vind je de stof nog wel mooi? Maak hier sierkussens van of een mooi plaid voor op je bank.

### Gordijnen ook duurzaam?

Wist je dat er al gordijnmerken zijn die ook bezig zijn met duurzame stoffen? Veel leveranciers zijn begonnen met het maken van gordijnstoffen van gerecyclede katoen. Maar ook weggegooide waterflesjes, ook wel petflessen genoemd, blijken zeer geschikt om daar stof van te maken. De flessen worden eerst gesorteerd en gemalen, gewassen en dan gesmolten met plastic snippers. Vanuit daar worden ze gesponnen tot een draad, waarvan de gordijnstoffen worden geweven. Het is niet te onderscheiden van polyester garens.

### Duurzame tip.

Let bij een nieuwe aankoop op het volgende. Ben je dit echt nodig? Vind ik dit over een maand nog steeds leuk? Past dit bij jouw woonstijl en is het tijdloos? Voorkom miskopen en maak bewuste keuzes.



Jari Schaapman

Y A R I E S  
O N T W E R P B U R E A U

Jari Schaapman | Plasweg 17b 8271 CE IJsselmuiden | M: 06-34608929 | info@yariesontwerpbureau.nl | www.yariesontwerpbureau.nl

KLOPPENBURG  
INTERIEUR

VELDOVEN 9- 8271 RT IJSSELMUIDEN



Kies jij voor recyclen en natuurlijke producten in jouw interieur?

Wij laten u graag ons duurzame assortiment zien!

Duurzaam  
interieur?

Kurkvloeren, marmoleum of toch gerecycled pvc?



# RED MOON SUSHI & GRILL

Sushibox 30 stuks voor  
2 personen €59,95

Sushibox 50 stuks voor  
4 personen €119,95

Bent u jarig en bent u met minimaal 4 personen?  
Dan eet u als jarige gratis! \*met uitzondering van de drankjes

Diner €27,50  
ma tm donderdag  
Diner €31,95  
vrij tm zondag

Oudestraat 196  
8261 CW Kampen  
038 337 6655  
info@redmoon.nl  
www.redmoon.nl

**Openingstijden**  
Maandag t/m Zondag  
13.00 uur – 22.00 uur  
**Dinsdag**  
Gesloten (m.u.v. feestdagen)

# VACATURE

## Lid cliëntenraad gezondheidshuis Stadshagen-Zwolle

### Omschrijving/werkzaamheden

Het gezondheidshuis Stadshagen is een spil in de wijk. Het motto: Allemaal Vitaal. Huisartsen, Fysiotherapie en Apotheek werken onder een dak samen. De Cliëntenraad behartigt de gemeenschappelijke belangen van de klanten van het Gezondheidshuis. Het gezondheidshuis wil de dienstverlening steeds verder verbeteren en moderniseren. En de uitbreiding van de wijk vraagt om nieuwe concepten in de gezondheidszorg. Over dit alles denkt de cliëntenraad mee. We zijn met drie leden die dit met plezier en passie doen en zoeken aanvulling met 2 leden.

### Wat ga je doen als lid:

- Een paar keer (ongeveer 4 keer) per jaar aanwezig zijn op de formele vergadering met het bestuur van het gezondheidshuis waarin de actualiteiten en de begroting, het jaarverslag e.d. worden besproken.
- Een paar keer per jaar samenkomen met de leden van de cliëntenraad en met elkaar bespreken wat er speelt in de wijk en het gezondheidshuis en welke acties dat van ons vraagt.
- Zorgen dat er voor deze beide vormen van overleg agenda's en verslagen komen.
- Goede ideeën aandragen om de vitaliteit in de wijk en de dienstverlening van het gezondheidshuis te verbeteren.
- Inspringen op actualiteiten rond het gezondheidshuis.
- Netwerken met verwante organisaties en cliëntenraden.

### Wat vraagt dat van je:

- Je voelt je betrokken bij vitaliteitsvragen en de gezondheid in Stadshagen
- Je wordt blij van collectieve (en niet individuele) belangenbehartiging
- Je hebt enige digitale vaardigheid (agenda's, verslagen)
- Je vindt het leuk om met cliënten in gesprek te gaan
- Je hebt zin om hier een paar uurtjes in de maand in te steken
- Je moet zelf cliënt zijn of willen worden van het gezondheidshuis (huisarts en/of apotheek en/of fysiotherapie).

### Wat biedt het je:

- Leuke collega vrijwilligers
- Je bent van betekenis voor de cliënten van het gezondheidshuis
- Een kleine vergoeding

Meer informatie: [Cliëntenraad@gezondheidshuisnu.nl](mailto:Cliëntenraad@gezondheidshuisnu.nl)  
Of meldt je aan bij de receptie van het gezondheidshuis

**GEZONDHEIDSHUIS**  
stadshagen

Wolkerlaan 156 en 158 Stadshagen, Zwolle

Een wens  
Een afscheid  
Een herinnering voor altijd

### Uitvaartbegeleiding Margriet Krook

06-36113000 / 24/7 bereikbaar  
info@mkuitvaart.nl  
www.mkuitvaart.nl



- Vrijblijvend uw uitvaartwensen bespreken bij u thuis
- Het maakt niet uit waar of hoe u verzekerd bent, ik help u

## AUTOBEDRIJF A. ZIELEMAN EN ZN



# APK EN ONDERHOUD VOOR ALLE MERKEN

Vaartweg 6  
8061 AE Hasselt

038 - 477 13 24  
www.zielemanhasselt.nl



# Ombre Brows voor € 99,-

EXCLUSIEF NABEHANDELING, AANBIEDING GELDIG T/M 15 MEI 2023

COSMETICSTUDIO038  
KRIJTMOLEN 27  
8044 TK ZWOLLE  
06-44575844



FOLLOW:  
COSMETICSTUDIO038



## Uw advertentie of artikel in onze krant?

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

**Boshuis**  
media



Komende zaterdag weer de jaarlijkse toertocht

# Fietsen langs de Vecht in de slipstream van Wennemars

door de redactie

Iedereen met een fiets, langzaam of snel, kan zaterdag 27 mei weer naar Dalfsen komen voor Erbens Vechtdaltoer. Die is genoemd naar de sportman Erben Wennemars, die in het dorp aan de Vecht geboren is, en biedt zorgvuldig uitgezochte routes van 50 tot 170 kilometer. De opbrengst gaat dit jaar naar het Ronald McDonald Huis Zwolle en Stichting Team Dalfsen tegen de ziekte ALS.

Racefietsers, e-bikers en fietsers met rechte sturen: iedereen is welkom om een tocht te maken door het rustgevende en afwisselende stroomgebied van de Overijsselse Vecht vanaf Dalfsen. Uniek voor de Vechtdaltoer is dat de routes elk jaar anders zijn, al blijven de fietsers natuurlijk wel altijd in de buurt van de Vecht. De routemakers hebben hun best gedaan om de bebouwde kom zoveel mogelijk te vermijden. De routes zijn verkeersluw en onderweg kom je hooguit een paar verkeerslichten tegen. De lengtes zijn 50, 70, 90, 130 en 170 kilometer en op de kortste na gaan de routes ook wat de hoogte in over de Lemelerberg. De twee langste leiden tot het Duitse Uelsen, zo'n 15 kilometer over de grens. "Veiligheid staat hoog in het vaandel", vertelt Peter de Weerd van de organiserende Toerclub Dalfsen. "Zo is een aantal routes op 6 mei al een keer 'voorgefiets'. Alle routes worden ook voorzien van duidelijke pijlborden. De eerste pijlploegen vertrekken op 27 mei 's ochtends al om vijf uur om de pijlen op de juiste plekken aan te brengen. Zij nemen bezems mee om waar nodig bochten schoon te vegen. Voordat de fietsers starten, controleren motorrijders of alle pijlen er nog staan."

## Burger en drankje

De organisatie besteedt aandacht aan elk detail. Vandaar ook de hoge waardering die deelnemers en de Wielersportbond NTFU mystery guests eerder aan de Erbens Vechtdaltoer gaven. Zo kunnen de deelnemers hun fiets bij het clubhuis van Toerclub Dalfsen bewaakt stallen. Leden van de NTFU kunnen vlot starten omdat de organisatie gebruikmaakt van Scan & Go. Onderweg rijden auto's rond die fietsers met pech helpen. Een coördinator in het clubhuis stuurt hen, maar ook EHBO'ers aan. "Neem als er slecht weer verwacht wordt wel regenkleding mee", geeft De Weerd de fietsers een goede tip mee. "Na afloop is er een gezellige nazit in het clubhuis en trakteert de Toerclub Dalfsen iedere deelnemer op een Vechtdalburger en een drankje." Ook naamgever Erben Wennemars is hier aanwezig en die zal ongetwijfeld vele handen schudden.

## In het spoor van Erben

Erbens Vechtdaltoer kent geen wedstrijdelement. Starten kan tussen 7.00 en 12.00 uur, afhankelijk van de gekozen afstand. De start en finish zijn bij het clubgebouw van Toerclub Dalfsen. Ter plekke inschrijven kan, behalve voor de routes van 130 en 170 kilometer. Hiervoor geldt alleen een voorschrijving. "Dit jaar gaat de opbrengst naar het Ronald McDonald Huis Zwolle en Stichting Team Dalfsen tegen de ziekte ALS. En hoe meer deelnemers, hoe hoger de gift voor deze goede doelen. We gokken op zo'n 800 tot

1000 fietsers aan de start." Niet alleen is Erbens Vechtdaltoer genoemd naar de bekende voormalige wedstrijdschaatser Erben Wennemars, die ook lid is van de organiserende Toerclub Dalfsen. "Hij woont hier in Dalfsen en maakt zelf – soms met zijn zoon Joep – ook regelmatig trainingstochten op de fiets door het gebied waar de routes doorheen lopen."

## Toerclub Dalfsen

Toerclub Dalfsen is opgericht in 1985 en heeft als doelstelling de fietssport in de meest brede zin te bevorderen. "Het gaat ons dan ook niet om het wedstrijdelement. De club ondersteunt haar 270 leden op het gebied van toerfietsen en recreatief fietsen. In de winter maken de leden mountainbike-tochten. Voor onze leden organiseren wij ook eens per vijf jaar een Jubileumtoer naar het buitenland en jaarlijks een Fietsdriedaagse voor het hele gezin in juni. Die laatste vindt dit jaar plaats van 19 tot en met 21 juni." Via een fietsapp kunnen leden de fietsagenda van de club raadplegen. Op elke dag van de week zijn leden actief in groepen, waarin zij zich qua leeftijd en niveau thuisvoelen.

Het inschrijfgeld voor de Erbens Vechtdaltoer van 50 en 70 kilometer bedraagt euro 8,-/leden van de NTFU 6,-. Voor de 90 kilometer is het euro 10,-/8,- en voor de langste twee afstanden euro 13,-/10,-. Voor meer informatie en voorinschrijven zie: [www.erbensvechtdaltoer.nl](http://www.erbensvechtdaltoer.nl).

Adres startpunt:  
Clubhuis Toerclub Dalfsen  
Gerner Es 7c  
7722 RC Dalfsen



# Rockin’ in the Stadshagen world

door Roy Visscher

**Niet alleen in wijken als Assendorp wonen popmuzikanten. Ook in het Vinex-stadsdeel Stadshagen vind je mensen met rock’n roll als ‘way of life’. Componeren en optreden: Morris B. doet het graag en veel. ‘Muziek is als zelf voor de ziel.’**

Op zijn zestiende kocht Morris B. – de artiestennaam van Jan Willem Groot, geboren in Ens – zijn eerste gitaar. En in de tijd die sindsdien verstreken is, heeft hij die nooit aan de wilgen gelangen. Sterker nog: in de muziekstudio op de eerste etage van zijn huis hangen er zo’n zeven aan de muren. Voor de kenners: onder andere een Fender Stratocaster, een Gretsch, een Gibson Les Paul, een basgitaar en wat akoestische gitaren. Met als meest opvallende exemplaar een Dobro, bekend van Mark Knopfler en het album *Brothers in Arms* van Dire Straits. “Mijn eerste nummer schreef ik in 1986, als tiener. Het componeren, het scheppen van iets nieuws, is iets magisch. Ik heb een grote inwendige fantasiewereld en schrijf mijn songteksten daardoor intuïtief. Al moeten ze wel ergens over gaan. En ze zijn altijd in het Engels. Ik kan me daarin beter uitdrukken dan in het Nederlands, het staat dicht bij me.” Ondertussen heeft B. Morris al vijf albums vol gespeeld. “Het eerste daarvan, *Yonder Skies*, is ook echt geperst als cd maar dealbums daarna heb ik op Spotify en YouTube gezet, waardoor mensen over de hele wereld naar mijn muziek kunnen luisteren.” Al heeft er een platenmaatschappij al zo’n twintig jaar geleden serieuze interesse getoond om meer van zijn muziek op het zilveren schijfje uit te brengen. “Dat was radat ik in de halve finale stond van de Grote Prijs van Nederland.” Jawel, het evenement dat ook acts als Total Touch en de Zwolse band The Prodigal Sons rond Erwin Nyhoff in de finale had staan. “Hebaas is die platenmaatschappij kort era ter zielegegaan.”

## Poppen aan het dansen

Gevraagd naar zijn inspiratiebronnen komt Morris B. met namen als Crosby, Stills, Nash & Young, Neil Diamond, Alan Parsons, James Barclay Harvest en David Mason van de band Traffic, waarin ook Eric Clapton speelde. “Soms hoor ik van luisteraars wel eens dat mijn muziek wel wat weg heeft van mijn muzikale voorbeelden. Maar het is nooit mijn intentie om hun stijl te kopiëren.” Als Morris B. vervolgens wat van zijn eigen tracks laat horen op de pc, zijn de invloeden wel hier en daar terug te horen maar is vooral een eigen stijl herkenbaar. Op één nummer is een saxofoon te horen, maar die

blijkt door Morris zelf ingespeeld op een keyboard. “Dat vroeg wel de nodige aandacht. Als je dat niet met de juiste frasering doet, klinkt het ramelijk niet echt als een sax.” Een geluid dat doet denken aan galopperende paarden is terug te horen in een nummer dat handelt over deze edele dieren. Hij laat het nummer *The Puppeteer* horen, dat gaat over poppendansers. En daar zit een leuke anekdote aan vast. “Ik ontmoette op weg naar Amsterdam om daar op straat te musiceren, in de trein een dame. Zij vroeg of ik op haar bruiloft wilde spelen. Daar zong ik onder andere *The Puppeteer*. Na het optreden vertelde ze dat poppen haar grote passie zijn. Bizar hè.”

## Nieuwe wereld

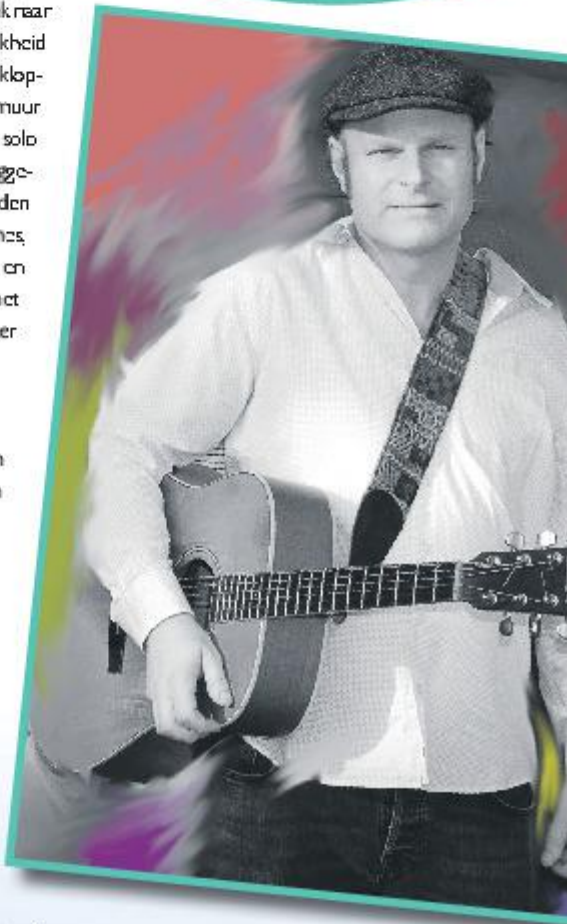
De burens van Morris vinden het geen probleem dat hij in zijn huis muziek opneemt, vertelt de singer/songwriter. “Ze vinden het zelfs geweldig. Gelukkig maar want ik wil alles in eigen beheer houden, inclusief het produceren. Ik heb mezelf het gitaar- en pianospelen en bassen aangeleerd, de nodige muziektheorie opgedaan en speel alle instrumenten zelf in.” Maar een drumstel is in de kamer niet te ontwaren, dat zou er trouwens ook ‘nevernooitniet’ in passen. “Daarvoor is er software waarmee je je eigen drumpartijen maat voor maat kunt opbouwen. En met dit keyboard hier kun je prima blazerspartijen maken. Voor de percussie heb ik allerlei foefjes bedacht, gewoon je creativiteit gebruiken.” Hoe lang het opnemen van één nummer duurt? “Soms gaan er wel maanden overheen voor het er helemaal naar mijn zin op staat.” Morris varieert veel met gitaarsstemmingen die afwijken van de standaard ‘eagbe’. “Dat geeft vaak inspiratie voor een nieuw nummer. Als ik dat opgenomen heb, is het alsof ik een nieuwe wereld voor mezelf heb gecreëerd. Dat geeft een geweldig gevoel. Het is de kroon op het werk, er is niets meer nodig dan dat. Je moet ook niet alles willen uitbuiten, dit is al het ‘er iets mee doen’. Ik probeer ook nooit iets te herhalen, dan breekt het me bij de vingers af. En dat hoeft ook niet, want ik heb altijd inspiratie. Die komt meestal als ik alles heb losgelaten. Soms beden ik op de fiets een melodie en een stukje tekst. Dan werk ik dat thuis op de piano of gitaar uit. Laatst nog: er kwam spontaan een tekstregel bij me op over het onthouden welke deuren tijdens je leven allemaal voor je geopend zijn. Focus je niet op de deuren die dicht bleven. Ja, een soort wijze les. Die bedacht ik niet bewust maar kwam als het ware naar me toe. Blijkbaar ben ik een soort doorgeefluik.”

## Solo

Doorbreken bij het grote publiek is dus niet Morris’ ambitie. Toch dacht de schrijver van dit artikel bij het horen van zijn nummer *The Power of Light*, waarop zijn vrouw Marjolein meezingt: hé, hoor ik daar een potentiële hit? Het zou in elk geval een veel betere inzending voor het songfestival zijn geweest. Maar dat geldt eigenlijk voor alles wat Morris laat horen. Of dat een sneer naar de Nederlandse inzending is? Het is ook anders op te vatten. B. Morris’ nummers klinken ‘af’ en combineren interessante akkoordprogressies met – zuivere – vocalen die soms wat doen denken aan die van Queens Brian May. Die speelt in een band, zou dat ook iets zijn voor B. Morris? “Ik heb een tijdje in het Zwolse *The Case* gespeeld, dat is gestopt na het overlijden van de bassist. Ik ben niet op zoek naar een band, sta er wel open voor als de mogelijkheid zich aandient. Maar de energie moet dan wel kloppen.” Hij grijpt een akoestische gitaar van de muur en laat horen hoe het klinkt als hij zijn muziek solo ten gehore brengt. Het nummer wordt terugggebracht tot de basis maar de akkoorden worden aangevuld met demptechnieken in de ritmische loopjes en licks. Daarna volgen een stukje jazz en wat J.J. Cale. “Bij het spelen van covers gaat het er niet om dat je de stem raadt, wél de sfeer en de timing.”

## Oorschade

De Stadshagense muzikant combineert zijn muzikantenbestaan met het werken ‘voor een baas’. Hij speelt op plekken in heel Zwolle en soms erbuiten, van de 4 Jaargetijden tot Heden en RTV Oost. “Mijn eerste optreden kan ik me nog goed herinneren. Dat was op m’n 20e in Papillon, in de Kamperstraat.” Drie jaar geleden stond het leven van de muzikant even op zijn kop. “Ik ben toen tijdens mijn werk van een steiger gekukeld en moest vijf weken revalideren. Door dit ongeluk ben ik aan één oor voor ongeveer de helft doof geraakt. Eenmaal opgeknappt schreef ik *Laughing in the Rain* over het accepteren dat dingen soms tegenzitten en proberen gewoon vrolijk te blijven leven. Achteraf zag ik in dat dat nummer over mezelf ging tijdens mijn revalidatie.” Ene Paul Stanley, zanger van de hardrockband Kiss, is vanaf zijn geboorte aan één oor doof maar wist toch grote hits te pennen. Dat moet wel een opsteker zijn. “Gek genoeg ben ik door die oorschade juist beter naar muziek gaan luisteren. Muziek is als voedsel, zelf voor de ziel. Zonder zou ik waarschijnlijk zwaar depressief zijn geweest. Mijn primaire doel is nu om al mijn nummers uit de periode 1995 tot 2006 opnieuw op te nemen. Want ik kijk er nu met andere ogen – luister met andere oren, zo je wilt – naar. Aan de basis wil ik zo weinig mogelijk tornen. Misschien een woordje in de tekst, want die moet grammaticaal wel helemaal kloppen. En verder de arrangementen. Tekst en muziek zijn niet los van elkaar te zien, moeten een symbiose vormen. Ik heb wel teksten liggen waar ik geen muziek bij heb. Dat betekent dat die gewoon niet geschikt zijn om passende muziek erbij



Nooit gebrek aan inspiratie bij de Zwollenaar. Foto’s Marjolein Groot

te schrijven waardoor die synthese ontstaat.”

## Zwarte Water

Bij de voordeur nog even rapraten als muzikanten onder elkaar. Over onze gezamenlijke Holtenbroekse jeugd en over dat er toen aan de overkant van het Zwarte Water bijna niet was. En over mijn favoriete nummer *Telegraph Road* van het al eerder genoemde Dire Straits, dat B. Morris ook prachtig blijkt te vinden. Hij komt spontaan op de proppen met een stuk tekst uit het nummer. “*People driving home from the factories. There’s six lanes of traffic, three lanes moving slow...*” Het handelt over hoe op een lege plek een stad werd gesticht door een paar passanten en de groei uiteindelijk uit de klauwen loopt. Maar zover is het in Stadshagen nog lang niet.

Op Spotify is B. Morris’ muziek te vinden, op YouTube zijn albums en video’s van optredens te vinden op de volgende kanalen:

[www.youtube.com/@Bmorrismusic](http://www.youtube.com/@Bmorrismusic)  
[www.youtube.com/@janwillemgroot6311](http://www.youtube.com/@janwillemgroot6311)



Voor een geweldig gevoel heeft B. Morris weinig meer nodig dan een nieuw nummer



# BANDEN, APK EN ALGEHEEL ONDERHOUD

Ook:

- Roetfilterreiniging
- Injectiesysteemreiniging
- Luchtinlaatreiniging
- Turboreiniging
- Trekhaakmontage
- Aircoservice
- Uitlijning



**Kwaliteit / Service / Grote voorraad / Nette prijs**



**Alle merken en maten banden, alle merken auto's**

**Premio Van Essen**

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



www.van-essen.nl

## Wat moet een hoogsensitief mens doen die voortdurend 'in zijn hoofd' zit?

"Ik denk, dat ik veel teveel in mijn hoofd zit, ik kan beter massages nemen en niet teveel praten over mijn hoogsensitiviteit, dan wordt het alleen maar erger." "Mijn hoofd is zo druk, dat ik niet meer weet wat ik doen moet. Gaat dat ooit over?" "Ik moet stoppen met piekeren, maar die gedachten malen maar door, wat moet ik daaraan doen?"

Zomaar een paar opmerkingen van hoogsensitieve cliënten uit mijn praktijk. Verzuchtingen, eigenlijk, want we hebben er last van. Last van de gedachten, die maar rondmalen in eindeloos gepeker. De grote vraag van veel HSP is hoe je daar mee om moet gaan, en als het even kan, hoe je er af kunt komen. Kan dat, en zo ja, wat moeten we daarvoor doen?

Een hoogsensitief persoon heeft een sterker werkend zenuwstelsel dan de anderen. Dat is een bewezen feit. We zijn dus daadwerkelijk anders, want we hebben een grote opmerkzaamheid voor prikkels, voor de sfeer en het contact met anderen, en een feilloos gevoel voor wat 'echt' is en wat niet. Dit is geen afwijking, maar een karaktereigenschap. Elaine Aron, de onderzoekster die wereldwijd bekend is vanwege haar onderzoek naar hoogsensitiviteit, noemt het een temperament. Door dit temperament voelen we meer, en denken we heel veel na. En zijn we ons heel erg bewust van alles wat we bedenken, en kunnen we soms doodmoe worden van het gepeker en gemaal.

De manier om hiermee om te gaan is niet om te proberen er vanaf te komen. Dat is een beetje als het verhaal over de roze olifant in de kamer, als je ergens vanaf wilt komen door het te negeren, dan blijft het zich onherroepelijk aan je opdringen. En dan heb je dubbel last: van al dat gepeker, en van het gepeker over het gepeker! Wat effectiever is, is om jezelf als hoogsensitief persoon door en door te kennen. Het werkt om heel goed te weten hoe je in elkaar steekt, wat je allemaal denkt, en hoe dat zo gekomen is. Als je dit nauwkeurig hebt bestudeerd, onder een vergrootglas hebt gelegd, en erop 'gekauwd' hebt, dan zul je merken dat de spanning eraf gaat. Je hoeft niets meer te verdringen, je hebt alles van jezelf geaccepteerd, en pas dan komt er ruimte voor meer rust. In je hoofd, maar ook in je lijf.

Wie hierbij graag mijn hulp en expertise wil gebruiken, is welkom voor een vrijblijvende afspraak, om hier eens over door te praten.



gecertificeerd  
hsp begeleider



In deze maandelijkse column schrijf ik over hoogsensitiviteit, in de vorm van informatie over HSP en observaties van het leven van alledag, gezien door mijn bril als (begeleider) HSP.

U kunt meer leven over hoogsensitiviteit en over de coaching die ik kan bieden, op mijn website: [www.logovandercingel.nl](http://www.logovandercingel.nl).

## Markt agenda 2023 Dedemsvaart Events



<b>24 juni</b>	<b>BRADERIE &amp; VLOOIENMARKT</b> 10.00-16.30	<b>29 juli</b>	<b>BRADERIE &amp; VLOOIENMARKT</b> 10.00-16.30	<b>26 aug</b>	<b>BRADERIE &amp; VLOOIENMARKT</b> 10.00-16.30
	<b>Gamemarkt</b> + meet & greet met Pikachu		<b>Platenmarkt</b>		<b>Speelgoedmarkt</b> + meet & greet met Spiderman
<b>30 sep</b>	<b>BRADERIE &amp; VLOOIENMARKT</b> 10.00-16.30	<b>15 dec</b>	<b>MOONLIGHT SHOPPING</b> 16.00-21.00	<b>16 dec</b>	<b>HOLLANDSE AVOND</b> 20.00-00.00
	<b>Crea- &amp; hobbymarkt</b> + meet & greet met T-Rex		<b>In Kerstfeer</b>		<b>Hollandse Avond</b> bij De Baron, kaarten kopen v'a dedemsvaartevents.nl

Alle markten vinden plaats in het centrum van Dedemsvaart (Julianastraat).  
Zie voor actuele informatie en aanmelden als standhouder [dedemsvaartevents.nl](http://dedemsvaartevents.nl)

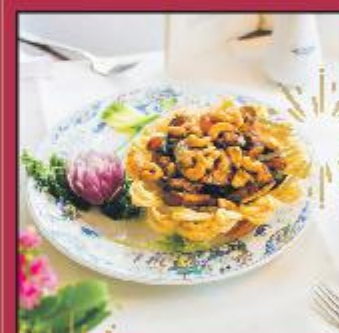
## Happy Garden Wereldrestaurant All-inclusive restaurant voor jong en oud

### Bedrijfsuitje!

Wil je gezellig uiteten met je bedrijf? Kom dan naar Happy Garden Kampen en geniet met alle harde werkers van onze wereldkeuken in een heerlijk all inclusive diner!



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



### Prijzen

- Maandag-donderdag  
Volwassenen € 35 p.p.  
Senior 65+ € 33  
Kinderen 3-12 jaar leeftijdjaar x € 2,50
- Vrijdag-Zondag  
Volwassenen € 38 p.p.  
Senior € 35 p.p.  
Kinderen 3-12 jaar leeftijdjaar x € 2,50
- DINSDAGS GESLOTEN

- \*Gratis Parkeerplaats
- \*All-inclusive arrangement
- \*Makkelijk bereikbaar

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

'We bieden de zorg zoals wij zelf verzorgd zouden willen worden'

## Gert en Elma zijn nu locatiemanagers Gastenhuis

door de redactie

Het was in het coronajaar 2020 dat hbo-verpleegkundige Elma Siekmans de vacature onder ogen kreeg voor twee locatiemanagers voor de Zwolse locatie van het Gastenhuis. "De omschrijving van de functie en visie van de organisatie pasten heel erg bij mij."

Mijn moeder had een vorm van dementie en verbleef op een gesloten afdeling, in het Gastenhuis zou ik de zorg voor mensen met dementie op een andere manier vorm kunnen geven." Een voorwaarde was echter wel dat de twee functies ingevuld zouden worden door een echtpaar. Dus polste Elma echtgenoot Gert, die bij het Deltion werkte en geen ervaring in de zorg had. Dat was best even schakelen, vertelt hij: "Onderwijs geven aan jongeren is iets heel anders dan het begeleiden van mensen in een latere fase van het leven. Maar samen hebben we volmondig ja gezegd. Het eerste gesprek vond al een dag na onze sollicitatie plaats, online in een camper in Limburg." Ze werden aangenomen voor een nieuw te bouwen Gastenhuis, mochten locatiemanagers in een al bestaand Gastenhuis nodig zijn dan stonden ze hier ook open voor. "Daarop vooruitlopend zijn we alvast verhuisd van onze koopwoning in Meppel naar een huurhuis in Dedemsvaart, zodat we snel opnieuw konden verhuizen." Uiteindelijk konden de twee naar Zwolle en daar zijn ze nu de locatiemanagers sinds september 2022.

### Nasi

En dat bevalt goed, zegt Gert: "Het blijkt mooier dan gedacht. Met onze buren, want zo noemen we de bewoners, vormen we samen één grote familie. De wijze waarop we als bewoners en medewerkers met elkaar omgaan, daar krijg ik geregeld kippenvel van. Zo waardevol." Locatiemanagers van de ondertussen twintig Gastenhuisen vullen de functies op een eigen manier in. Zo is er in Zwolle geen vast programma voor de bewoners. "We kijken waar op een bepaald moment behoefte aan is en laten de bewoners meedenken over wat we gaan doen, dat wordt dus niet door ons bepaald maar bottom-up. Zo is er, om een voorbeeld te noemen, een bewoner met Indonesische roots bij ons. Hij wilde graag nasi met garnalen maken omdat dat hem doet denken aan zijn verleden. Daar hebben we toen een mooie Indonesische dag van gemaakt." Vergeet niet dat deze mensen nog steeds in staat zijn om keuzes te maken, zegt het tweetal. "Wij willen graag dat ze zoveel mogelijk de regie over hun leven behouden. Sommige bewoners wilden bij de afgelopen verkiezingen hun stem uitbrengen, wij hebben ervoor gezorgd dat ze daarvoor in de gelegenheid waren. Het is goed om buiten de gebaande paden te denken."

### Optocht

Het Gastenhuis heeft een opendeurbeleid, zodat de bewoners naar buiten kunnen als ze daar zin in hebben. "Zo gaan we bijvoorbeeld af en toe met enkele bewoners in de auto naar de Milligerplas. Maar ook mogen mensen van buiten hier gewoon binnenkomen." En die komen ook, zeker kinderen. "We werken prettig samen met de beide scholen naast ons. Tijdens kerst en Sint Maarten onderramen we gezamenlijk activiteiten en de palmpasenoctocht ging gewoon door ons pand! Andersom deden wij mee aan de lichtjestocht." Maar ook buiten speciale dagen om wordt van alles georganiseerd. "Er komt soms een koor bij ons zingen en er zijn activiteiten waar bewoners en het team samen aan mee kunnen doen. Bewegen bijvoorbeeld, of samen zingen of muziek maken." Elma's broer is kunstschilder en Gerts moeder knutselt graag. Beiden komen soms hun 'ding doen' en de bewoners mogen meedoen. "Zonder

enige druk: meedoen is altijd een keuze, niets is verplicht. We doen niet alles in groepsverband, kijken ook naar de individuele wensen. Zo wandelen we met een dierenliefhebber wel eens naar de kinderboerderij op de Stadshoeve en zijn we met Kakel & Co in gesprek gegaan over vrijwilligerswerk door onze bewoners."

### Aanwinst

Om in het Gastenhuis te kunnen wonen, is een diagnose dementie nodig, W 4 of 5. "Maar," zegt Gert, "we zijn hier niet alleen voor mensen met een lichte vorm van dementie. Gedurende alle fasen van de aandoening is hier plek voor je. Al moeten mensen wel bij voorkeur het besef hebben dat ze verhuizen. In principe kunnen onze bewoners bij ons blijven wonen, ook al vordert de ziekte." De beschikbare appartementen in het Gastenhuis Zwolle bieden de mogelijkheid om ervoor te kiezen in het eigen appartement te zijn of in een van de twee gezamenlijke huiskamers. "Wat we vaak horen van bewoners: je levert hier veel minder in." Qua huurprijs bevinden de appartementen zich in het middensegment, bereikbaar dus voor een groot deel van de mensen met dementie. Enkele zijn bedoeld voor echtparen. De locatiemanagers willen benadrukken dat van echtparen niet per se

**Vrijwilligers zijn altijd welkom. "Er is al iemand die bij ons regelmatig de piano komt bespelen, we zouden bijvoorbeeld graag in contact komen met bijvoorbeeld iemand die mooie verhalen kan vertellen."**

beide partners de ziekte hoeven te hebben om in aanmerking te komen. "Alle 20 appartementen zijn nu verhuurd. Ook huisdieren zijn trouwens welkom. Mensen in de buurt kennen haar misschien wel: de bewoonster die hier dagelijks haar hondje uitlaat." Bij de buurtbewoners is het Gastenhuis overigens goed 'geland'. Voor de bouw werden in de wijk handtekeningen verzameld om het grasveld tussen de twee basisscholen aan de Zandzegge te behouden. Nu zeggen dezelfde bewoners dat het Gastenhuis een aanwinst is.

### Verhalenverteller

Het Zwolse Gastenhuis is er niet alleen voor Zwollers, er wonen mensen uit het hele land. "Zo is er bijvoorbeeld iemand uit Limburg, die nu dichterbij haar zoon is. Er is een wachtlijst. Wanneer er een appartement vrijkomt, wordt gekeken voor wie plaatsing het meest wenselijk is." Ook kijken we soms naar mogelijkheden in andere Gastenhuisen. Meestal is de familie bij een plaatsing betrokken, bevestigen Gert en Elma, maar vrijwel altijd willen de mensen hier zelf ook wonen. "Zeker zij die alleen zijn. We bieden, samen met het team met ook echte koks, de zorg zoals wij zelf verzorgd zouden willen worden. We denken in de mogelijkheden van de bewoners, niet de onmogelijkheden. Dit is hoe wij de zorg zien." Dat Gert en Elma zelf ook in het gastenhuis wonen heeft vooral voordelen, zegt het stel. "In het geval dat extra hulp nodig is, bijvoorbeeld in de nacht, zijn wij binnen enkele minuten ter plekke. Dat versterkt het gevoel dat bewoners en locatiemanagers betrokken zijn bij elkaar. Een raaiel kan zijn dat het soms lastiger is om afstand te nemen van ons werk. We hebben daarom met elkaar afgesproken met enige regelmaat even afstand te nemen en het zorgpaar van een ander Gastenhuis waar te laten nemen." Tot slot: vrijwilligers zijn altijd welkom. "Er is al iemand die bij ons regelmatig de piano komt bespelen, we zouden bijvoorbeeld graag in contact komen met bijvoorbeeld iemand die mooie verhalen kan vertellen."



Gert en Elma Siekmans: 'Zorgpaar zijn van het Gastenhuis blijkt mooier dan gedacht.' Foto: Nathalie Kaman

## Tentoonstelling over Broods band



De Wild Romance Tentoonstelling in het Herman Brood Museum in Zwolle is de eerste in zijn soort en biedt een diepgaande blik op de geschiedenis van Herman Brood & his Wild Romance.

Deze typische rock 'n rollband met piano en vocalen van

Zwollenaar Brood had al sinds de oprichting in 1976 impact op de Nederlandse muziekgeschiedenis. De tentoonstelling biedt onder andere muziek, unieke foto's, concertposters, bijzondere gitaren en last but not least de fantastische kunst van Brood.





# Mooie bruine benen, met de zomerpanty's van Falke! Bij Comfortbodywear

door Els Wildeboer



Ja mooie bruine benen onder een zomerjurkje of outfit voor een bruiloft. Dat willen wij dames allemaal heel graag. Maar wie heeft er tijd om lang in de zon te zitten, en ook is het niet zo goed voor je huid. Maar toch een mooi egaal kleurtje en beetje glans is ook niet verkeerd.

Nou wij verkopen in de winkel al jaren de zomerpanty's van Falke, en deze zijn echt onzichtbaar en zorgen toch voor een egaal zomers tintje en deze panty's zijn super elastisch en heel zacht op de huid.

De pasvorm is goed, en wat ook heel fijn is, er zit geen teerversteviging in de panty zodat je ook in een open schoentje de panty niet ziet zitten.

Er zijn verschillende kleuren verkrijgbaar, dus je kan de tint aanpassen aan je eigen kleur. Wij hebben in de winkel de kleurstalen hangen, dat is wel zo makkelijk bij het kiezen. Ook een aanbieding op dit moment, normaal zijn deze panty's € 14,00 per stuk, en nu 3 stuks voor € 37,50

Wil je ook graag onzichtbaar ondergoed onder je kleding, dan hebben wij een ruime keuze in naadloos ondergoed in veel verschillende modellen. Neem even je kleding mee zodat je kan aanpassen per model. Soms zit bijvoorbeeld een string het beste of een boxershort met wat langer pijpje. Overleg maar met ons wij proberen een ieder van goed advies te voorzien. Ook hebben we shape-wear slips en boxershorts zodat je ook een beetje je figuur kan corrigeren. En wil je iets meer billen dan hebben we ook broekjes met extra vorm aan de achterkant.

En natuurlijk ook ideaal voor onder de zomerse jurkjes

en topjes de plak BH's, geen bandjes meer en een super vrij gevoel, er zijn verschillende opties heel simpel en toch beschermend of met extra versteviging en een aansnoer veteretje voor extra decolete. Zoveel keuze om je outfit echt af te maken, en toch je comfortabel en vrij te voelen.

Voor mannen kan het ook belangrijk zijn, welke boxershort onzichtbaar is onder een nette pantalon, wij verkopen het merk HOM, en die brengen boxershorts van microfiber en die zijn dun en superelastisch en daardoor onzichtbaar onder je broek. Ook hemden wil je niet zien onder een overhemd, toch? Ook daar hebben wij een prima model voor die je praktisch niet ziet en toch comfortabel en zacht op de huid zit. Dus mannen kom rustig effe binnen want de helft van onze winkel is goed gevuld met mannen artikelen, ook goede sokken en modische boxershorts zijn allemaal aanwezig.

Bij: Comfortbodywear • Eiland 6 Zwolle • [www.comfortbodywear.nl](http://www.comfortbodywear.nl)



**Comfort Bodywear** and more m/v



## Open Dag



Zaterdag 3 juni 12.00-16.00 uur

Neem een kijkje achter de schermen van het Gezondheidshuis, bij de dokter, de fysiotherapeut en in de apotheek.

Maak kennis met onze cliëntenraad.

Werk mee aan een gezamenlijk kunstwerk onder leiding van kunstenaars van 'Wonderdelen'.



Je bent van harte welkom!



Met veel activiteiten voor kinderen:

- Een speurtocht door het hele gebouw
- Kleurwedstrijd
- Springkussen in de tuin
- Onze eigen poppendokter Lisa
- Poffertjeskraam en popcorn en nog veel meer!

**GEZONDHEIDSHUIS** stadshagen

Werkerlaan 156 en 158 Stadshagen, Zwolle

## Uitnodiging Inwonersavond Allemaal Vitaal



Heb je al eens nagedacht over je leefstijl?

Kom dan naar onze inwonersavond op maandagavond 5 juni naar het Cultuurhuis Stadshagen, Werkerlaan 1.



### Programma

- 19:15 Ontvangst
- 19:30 Opening door Michiel van Willigen, wethouder Gemeente Zwolle
- 19:40 Lezing: fit en vitaal in je dagelijks leven
- 20:15 pauze
- 20:30 Workshopronde 1
- 21:00 Workshopronde 2

### Workshops

- Positieve Gezondheid in Stadshagen > Veerkracht, het creëren van een vitale wijk *Hof van Welbevinden*
- Voeding en Leefstijl *Diëtistengroep*
- Leefstijlinterventies *Leefstijlcoach, fysiotherapie Gezondheidshuis*
- Leefstijlinterventie online

### Ook leuk!!!

Een gratis leefstijlcheck. Ga in gesprek over jouw leefstijl en ontdek samen met een professional waar jij aan wilt werken. Inschrijven via [info@gezondheidshuis.nu](mailto:info@gezondheidshuis.nu). De leefstijlchecks vinden plaats in de week van 5 - 9 juni elke middag tussen 14:00 en 17:00 uur.



**GEZONDHEIDSHUIS** stadshagen

Werkerlaan 156 en 158 Stadshagen, Zwolle

# EASYSLIM.NU®

Simpel, Snel, Slank!

## AFVALLEN

### EN DUS GEZONDER EN FITTER WORDEN

#### Bij Easyslim kan het!

Vele tientallen klanten hebben de weg naar onze studio's inmiddels gevonden. Zowel mannen als vrouwen, en van alle leeftijden. Maar allemaal hebben ze één ding gemeen: Ze hebben moeite hun gewicht onder controle te krijgen en op peil te houden. Veel afslankmethodes bieden vaak maar een zeer tijdelijke oplossing. Dat het anders kan bewijzen de Easyslim.nu afslankstudio's van Petra Bartelink (61). Samen met haar team is zij al vele jaren actief in de regio. De begeleiding tijdens de behandelingen is zeer persoonlijk en gericht op resultaat.

#### Hoe het werkt

De studio's van Easyslim.nu werken met een geavanceerd apparaat dat werkt met ultrasound en elektrostimulatie. De ultrasound techniek zorgt ervoor dat vet uit de vetcel gaat en via het lymfestelsel het lichaam verlaat. Tegelijkertijd worden met elektrostimulatie de spieren getraind. Dit gebeurt terwijl u ontspannen en comfortabel op een behandelafel ligt.

#### Niet alleen de weegschaal

Om de resultaten nauwkeurig te kunnen volgen gebruiken we periodiek een 'Body Composition Analyzer'. Dit apparaat wordt gebruikt om de samenstelling van het lichaam exact in kaart te brengen en is veel meer dan alleen een BMI (Body Mass Index)-berekening. Door alleen naar BMI te kijken zou een goed getraind lichaam met veel spieren zelfs als 'obese' kunnen worden aangemerkt, omdat spieren nu eenmaal ook letterlijk gewicht in de schaal leggen. De samenstelling van het lichaam wordt gemeten, dus de verhouding vet en spieren, evenals het viscerale vet (het zogenaamde orgaanvet).

Hiermee wordt het eenvoudiger om samen met een voedingsadvies haalbare doelen uit te zetten. Aangezien geen enkel lichaam gelijk is, is het dankzij een uitgebreide intake en een nauwkeurige analyse door de Inbody scan mogelijk om het behandeltraject bij Easyslim.nu perfect af te stemmen op het lichaam, met een nog beter resultaat.



Voor iedereen maken we een persoonlijk behandelplan op maat, zodat de behandeling perfect aansluit bij jouw doelen en mogelijkheden.



#### METEN = WETEN

Om het behandeltraject precies te laten aansluiten op jouw lichaam maken we gebruik van een 'Body Composition analyzer'.

Hiermee kunnen we je lichaamssamenstelling nauwkeurig in kaart brengen.

Op die manier krijg je waardevolle inzichten die je helpen bij het afslanken en kunnen we haalbare doelen uitzetten.



KOM KENNIS MAKEN en laat je verrassen door onze werkwijze



OF BOEK JE AFSpraak ONLINE VIA **EASYSLIM.NU**

### ACTIE

Intake incl. behandeling van €89,- voor €49,-

Geldig t/m 30 juni 2023

## EASYSLIM.NU®

Simpel, Snel, Slank!

HARDENBERG | NIEUWLEUSEN | ZWOLLE  
VRAGEN? BEL OF APP 06 53 35 34 64

## Coachen in de keuken van Cor Bartelink

Cor(e)business Coachen vanuit het hart.

Iedereen kent het wel, twifelen, voor moeilijke keuzes staan. Of vastzitten en niet meer weten hoe je jezelf vooruit kunt helpen. Meestal lukt het jezelf wel, of met hulp van familie of vrienden om weer vooruit te kunnen. Soms heb je meer nodig en komt je er zelf niet uit. Dan kan coaching zeer helpend zijn. Bij Cor Bartelink kun je op een laagdrempelige manier kennis maken met coachen en wel door middel van Koken en Coachen.

Coachen kan zeer geschikt zijn als je last hebt van een laag zelfvertrouwen of zelfbeeld, bij een verminderd gevoel van eigenwaarde. Maar ook bij een dreigende burn-out, of misschien zit je wel vast in patronen, die niet meer helpend voor jezelf zijn. Koken en coachen is een mooie laagdrempelige manier om elkaar wat beter te leren kennen en om op een ontspannen manier problemen te verkennen.

Coachen kan je helpen, om weer meer balans te vinden in je leven, of verheldering te krijgen, waardoor je beter keuzes kunt maken.

Tijdens de coaching, begeleid ik jou om tot nieuwe inzichten te komen. Zodat er meer bewustwording kan komen in vaste patronen, gedrag, onzekerheden en misschien ook wel negatieve overtuigingen. Ook is mijn coaching er op gericht om weer meer in contact te komen met je lijf en de signalen van je lijf te herkennen. Ik heb ruime ervaring in de hulpverlening en in het coachen, daarnaast weet ik uit eigen ervaring hoe het is om te leven met angst en spanning, twijfel etc. Ik schroom er dan ook niet voor om mijn eigen ervaring in het coachtraject in te zetten, als dit helpend is.

Meer informatie over Cor en zijn coaching praktijk Cor(e)business vind je op [www.core-business.org](http://www.core-business.org). U bent van harte welkom voor een verkennend kennismakingsgesprek van een half uur.

Cor Bartelink – [www.core-business.org](http://www.core-business.org) – [cor@core-business.org](mailto:cor@core-business.org) – 06-18766960



# Krasje?



Tja... dat kan ons allemaal wel eens overkomen. Gelukkig heeft Dijkman Autoschade alles in huis om op professionele wijze uw auto er weer als nieuw uit te laten zien! En Dijkman Autoschade doet veel meer... • persoonlijke benadering • 4 jaar Foowa/ANWB garantie • Gratis reparatie van ster in voorruit (vanaf WA-extra) • Autoruit service en gavenen ken- teken (anti-diefstal) • 24 uur per dag bereikbaar • Eigen sleepdienst • Uitduiken zonder spuiten (is 50% goedkoper!) • Schade-afhandeling met elke verzekeringsmaatschappij • Onderhoud en reparatie airco • Al 40 jaar vakwerk voor bedrijf en particulier.

**DA** Dijkman Autoschade

[www.dijkmanautoschade.nl](http://www.dijkmanautoschade.nl)  
Hasselt Industrieweg 19 Telefoon 038 477 21 66 [hasselt@dijkmanautoschade.nl](mailto:hasselt@dijkmanautoschade.nl)  
Moppel Sehweg 5 Telefoon 0522 25 62 43 [moppel@dijkmanautoschade.nl](mailto:moppel@dijkmanautoschade.nl)

**lammy CATERING**  
Tel. 038-477 12 71 Mobiel 06-131 80 851  
[www.lammycatering.nl](http://www.lammycatering.nl)

**ICT Dokter Zwolle**  
Eerste Hulp bij ICT-problemen, verkoop & advies  
  
[www.ictdokterzwolle.nl](http://www.ictdokterzwolle.nl) Jeroen van Mierlo  
[info@ictdokterzwolle.nl](mailto:info@ictdokterzwolle.nl) 06 - 22 20 37 50



Combinatie van cultuur en culinair, van 15 tot en met 18 juni in Park de Wezenlanden

## Lepeltje Lepeltje weer naar Zwolle

Ook dit jaar strijkt Lepeltje Lepeltje weer neer in Zwolle. Deze keer verhuist het culturele foodfestival naar het grotere Park de Wezenlanden. Vier dagen vol creativiteit en wereldse muziek, culinair genieten en marktkramen vol bijzondere waren. Zoals altijd is er voor de kinderen vermaak en is Lepeltje Lepeltje voor iedereen gratis toegankelijk.

De ingrediënten blijven hetzelfde: een prachtig park, kwaliteitseten, live muziek, een kinderprogramma en een mooie-dingen-markt. Allemaal opgezet in een riant park, waar Lepeltje Lepeltje alle ruimte krijgt om vier dagen lang het beste uit zichzelf naar de lente te halen. Zo kunnen bezoekers zich verlekken aan de diversiteit aan gerechten op Lepeltje Lepeltje. Elke mobiele

keuken heeft een eigen specialiteit waaronder minstens één vega-optie en een kleine hap voor een kleinere prijs. Iedere chef bakt met plezier een allergievrije versie, waardoor alle smaaksensaties mee te maken zijn.

### Van akoestisch tot elektronisch

Maar Lepeltje Lepeltje is meer dan eten en kramen. Bands en djs zorgen voor passende muziek 's Middags zijn dat fijne deuntjes en sfeermuziek. Zodra de zon vertrekt en de borrel begint, gaat het tempo vanaf het podium omhoog. Lepeltje Lepeltje is er ook voor de kinderen. Daarom is er op zaterdag en zondag kindervertief te vinden in het park en kan het kroost de handen uit de mouwen steken. De klassieke schommels nemen weer plaats in het park en dienen als speeltuig voor de grote en kleine durfals. Ondertussen kunnen de



Beeld van een voorgaande editie, toen nog in het ter Pelkwijkpark. Foto: Niels de Vries

ouders speuren naar mooie spullen op de markt. Op zaterdag en zondag zijn daar naast baksels ook brocanten, curiosa en andere hebbedingen te vinden, zoals ambachtelijke producten, vintage kleding en handgemaakte kunstwerken.

Openingstijden: donderdag 15 juni van 16.00 tot 23.30 uur; vrijdag van 14.00 tot 00.30 uur; zaterdag van 12.00 tot 00.30 uur en zondag van 12.00 tot 22.00 uur.

## 'Ik heb de witte waterlelie lief' door Kamerkoor Convocaal

Kamerkoor Convocaal treedt op zaterdag 27 mei in de Grote Zaal van Stadkamer om 15 uur op met een gevarieerd en verrassend programma van bekende en minder bekende gedichten, op muziek gezet voor koor.

Convocaal presenteert dit programma samen met Stadsdichter Bauke Vermaas en het Zwols Dichterscollectief. Het bekendste gedicht is waarschijnlijk 'De Waterlelie' van Frederik van Eeden. Na het voordragen door Bauke Vermaas brengt het koor dit gedicht in twee muzikale versies. In het programma verder ook gedichten over liefde en verlangen van Christina Rossetti, Heinrich Heine, Josef Fink, Hans Georg Nägeli en Mascha Kaléko, op muziek gezet door Jurriaan Andriessen, Friedrich Silcher en Uli Führe.

De toegang is gratis. De zaal gaat open om 14.45 uur.

Jongeren bedenken Festival voor kinderen op 27 en 28 mei

## Nemia: van lasergamen tot Caribisch kinderconcert



Nieuwe dingen leren is het credo. Foto Festivalplatform Zwolle Unlimited

Een evenement voor kinderen van 4 tot 12 jaar. Dat is Festival Nemia op 27 en 28 mei in Zwolle. Het zit stampvol kinderdoe-activiteiten en biedt daarnaast The Flying Acrobats, Caribisch kinderconcert Bon Dia, vertelvoorstelling De Koning van Katoren, Hiphopkinderdshow Frenk de Slak en het komisch acrobatenduo Diego&Joanes. Nemia is gratis toegankelijk, want cultuur en kunst zijn van iedereen.

De leerlingen van Onderwijsroute & jij bedachten en organiseerden de afgelopen maanden een heus festival dat wordt gehouden in het Ter Pelkwijkpark in Zwolle tijdens Pinksteren. Festivalplatform Zwolle Unlimited heeft zich verbonden met Onderwijsroute & jij van Openbaar Onderwijs Zwolle om zo deze 'art-based learning' mogelijk

te maken; een actieve, ontdekkende vorm van leren. Nemia heeft als thema de Hanze. Het is een van de eerste activiteiten van het Hanzejaar in Zwolle. Het programma is gericht op families met kinderen tussen de 4 en 12 jaar. Er worden vijfduizend bezoekers verwacht. Nemia zit vol met activiteiten die prikkelen en uitdagen, sportief, spannend en creatief zijn. Zoals een piratenlasergame, het topografiespel, een fotoexpositie over de Hanze en de makers van Nemia, de stormbaanwedstrijd en de competitie krattenstapelen, de tokkelbaan en de grote glijbaan, de vrijeval-airbag, hotdogs bakken, slacklinen, de Harzeshow en het longboard-game parcours.

**Rico**  
Zaterdagochtend begint Festival Nemia direct

goed met de adembenemende The Flying Acrobats en hiphopkinderdshow Frenk de Slak van rapper Rico, waarna alle kinderdoe-activiteiten losbarsten. Speciaal ingekocht is verteltheatervoorstelling De Koning van Katoren door meesterverteller Eric Borrias. Die speelt zaterdag en zondag in de grote theater tent.

Het Caribisch kinderconcert Bon Dia wordt gehouden op het grote muziekpodium op zondagochtend. Op de circuspiste vind je Diego&Joanes, het komische acrobatenduo uit Frankrijk. Het project Nemia is opgezet vanuit het idee dat leren ook buiten het klaslokaal kan plaatsvinden, heel goed zelfs. Meedoen, zelf doen en gaandeweg iets nieuws leren, dat is het credo. Het gaat zowel de school als het festivalplatform om actieve cultuurparticipatie en het opdoen van nieuwwetijds-skills als burgerschap, persoonlijk leiderschap en ondernemerschap. Vaardigheden en eigenschappen die kinderen straks als volwassenen hard nodig hebben.

### Vruchtbare samenwerkingen

Festivalplatform Zwolle Unlimited werkt voor Nemia nauw samen met Impacter Zwolle, Onderwijsroute & jij en studenten van Teachers' College Windesheim die het leerproces begeleiden. Daarnaast zijn er studenten eventmanagement, vormgeving en design betrokken, van Cibap, Deltion, Landstede, Windesheim en Stenden.

Het festival is geopend op zaterdag 27 en zondag 28 mei van 12 tot 18.00 uur, locatie Ter Pelkwijkpark. Meer info is te vinden op [www.festivalnemia.nl](http://www.festivalnemia.nl).

## Peuterochtend De Paperclip



Op vrijdag 23 juni van 9 tot half 12 is uw peuter (vanaf 2,5 jaar) welkom om te komen spelen op De Paperclip aan de Oude Wetering 82. Aanmelden kan door te mailen naar [simone.van.tol@viventen.nu](mailto:simone.van.tol@viventen.nu).

# Kalter Pakketten

By Vitamientje.nl



Kalter Pakketten | Tasveld 26 | 8271 RW IJsselmuiden | (06) 83 54 95 43

## MISSCHIEN NOG IETS VROEG?

MAAR HEEFT U AL EEN STER CADEAU VOOR VADERDAG?



TIP: STUUR ONS EEN WHATSAPP



Trots lid van het  
Worstmakersgilde



## Gildeslager van Ingen WIJ BEZORGEN IN STADSHAGEN!

### TOPPER VAN DE WEEK

Kipsteaks Malse kipfilet  
omwikkeld met ontbijtspek  
4 stuks € 7,50

Lekker voordelig  
Hamburgers en saucijzen  
2x 4 stuks € 8,95

lekker beleg, uit eigen worstmakerij  
Boerenham, gebraden gehakt en  
spare rib rolladem 100 gram per  
soort, samen € 5,95

Grilworst alle soorten  
250 gram aan stuk € 3,25

Havenplein 3c 8281 EV Genemuiden 038-3855113 www.slagerijvaningen.nl  
Openingstijden: Ma t/m vrij 08.30 t/m 18.00 uur Za 08.00 t/m 15.00 uur

aanbieding geldig van do 25 mei t/m woe 31 mei



## Tweewielercentrum Zwolle

Tweewieler centrum Zwolle

Vechtstraat 26 • 8021 AX Zwolle • tel: 038 - 7501608  
• info@tweewielercentrumzwolle.com

Betaalbaar fietsplezier voor jong en oud



Elektrische Fatbikes vanaf 1199,- en elektrische bakfietsen vanaf 2199,-  
Uit voorraad leverbaar. Kom proefrijden.

[www.tweewielercentrumzwolle.com](http://www.tweewielercentrumzwolle.com)

Pedicure Praktijk

Gea Herkert

Uw voeten in  
vertrouwde handen

Stin sweg 7  
8042 AZ Zwolle (Westenholte)  
Tel: 038-42243 23  
Praktijkruimte op begane grond  
Aangesl. bij brancheorganisatie Pro-Voet  
[www.pedicurepraktijkgeaherkert.nl](http://www.pedicurepraktijkgeaherkert.nl)

**PRAKKEN**  
EDELMEETAAL

INKOOP VAN  
OUD GOUD EN ZILVER

OLDEHOLTPADE  
TEL: 0561 - 689290  
[WWW.PRAKKENEDELMEETAAL.NL](http://WWW.PRAKKENEDELMEETAAL.NL)

## THE FINAL JOURNEY

"AFSCHEID NEMEN NAAR  
WENS EN IN STIJL"



**SALLAND MOTOREN**  
groot door klein te blijven

- Meer Salland Motoren:
- Onderhoud en reparatie aan Triumphs
  - Vervaardigen van cafe-racers met Europese onderdelen leveranciers

Rudolf Dieselstraat 1a • 8013 NJ Zwolle • 038-4601167  
• [www.salland-motoren.nl](http://www.salland-motoren.nl)

— DE —  
**GROENE  
LANTAARN**

MODE VOOR HEM & HAAR

BEL: 038 - 385 59 30  
MAIL: [INFO@DEGROENELANTAARNMODE.NL](mailto:INFO@DEGROENELANTAARNMODE.NL)  
BEZDEK: WESTERKAAI 4B, GENEMUIDEN  
KIJK OP: [WWW.DEGROENELANTAARNMODE.NL](http://WWW.DEGROENELANTAARNMODE.NL)

**MooiVoet**  
Pedicure Praktijk

Deskundige kijk op uw voeten

Woonzorgcentrum Westenhage  
Voorsterweg 44-003 (ingang huisarts)  
8042 AD Zwolle  
06 83 779 539  
[www.mooivoet.nl](http://www.mooivoet.nl)

**ProVoet**  
Cooperatie van de coöperatie

Uw advertentie of  
artikel in onze krant?

• Neem vrijblijvend contact  
met ons op via: 06-51420108  
of mail naar  
[info@boshuismedia.nl](mailto:info@boshuismedia.nl)

• Ook kunt u maandelijks  
publiceren over uw vereniging/  
school of stichting.

**Boshuis**  
media



## Dit weekend Festival TusseLand in Ter Pelkwijkpark

Een bruisende, verbonden, onderscheidende stad, waarin iedereen kan meedoen: het doel van Festival TusseLand. In het Ter Pelkwijkpark is het van vrijdag 26 tot en met zondag 28 mei heerlijk vertoeven. TusseLand werkt samen met horeca, winkeliers, onderwijs en andere evenementenorganisatoren in de stad om de hele binnenstad te laten bruisen. Het festival is vrij toegankelijk. Op het terrein kun je bijdragen wat je kunt missen.

TusseLand focust op oorspronkelijkheid en een ambachtelijk hoog niveau binnen de verhalende vormen storytelling, literatuur, rootsmuziek, circus en dans. Het kiest voor kunsten waaraan het verhaal ten grondslag ligt. Verhalen vormen de bron van storytelling, van journalistiek, van liedkunst en zijn in zichzelf een bibliotheek van de geschiedenis. Een kleine greep uit het programma.

### A Murder in Mississippi

Deze zeskoppige band uit Gent speelt een geheel eigen, eigentijds mengsel van americana,

country, folk, blues en traditionele Ierse muziek. De rivier de Mississippi wordt vaak gezien als de ruggengraat van de VS die muzikstijlen verbindt. Van de vele Slavische en Ierse immigranten in de noordelijke grensstaten die daar hun polka en folk introduceerden tot Memphis en New Orleans in het zuiden waar blues, country, jazz en rock & roll ontstonden. Het optreden wordt een speelse meezingreis.

### Timbazo

Deze spetterende latinband creëert een uitbundig dansfeest. Topmuzikanten uit Cuba, Colombia, Venezuela, de Cariben en de Europese jazzwereld verenigen de intensiteit van de Cubaanse timba met jazz en 'salsa dura'. Hun album ¡Gracias Joe Cuba! werd gekozen tot beste salsa-album van het jaar door de Internationale pers, waarna een energieke tour volgde langs North Sea Jazz en vele grote zomerfestivals.

### Hirondelles – Moda Domo

Op de hiërarchische ladder van modehuis Moda Domo heeft iedereen zijn eigen

taken en ambities. De statige cheffin, haar verwende zoon, de stoere ontwerper en de naïeve stagiaire worstelen allemaal met hun eigen keurslijf en te hoog gespannen levensverwachtingen. Terwijl het hoog in aanzien staande modehuis doordraait. Alles loopt natuurlijk mis. Maar weten ze er met zijn allen een mouw aan te passen? De haute-couture kleding vliegt je letterlijk om de oren in deze humoristische voorstelling vol vloer- en luchtacrobatiek en jonglage.

### FeuerWer?

Attentie, de sirene klinkt! Een historische brandweerauto wordt het podium, de brandslang het koord. Hoog aan de draailadder hangt een trapeze. Wie hangt eraan? En wat doen ze eigenlijk? Help mee met deze spectaculaire, absoluut eenmalige brandbestrijdingsoefening van de 'FeuerWer-brandweelieden' en wees getuige van adembenemende luchtacrobatiek. Met veel charme en humor leidt duo FeuerWer? deze unieke straatacrobatenshow.

Er zijn diverse partner-evenementen in hetzelfde

weekeinde, zoals het Zwolle Design Festival, Draadloos Straatmuzikantenconcoors, de innovatieve foodmarkt van Kennispoort en de Deltion Afstudeervoorstellingen.



Halsbrekende toeren zijn te verwachten van FeuerWer? Foto: FeuerWer

# ZorgMies kan de hulp overnemen

## Ook mantelzorgers kunnen met een gerust hart op vakantie

Een oogje in het zeil houden, boodschappen doen, helpen bij het koken, mee op huisartsbezoek: een greep uit de dingen die een mantelzorgers doet voor een naaste. Maar wat moet deze naaste als de mantelzorgers op vakantie gaat? ZorgMies heeft altijd een prima vervanger klaarstaan. 'Die kan alle zorg overnemen, of een deel. Ook alleen tijdens de vakantie.'

Ook mantelzorgers moeten er even tussenuit kunnen. Want voor hen is het zorgen voor iemand zwaar en soms ook eenzaam. Majanka en Gineke zien in hun werk voor ZorgMies regio Zwolle vaak overbelaste zorgverleners. De ZorgMiesen kunnen hun zorgtaken overnemen. "Voor de medische handelingen is er de thuiszorg. Maar vaak is er geen tijd voor een bak koffie of wat gezelligheid. ZorgMiesen zijn er om te helpen bij bijvoorbeeld het koken, het boodschappen doen, het overzicht houden op het huishouden, het stimuleren van lichaamsbeweging en het scherp houden van de geest." Maar ze gaan ook mee naar de arts, tandarts, kapper en zelfs de schoonheidsspecialiste. En zorgen voor dat zo belangrijke gezelschap en desgewenst begeleid vervoer. "Dat kan dus ook voor een kortere periode of op afroep, als de reguliere zorgverlener even niet beschikbaar is. Onze slogan 'ZorgMies maakt het leven leuker' gaat dus niet alleen op voor degene die zorg nodig heeft, maar ook voor de gever. Want onze ZorgMiesen - en ZorgSiemen - kunnen hun werk overnemen."

### Zorghart

Even bellen met Majanka of Gineke en het wordt geregeld. "We starten altijd met een vrijblijvend en kosteloos intakegesprek, zonder verplichte abonnementen of andere addertjes onder het gras. Daarna kijken we welke persoon in ons ruime bestand aan ZorgMiesen en -Siemen het meest geschikt



Geen zorgen tijdens de vakantie.

is. Ze zijn allemaal in het bezit van een VOG-verklaring maar bovenal zorgzaam, respectvol en flexibel en hebben net als wij een zorghart. Dat weten we omdat we persoonlijk met hen kennismaken hebben. De klik tussen de ZorgMies en cliënt is belangrijk dus ook die maken eerst kennis met elkaar."

Dankzij de ZorgMies kun je als mantelzorgers met een gerust hart op vakantie: "De zorg die je levert, draag je over aan de ZorgMies/-Siem. Hij of zij kan je op je vakantieadres op de hoogte houden over hoe het gaat met bijvoorbeeld vader of moeder. Dit kan via

een WhatsApp-bericht aan de ZorgMies/-Siem maar ook via e-mail of een telefoontje met een van ons", leggen Majanka en Gineke uit. De ZorgMiesen hebben ook een signaleringsfunctie dus trekken aan de bel bij vragen of bijzondere ontwikkelingen. De meesten hebben immers een zorgachtergrond of zijn zelf mantelzorgers geweest en weten 'hoe het werkt'.

### Overbelasting

De huidige generatie volwassen kinderen zegt wat gemakkelijker tegen hun ouders:

'bewaar je geld niet voor de erfenis, maar koop de zorg die je nodig hebt gewoon in. Bijvoorbeeld in de vorm van een ZorgMies. "Dan is er geen 'poespas' nodig om snel te kunnen starten. Maar ook met een pgb kun je bij ons terecht. In beide gevallen geldt: wacht niet te lang met contact opnemen, regel het op tijd." Ook werkgevers kunnen contact opnemen met ZorgMies: "Werkgevers kunnen daarmee werknemers helpen die door mantelzorg overbelast dreigen te raken. Aan langdurige uitval hangt immers een forser prijskaartje." ZorgMies regio Zwolle, opgericht in september 2017, is actief in Zwolle, Meppel, Steenwijkerland, Westerveld, Hattem en Wezep/Oldebroek. Majanka en Gineke zijn de eigenaren van het regiokantoor; zij doen onder andere de intakes met nieuwe ZorgMiesen, matchen die met cliënten en zijn aanwezig bij de kennismakingsgesprekken. "Ook onderhouden we contacten met onder anderen casemanagers, de wijkverpleging,

**De ZorgMiesen hebben ook een signaleringsfunctie dus trekken aan de bel bij vragen of bijzondere ontwikkelingen.**

bewindvoerders, uitvoerders van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en mantelzorgmakelaars. Wat dit werk zo mooi maakt: dat wat we zelf missen binnen de huidige zorg, kunnen onze ZorgMiesen bieden."

ZorgMies regio Zwolle e.o.  
Telefoon (038) 782 0560  
 zwolle@zorgmies.nl  
 www.zorgmies.nl/zorgmies-zwolle

# MIX HAIR

For great style & good quality

"Dagelijks  
Kidsday voor  
€17,85.  
Voor Alle  
kinderen t/m 14  
jaar".

Maak online een  
afspraak of  
bel naar  
038 - 4202442

Belvédèrelaan 105  
8043 LW Zwolle |  
038 - 420 24 42  
www.mixhair.nl

#### Openingstijden:

Maandag: 13.30-19.00 uur  
Dinsdag: 9.00-19.00 uur  
Woensdag: 9.00-19.00 uur  
Donderdag: 9.00-20.00 uur  
Vrijdag: 9.00-19.00 uur  
Zaterdag: 8.30-13.00 uur

#### Openingstijden vanaf 1 juni:

Maandag: 13.00 - 18.00  
Dinsdag: Gesloten  
Woensdag: 09.00 - 18.00  
Donderdag: 09.00 - 18.00  
Vrijdag: 09.00 - 18.00  
Zaterdag: 08.30 - 13.00



Je kunt bij ons pasfoto's laten maken

**Astma Eczeem**  
**Griep Oorontsteking**  
**Allergieën COPD**  
**Hooikoorts Hoesten**  
**Bijholteontsteking**  
**Psoriasis Sinusitis**  
**Cystic Fibrosis**

#### Halotherapie helpt

\* Vroeger gingen mensen met long- en luchtwegklachten naar een sanatorium, boekten ze een vakantie aan zee, of gingen ze naar natuurlijke zoutkamers in zoutmijnen.

Dat hoeft allemaal niet meer. De heilzame werking van Halotherapie is nu voor iedereen beschikbaar dankzij de moderne technologie in onze ZOUTKAMER.

\* Opgelucht ademen betekent o.a. dat uw longen weer beter en/of meer zuurstof kunnen verwerken.

\* Halo- Zout-therapie geeft verlichting bij:

\* Luchtweg-klachten zoals:

Astma, COPD, Hooikoorts, Sinusitis, Bronchitis, Rokershoest en andere Luchtwegaandoeningen.

Post Covid klachten

\* Huid-klachten zoals:

Psoriasis, Eczeem en Acne

#### Voordelen Halotherapie:

- \* Natuurlijk en effectief
- \* Geen bij-effecten
- \* Verwijdert overmatig slijm
- \* Reinigt de luchtwegen
- \* Verbeterd de longfunctie
- \* Vermindert hoesten
- \* Vermindert huidproblemen
- \* Geeft ontspanning en vitaliteit
- \* Verbeterd algemene conditie
- \* Versterkt immuunsysteem
- \* Beter sportprestaties
- \* Beter slapen

**Halotherapie helpt** Resultaat al mogelijk na enkele sessies  
Bel voor een gratis en vrijblijvende proefsessie **038 - 333 2727**

**Halotherapie helpt** Resultaat al mogelijk na enkele sessies  
Bel voor een gratis en vrijblijvende proefsessie **038 - 333 2727**



# Cadeaupakketten van Kalter gaan door Be kijk ze op de markt, bestel ze online bij Vitamientje.nl

door de redactie

Sinds de familie Kalter stopte met haar kwekerij en bedrijfsactiviteiten, worden de beroemde aardbeien geteelt in Limburg. De cadeaupakketten hebben een nieuw thuis gevonden dichterbij, gewoon in IJsselmuiden bij Vitamientje.

Behoeven de aardbeien van Richard en Annet Kalter uit IJsselmuiden eigenlijk nog wel een introductie? Niet alleen het Zwolse driesterrenrestaurant De Librije heeft ze op het menu gehad, hun faam reikt tot ver buiten de regio en zelfs in het buitenland. Kijk niet gek op als je de rode vruchtjes van Kalter tegenkomt op bijvoorbeeld de Caribische eilanden. Maar ook de cadeaupakketten voor onder andere verjaardagen,

feestdagen en Moederdag kunnen al jaren rekenen op veel belangstelling. Wegens ziekte van Richard besloot het stel het echter rustiger aan te gaan doen en op zoek te gaan naar opvolgers. Voor de pakketten werd dat Vitamientje, de groothandel in aardappelen, groenten en fruit van de broers Harmen en Bertjan Westerink. "Ons contact met de Kalters dateert al van zo'n twintig jaar terug," vertelt Harmen, "daardoor lag het wel wat voor de hand dat wij de cadeaupakketten van hen zouden overnemen." Die waren vanaf het begin al trendsetters met de zwarte bakjes en het fraaie kaartje erin, een concept dat veel gekopieerd werd door andere aanbieders. Maar ook de inhoud was meer dan in orde. "Naast aardbeien kon er van alles in zitten, zoals - om een kleine greep te noemen - jam, sapjes, wijn en prosecco. En alles natuurlijk geproduceerd in de eigen streek. Met zo'n gerenommeerd product

wilden we welaan de slag."

## Bier

Zeker met de creatieve Karin Westerink in huis bleken de pakketten een perfecte aanvulling op de activiteiten van Vitamientje. Zij had al een cadeaulijn maar verzorgde nu ook grotendeels de pakketten, met alles wat daarbij komt kijken. "Inkoop, een deel van het samenstellen en de facturatie onder andere, licht Karin toe. "Klein beginnen was er niet bij, want de vraag naar het product is onveranderd groot gebleven en we wilden de klanten niet in de kou laten staan." Ook de grote variatie is gebleven. Op de website [www.kalterpakketten.nl](http://www.kalterpakketten.nl) zijn tientallen pakketten te vinden en ook kunnen ze naar wens samengesteld worden. "Soms leveren klanten zelf bijvoorbeeld karaffenaan om die te laten vullen met iets lekkers, zoals een product van Bierbrouwerij De Hanze hier om de hoek, waar we mee samenwerken. En ook de cakemix en aardbeienplanten van Kalter zijn erg populair." Hiermee wil Vitamientje.nl zich blijven onderscheiden van de concurrentie, stelt Harmen. De meeste lokaal te bezorgen pakketten kunnen met andere bestellingen bij Vitamientje.nl meebezorgd worden. "En moeten ze verder weg, dan worden ze gewoon door de postbode gebracht, door de hele EU heen. Alleen die met aardbeien erin natuurlijk niet. Want die moeten vers blijven. Aftalen kan ook op de markt."

## Mandje

Vier dagen per week is Vitamientje.nl aanwezig met een groenten-, aardappelen- en fruitkraam op de markt. En daarin is ook een soort showroepje te vinden met verschillende cadeaupakketten, vertelt Bertjan Westerink. Al is kraam een understatement. Je zou bijna kunnen spreken van een mobiele supermarkt voor groenten, fruit en aardappelen. "Op maandag staat

die in Kampen, op donderdag in Emmeloord, vrijdag in Zeewolde en zaterdag op Urk. Je kunt van de producten proeven en ze zelf in je mandje doen. Naast dat klanten hierdoor niet hoeven te wachten, heeft deze zelfbediening ook als voordeel dat wij tijd hebben voor een praatje. Sommige mensen blijven vanwege de gezelligheid wel een uur in de kraam." En ook vanwege de ruime keuze natuurlijk. Er zijn namelijk zo'n 300 soorten groente, fruit en aardappelen te vinden. "Wij kopen die in bij telers, importeurs, vellingen en groothandels en leveren ze naast aan markten ook aan onder andere particulieren, tankstations en de horeca, legt Harmen uit. "We zijn een echt familiebedrijf: mijn opa is rond 1900 begonnen met de handel in groenten, aardappelen en in de jaren 80 is daar het huidige Vitamientje.nl uit voortgekomen." Lachend: "Maar toen natuurlijk nog zonder punt.nl."

Vitamientje.nl / Kalter Pakketten Tasveld 26 8271 RW IJsselmuiden

Bestel onze Vitamientjes: <https://webshop.vitamientje.nl> of app 06 309 73 739 Shop de mooiste cadeaupakketten op: [www.kalterpakketten.nl](http://www.kalterpakketten.nl) Of stuur een appje of e-mail: 06 83 54 95 / [info@kalterpakketten.nl](mailto:info@kalterpakketten.nl)



Kalter Pakketten | Tasveld 26 | 8271 RW IJsselmuiden | (06) 83 54 95 43

Kalter Aardbeien gaat door!



Vnr Harmen, Bertjan en Karin Westerink bij een selectie van de cadeaupakketten.

# Landelijke en lokale line-up bij tweedeaags Symphonica Stadshagen Op zondag vijf jeugdorkesten te beluisteren

door de redactie

Wie er vorig jaar bij was, weet het nog wel: langs het water in het Twistvlietpark zat het vol met mensen, al dan niet op meegenomen stoeltjes luisterend naar de muziek die aan de overkant gemaakt werd en de musici volgend op een groot beeldscherm. Met ook bezoekers die op de muziek meebewegend naar de horecagelegenheden liepen voor een hapje of drankje. Bij het sfeervolle evenement Symphonica Stadshagen, op 24 én 25 juni, wordt dit jaar nog groter uitgepakt.

Dat weekend wordt het Twistvlietpark weer omgetoverd tot festivalterrein. Voor jong en oud is er tijdens deze tweede editie weer van alles te doen op cultureel vlak. Naast lokale zijn er nu ook landelijke namen in de line-up van het openluchtconcert op zaterdagavond. Daarnaast is het evenement uitgebreid naar de zondagmiddag. Dan organiseert het Zwolse Jeugdsymfonieorkest De Vuurvogel de orkestendag 'Vuurvogel Festival Klassiek'. Zaterdag 24 juni om 12.30 uur is de start van het cultuurfestival. Dan is er een kinderspeelvoorstelling en ook zijn er allerlei leuke workshops voor jongeren en volwassenen op het gebied van theater, muziek en dans. Bands en koren wisselen elkaar af bij het Parkpodium. Jongeren kunnen meedoen met freerunclinks en het kindercircus Pavarini. In het park staan foodtrucks en horecagelegenheden, waar je gezellig kunt bijkletsen.

## Musicalsterren

Het middagprogramma loopt door in

het avondprogramma, zodat bezoekers kunnen blijven eten en hangen in het park. Om 21.00 uur start het openluchtconcert. Bezoekers kunnen vanaf de kade van het park gratis dit concert beleven dat aan de overkant van het water gegeven wordt. Onder begeleiding van JSO De Vuurvogel treden verschillende artiesten op. De line-up van het openluchtconcert kent lokale én landelijke namen. Musicalster en veelzijdig

zangeres Renée van Wegberg, groene heks in de musical Wicked, werd landelijk geprezen voor haar liedjesprogramma en voor haar vertolking van Liesbeth List. Jeroen Robben is een andere naam die sommigen wellicht bekend in de oren klinkt. Hij was onder andere de mannelijke hoofdrolspeler in de musical Beauty and the Beast, maar ook deelnemer aan The Voice of Holland. Een groot deel van de artiesten komt uit de regio

Zwolle, zoals de Zwolse singer-songwriter Esther Groenenberg, dirigent Albert Dam van De Vuurvogel, Bert van de Wetering (zang) en Kristen Witmer (sopraan). Ook de Zwolse close-harmony groep VIVID levert een bijdrage aan het concert. Tenslotte is er ruimte voor jong talent. Zoals de dertienjarige Arnhemse violist Maksim Feliks Milo, die eerder de tweede prijs won van het Prinses Christina Concours regio Oost. Het muziekspektakel wordt afgewisseld met dance-acts van Diff Dance Centre. Onder leiding van presentator Freek van der Heide start het concert met een blok klassiek instrumentaal en vocaal en dat zal gedurende de avond overgaan op bekende en minder bekende film- en popmuziek.

## Orkestendag

Nieuw dit jaar is de uitbreiding naar de zondagmiddag. Dan organiseert Jeugdsymfonieorkest De Vuurvogel een orkestendag. Het 'Vuurvogel Festival Klassiek' vindt plaats op zondag van 12.00 tot 17.00 uur. Er doen vijf jeugdorkesten mee met in totaal zo'n 250 orkestleden en begeleiding. Tijdens de changementen verzorgt elk orkest een akoestisch optreden in het Twistvlietpark tussen de mensen in.

Het hele evenement is vrij toegankelijk. Met hulp van veel vrijwilligers en sponsors kan het georganiseerd worden. De organisatie vraagt bezoekers om Symphonica Stadshagen te steunen met een vrijwillige bijdrage, zo dat het een jaarlijks terugkerend muziek- en cultuurfestival in Zwolle kan zijn. Als vrijwilliger meehelpen aan het evenement of alvast iets doneren? Kijk dan op [www.symphonicastadshagen.nl](http://www.symphonicastadshagen.nl).



Klassiek, maar ook pop, aan de overkant van het water.



# Bij Treetop Tables is elk meubelstuk uniek

Treetop Tables in Dedemsvaart is een familiebedrijf met meer dan dertig jaar ervaring in robuust hout. De onderneming maakt unieke (boomstam) tafels en andere meubelen, zoals buitenmeubilair, salontafels, bartafels, bijzettafels en houten accessoires van bijzondere houtsoorten. Zij leveren daar daarnaast moderne kwaliteitsstoelen van Nederlands fabricaat. Elk meubel heeft zijn eigen unieke uitstraling en vormt een waardevolle aanvulling op uw interieur.

Eigenaren van Treetop Tables, Rutger en Nick van Oosten, hebben van hun liefde voor houtbewerking hun werk kunnen maken. Rutger deed veel ervaring op met houtbewerking bij een gerenommeerd ambachtelijk parketbedrijf, waar hij het vak parketteur leerde: "Het interessante hieraan is dat je alles leert over heel veel verschillende houtsoorten, lakken en lijmen. Hier heb ik alle dagen nog plezier van. Ik heb daar ook gewerkt als commercieel-technisch adviseur en bedrijfsleider. Door omstandigheden kon ik mijn functie bij het parketbedrijf niet meer uitvoeren. Dan ga je nadenken over de toekomst en kijken waar je dromen liggen. Met mijn zoon Nick zijn wij

Treetop Tables begonnen. Samen maken we de mooiste tafels, stuk voor stuk maatwerk".

Omdat geen boom hetzelfde is, heeft elke tafel zijn eigen unieke vorm en structuur. Van Oosten: "Hout is een fantastisch materiaal. Er zijn ontelbare soorten met allemaal verschillende structuren hardheden en eigenaardigheden. Hout leeft en hout moet je met respect bewerken. Het is telkens weer een feest om te zien hoe de structuur en tekening tevoorschijn komen als een blad mool is geschuurd en gelakt. Elk blad is een

## Iets teruggeven aan de aarde

schilderij op zich", aldus Van Oosten.

### Verantwoord gekapt hout

Veel van het hout waarmee Treetop Tables werkt komt uit Indonesië. Daarbij gaat het uitsluitend om gecertificeerd hout (V-legal certificaat) dat wordt gewonnen uit gebieden die door de overheid zijn aangewezen voor legale kap. Bovendien plant Treetop Tables voor iedere verkochte tafel ook boompjes terug op Java. "Wij vinden het belangrijk dat we op onze manier ook iets teruggeven aan de aarde", zegt Van Oosten.

### Kwaliteit voor reële prijs

De visie waarmee de familie Van Oosten werkt is kwaliteit leveren tegen zeer billijke prijzen. Van Oosten: "Het is gebruikelijk dat het hout voor Suar-tafels zoals wij die maken ongelakt in Nederland aankomt. Dat



Rutger en Nick van Oosten

is goedkoper dan wanneer ze al in Indonesië gelakt worden. Het nadeel is dat ze dan tijdens het transport te vochtig worden. Eénmaal in Nederland gaan ze krimpen en daardoor krijg je scheurvorming. In containers hangen wel zakjes met zoutoplossing die vocht opnemen, maar als deze 'vochtvreters' verzadigd zijn gaan ze lekken op het hout en daar krijg je witte vlekken van. Wij laten de tafels daarom in Indonesië drogen en in dezelfde fabriek lakken. Het voordeel is dat de bladen tijdens transport geen vocht opnemen. Het lekken van de 'vochtvreters' is dan ook geen probleem. De kwaliteit van de bladen is daardoor beter. Alleen vinden wij de lak die in Indonesië wordt gebruikt niet goed genoeg. Daarom schuren we de bovenlaag van de tafels hier en lakken we ze zelf opnieuw met meerdere lagen matte 2 componenten projectlak. Hierdoor is de kwaliteit is beduidend beter.



**Treetop Tables**  
Moerheimstraat 50  
7701 CG Dedemsvaart  
06-3383 0449  
Treetoptables.nl

## Stuk voor stuk maatwerk

Met onze unieke binnen & buiten tafels zit u er zonnig bij dit voorjaar



**Openingstijden:**  
Maandag t/m donderdag  
op afspraak  
vrijdag 13.30-20.00 uur  
zaterdag 10.00-16.00 uur



Showroom & werkplaats in Dedemsvaart

Tafels in de mooiste houtsoorten:  
- Suar  
- Iroko/Kambala  
- Mahonie  
- Eiken  
- Oud-eiken  
- Noten

Bewerkt in onze eigen werkplaats.



Bezoek ons



Treetop Tables  
Moerheimstraat 50  
7701CG Dedemsvaart



Tel: 06-33830449  
info@treetoptables.nl  
www.treetoptables.nl