



Drie dagen lang kunst, muziek en theater **13**



Spelen op autovrije straat **21**



'Lieve klootzak' Ruben brengt boek uit **25**

Werkerlaan 5-B
8043 LT Zwolle

Lees verder **P19**

Nog meer feestelijks: buurttuin bestaat tien jaar Streekmarkt Breecamp Bruist verhuist, 'terug naar huis'

door de redactie

De in Stadshagen bekende en populaire Streek/Foodmarkt Breecamp Bruist wordt dit jaar gehouden op de plek waar die thuishoort, volgens initiatiefneemster Diana Hartelman. "We zijn superblij dat we van de Gorterstraat naar de buurttuin Hof van Breecamp aan de Weeverstraat kunnen. En dat ook nog in het jubileumjaar van Hof van Breecamp."

Na vele jaren van bouwactiviteiten in de wijk kan in het jaar dat de buurttuin Hof van Breecamp zijn tweede lustrum viert, de streekmarkt van Stadshagen terug naar de plek waar die thuishoort. "Het wordt nog gezelliger, knusser, en gewoon supertof. Wij verheugen ons nu al op zaterdag 7 september", vertelt Diana Hartelman. "De eerste buurttuin werd geopend in 2014, daar heeft de streek/foodmarkt in 2015 zijn eerste editie beleefd. Al stelde Breecamp Bruist toen nog niet zoveel voor, hij was totaal niet te vergelijken met de veel uitgebreidere edities van de laatste jaren." In 2019 verhuisde Hof van Breecamp naar de huidige locatie aan de Weeverstraat, in de 'groene strook' van Stadshagen. "Graag hadden we de jaarlijkse markt daarnaartoe willen verhuizen, naar de plek waar die thuishoort",

vertelt de bewoonster van Breecamp. "Maar we konden er toen niet terecht vanwege de weg die daar voor het bouwverkeer was aangelegd. Toen kwam het jaar daarop ook nog Covid. We konden twee jaar überhaupt geen streek/foodmarkt organiseren vanwege de coronarestricties. We zijn daarna tijdelijk uitgeweken naar de Gorterstraat. Dit jaar is het dan de eerste keer dat de markt plaatsvindt in de huidige Hof van Breecamp." Extra leuk en des te meer reden voor een 'feestje': deze editie van de markt valt samen met het tienjarig bestaan van de buurttuin.

Extra leuk en des te meer reden voor een 'feestje': deze editie van de markt valt samen met het tienjarig bestaan van de buurttuin



Een sfeerbeeld van Breecamp Bruist vorig jaar, toen nog tussen de huizen aan de Gorterstraat. Foto: Natuurlijk Erica Fotografie.

Entertainment

Wat je kunt verwachten op deze 'knispervers' editie van Breecamp Bruist? "Vooral producten van lokale ondernemers, die meestal ook in de Zwolse regio geproduceerd zijn. Daarbij natuurlijk 'food', zoals onder andere koeken, honing, ijs, worst, aioli, mosterd en Syrische kebabspiezen van Zwolse makers. En er worden pannenkoeken gebakken. Maar het draait zeker niet alleen om lekker en duurzaam eten. Zo zijn er Zwols bier, wijn en lokaal geproduceerde koffie en vind je op de markt ook keramiek, schapenvachten, onbespoten zaden van groenten, bloemen en kruiden, knutsel- en hobbyartikelen, kinderkleding, een

pottenbakker, breigoed en sieraden." Op de nieuwe locatie in de tuin is er geen foodtruck vanwege de beperkte elektra op de locatie, maar door het ruime aanbod aan food mag dat geen probleem heten. "Ik probeer te zorgen voor een zo divers mogelijk aanbod en kan daarvoor gebruikmaken van een groot netwerk in Stadshagen en in Zwolle. Ik krijg subsidie van de Wijkstichting Stadshagen Totaal", zegt Diana. Daardoor kunnen we net wat meer. "Zo treedt de zangeres Tikva op. Voor de kinderen is er genoeg leuks te doen." Dan is er nog de loterij. Met de opbrengst van de lotenverkoop wordt Hof van Breecamp gesteund, zodat de tuin nog mooier gemaakt kan worden. Er zijn

supermooie prijzen te winnen dankzij donaties van lokale ondernemers zoals onder andere twee keer een half uur floaten, een fotoshoot ter waarde van 150 euro, een pakket Zwolse streekproducten en nog veel meer.

De markt aan de Weeverstraat duurt van 13.00-18.00 uur en is gratis toegankelijk. Kijk voor meer informatie op www.hofvanbreecamp.nl, www.facebook.com/breecampbruist of Instagram: hof van breecamp. Mocht het erg slecht weer zijn, kijk dan even op deze sociale media of de markt doorgang vindt.

Uw trap weer als nieuw?

- Vakkundig
- Service
- Eerlijke prijzen
- Vrijblijvende offerte

• Kras en slijtvast
• Perfecte afwerking
• Antislip topplaat met 15 jaar garantie

Showroom geopend op afspraak
Telfordstraat 9-14 Zwolle

Hevada Traprenovatie
www.hevadatraprenovatie.nl
06-38401735

MIT BOUW SHOP

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

BOUWMATERIAAL • GEREEDSCHAPPEN
HOUTBEWERKING • SLIJPSERVICE
SIERBESTRATING

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

Eerenstein

UW KLEURMAKERS SINDS 1954

verf, behang, raamdecoratie en vloeren

www.eerenstein.nl

Katter Pakketten
By Vitamientje.nl

Bezoek onze showroom!
06 83 54 95 43

Lees verder op in de krant ons artikel

Voor een schone auto en uitstekende service!

CARWASH
EFFE WAS SEN

Autowasstraat Nuri Bv
Ceintuurbaan 3
www.ewwassen.nl

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

uw verhuizing een frisse start

038 465 65 60 UTS HERSEVOORT
VERHUIZINGEN
ZWOLLE

Nervisstraat 5 • 8013 RS Zwolle
info@utshersevoort.nl
www.utshersevoort.nl

Elders Werken

HOME IMPROVEMENT

Badkamer - Installatiewerk - Timmerwerk
Traprenovatie - Kit werk

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

BROEKHUIS
Ijsselmuiden

Kleiland 2
T 038 205 01 00

PEUGEOT
OPEL



DE SCAB START OP 14 SEPTEMBER MET VOORSTELLINGEN
IN DE SCHAKEL (KASTANJELAAN 3) IN HASSELT.

PROGRAMMA NAJAAR 2024



Muziek

LEONARD COHEN REVIVAL BAND
Za 14 september – 20.00 uur



Film

PERFECT DAYS
Di 17 september – 20.00 uur



Film

ONE LIFE
Di 15 oktober – 20.00 uur



Kinderen

BRUTALE APEN
Wo 16 oktober – 15.00 uur



KUNSTRUTE HASSELT*
19 & 20 okt. – 11.00 tot 17.00 uur



Film

PAST LIVES*
Di 19 november – 20.00 uur



Cabaret

SPRUIJT & OPPERMAN
Vr 22 november – 20.00 uur



Muziek

THE CIVILIZED*
Za 30 november – 16.30 uur



Film

THE HOLDOVERS
Di 17 december – 20.00 uur



Kinderen

DE KLEINE IJSBEER
Wo 18 december – 15.00 uur

Kaarten zijn te bestellen
via de website
www.scabhasselt.nl

* Niet in De Schakel! Ga voor meer informatie naar de website

Maak Hasselt cultureel aantrekkelijker en het theater tot een succes.
Dus kom naar onze voorstellingen! Tot ziens!

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



Bel of app mij gerust
voor een afspraak

Bianca Schrottenboer
Tel: 06-13452322



STUDIO
THE MOVEMENT
Fifty Five

PROEFMAAND 55+
Prijs €150,-

Geloof jij, net zoals Studio The Movement, dat gezond en fit oud worden voor iedereen is weggelegd. Ben je 55+ en wil je je fysieke kracht en vitaliteit behouden of zelfs verbeteren?

- Krachtig en vitaal oud worden
- Wekelijkse groepslessen
- Movement assessment
- Koffie en thee na afloop

Van jouw Proefmaand

Stadhouders' Zeele
St. Jansdijk 10 (tussen de Schakel en de Kerk)
06-25132708



SCAB voorziet Hasselt van een theater

door Robert van den Belt

Komt er een echt theater in Hasselt? Die vraag spookt al heel lang door het hoofd van het bestuur van de SCAB uit Hasselt. Door de samenwerking aan te gaan met de Ichthuskerk gaat vanaf zaterdag 14 september 2024 een heus multifunctioneel theater van start in De Schakel aan de Kastanjelaan 3. Johannes Huisma en Bram Vat vertellen er meer over.

SCAB Hasselt

Op 21 maart 1992 wordt in Hasselt de SCAB opgericht: wat staat voor Stichting Culturele Activiteiten Bibliotheek Hasselt. De SCAB heeft als doelstelling om een zo breed mogelijk publiek kennis te laten nemen van culturele activiteiten, zoals lezingen, muziekvoorstellingen, cursussen en het vertonen van films. "Ongeveer anderhalf jaar geleden zijn we gaan kijken of we dit groter konden aanpakken", aldus Johannes.

Theater

Binnen het bestuur bestaande uit: voorzitter Johannes Huisma, penningmeester Bram Vat, secretaris Tineke van de Wetering en algemeen lid Corrie Folkersma bestond al lange tijd de wens om in Hasselt een theater te realiseren. Na een zoektocht in Hasselt naar een geschikte locatie zijn we terecht gekomen bij het bijgebouw van de Ichthuskerk: de Schakel. Samen hebben we de handen ineengeslagen om in De Schakel aan de Kastanjelaan een multifunctioneel theater te realiseren. Voor het komende seizoen (2024/2025) hebben wij voor jong en oud voorstellingen georganiseerd



om te ontdekken of er voldoende animo is, dit eerste seizoen beschouwen we dan ook als een proefjaar. Bij een succesvol seizoen gaan we bekijken hoe De Schakel aangepast moet worden voor een echte theaterbeleving. Voor het startkapitaal heeft de SCAB meegedaan aan 'Verrijk je wijk', een initiatief van de gemeente, waarbij inwoners konden stemmen op de ingediende projecten. Ons project kreeg voldoende stemmen en werd gehonoreerd, met een subsidie van EUR 40.000. Dit geld gaan wij vooral gebruiken voor het aanpassen van De Schakel, bijv. voor licht en geluid en aanpassingen in de zaal. Dus laat u verrassen dit eerste seizoen en kom kijken en laat ook weten wat u voor een volgende keer graag wil

zien", aldus Johannes en Bram.

Programma

Op zaterdag 14 september om 20:00 gaat de eerste voorstelling van start. Met een spectaculaire openingsact, een hart onder de riem speech van wethouder Jan van der Poel en het concert van de Leonard Cohen Revival Band.

Deze tien zeer enthousiaste muzikanten brengen de muziek en het leven van Leonard Cohen op een flitsende manier tot leven. In de voorstelling nemen de bandleden u aan de hand van muziek, beelden en anekdotes mee naar het leven van Leonard Cohen.

Gebaseerd op het concert van Leonard zelf in London in 2009. Verder hebben we voor het najaar 2024 nog een aantal voorstellingen op het programma staan. Omdat we een theater voor iedereen willen zijn hebben we ook gekeken naar o.a. cabaret- en jeugdvoorstellingen. Op woensdag 16 oktober presenteren we de jeugdvoorstelling 'Brutale Apen' van het jeugdtheater Krijt uit Zwolle. Op vrijdag 22 november een cabaret voorstelling 'Verzingeving' door het cabaret duo Spruijt en Opperman en op woensdag 18 december de jeugdvoorstelling 'De Kleine Ijsbeer' van jeugdtheater Stof.

SCAB Vrienden

In 1992 zijn we begonnen met de SCAB, met het idee: als we 100 vrienden kunnen werven dan is het initiatief levensvatbaar. Dit aantal is verder uitgegroeid tot een vriendengroep van ongeveer 160 donateurs. Zij geven een kleine donatie, waarmee we onze activiteiten kunnen bekostigen. Hier zijn we als organisatie erg blij mee. Nu we met een theater zijn begonnen zijn we niet alleen op zoek naar meer vrienden/donateurs, maar ook naar meer vrijwilligers. Deze vrijwilligers zijn nodig voor het bedienen van het licht en geluid, het aankleden en inrichten van de zaal, het verkopen van drankjes en achter de kassa. Om het theater in Hasselt tot een succes te maken zijn er dus meer vrijwilligers nodig. Iets voor jou? Meld je dan aan via scab-hasselt@hotmail.com!

Contact:

Voor het actuele programma kunt terecht op de website van SCAB Hasselt: <https://scabhasselt.nl/evenement/>.

Margriet Krook
uitvaartbegeleiding

een wens
een afscheid
een dierbare herinnering
voor altijd

24 uur per dag bereikbaar

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

Voor de laatste keer dit jaar rollen door Zwolle

De volgende Nightskate langs mooie Zwolse plekken staat gepland voor vrijdag 27 september. De start is weer om 19.30 uur bij het basketbalveldje in Park de Wezenlanden. De skaters vertrekken als één groep en komen ook weer samen aan de finish.

Het parcours gaat zoveel mogelijk over asfaltwegen en het tempo is geschikt voor zowel volwassenen als kinderen. Een (skate- of fiets)helm is verplicht. Geadviseerd wordt om ook andere goede valbescherming te dragen. Er is een beperkt aantal leenhelmen. Wie geen lampjes om de arm heeft, kan bij de

organisatie een led-band kopen voor 3 euro. Uiterlijk om 17.00 uur neemt de organisatie het besluit of een editie bij slecht weer wordt afgelast, zie daarvoor de facebookpagina www.facebook.com/nightskatezwolle of www.nightskatezwolle.nl. Deelname is gratis.



Van Heerde Licht gaat stoppen!

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

tegen inlevering van deze bon

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

10% extra kassakorting
M.u.v. nieuwe collectie en afgeprijsde artikelen

GOUD INKOOPT

Hoogste prijsgarantie Zwolle-Assen-Groningen

€70⁹⁹⁹ =

Cash per gram! **GoudPunt**
Zilver per kilo € 800,-⁹⁹⁹

WIJ GEVEN CONTANT GELD VOOR UW GOUD!

UW INKOOPTJEWELIER
Telefoon 050 - 2064008

LUTTEKESTRAAT 42 - ZWOLLE • WEIERSLOOP 15 - ASSEN
OOSTERSTRAAT 48-2 - GRONINGEN WWW.GOUDPUNT.NL

EASYSLIM.NU[®]

Simpel, Snel, Slank!

Weg met die vakantiekilo's!

8 redenen om voor Easyslim.nu te kiezen

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

Zoals veel mensen had Nympha Dijs (57) uit Almere altijd al moeite met haar gewicht. Het lukte haar telkens niet om zichzelf te transformeren. Maar toen een vriendin haar vertelde over Easyslim.nu en haar eigen succesverhaal met het apparaat deelde, besloot Nympha het zelf ook te proberen.

"Na de kennismakingsbehandeling zag ik al centimeters verschil in mijn omvang. Ik besloot ervoor te gaan: het was tijd voor een definitieve verandering," zei ze.

Inmiddels is Nympha maar liefst 41 kilo afgevallen! "Je bepaalt zelf je doelen, de dames van Easyslim kijken vervolgens wat ervoor nodig is om die te halen. Eigenlijk is het afvallen met Easyslim heel simpel, maar toch zeer doeltreffend. Als je aan het apparaat ligt komen de meiden even kletsen. Dat vond ik heel gezellig!"

Nympha is ontzettend blij met haar resultaat en had dit nooit verwacht! "Dit had ik niet kunnen verwezenlijken zonder de begeleiding van Easyslim!"

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

* Resultaten ter inzage in de studio

Actie!
Intake incl.
behandeling van 89,-
voor 49,-
Geldig t/m 31 oktober 2024

**Simpel, snel, slank:
verlies direct tussen de 4 - 28 cm!***

Zwolle
Marsweg 55
zwolle@easyslim.nu

Nieuwleusen
Backlaan 352
nieuwleusen@easyslim.nu

Hardenberg
Sallandsestraat 16b
hardenberg@easyslim.nu

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



Zwolse boomveteranen

door Girbe Buist

In Zwolle staan veel monumentale bomen. Dat zijn bomen, die opvallen door hun leeftijd, omvang of cultuurhistorische waarde. In de rubriek Zwolse Boomveteranen presenteren wij een aantal van deze bijzondere bomen.

Vandaag een treurwilg aan de Potgietersingel. Deze boom is ongeveer 40 jaar oud en dus geen echte boomveteraan, maar door zijn markante verschijning is het toch een bijzondere boom.

Wilgen komen overal ter wereld voor, van de meest noordelijke gebieden tot de bergen in tropische streken. Wilgensoorten zijn moeilijk af te bakenen, vandaar dat het aantal varieert van drie- tot vijfhonderd. In onze streken komen tien-tot vijftiental wilgensoorten voor. Wilgen zijn bladverliezend en tweehuizige bomen: ze dragen ofwel mannelijke ofwel vrouwelijke katjes, die eivormig en zijdeachtig behaard zijn.

Wilgenbladeren staan verspreid en zijn enkelvoudig, vaak smal, of soms anders van vorm. Het bloemdek van wilgen bestaat uit één tot twee gele honingklieren. De zaden hebben een haarkuif en zitten in een doosvrucht. De wilg komt voor in sagen waarin geesten en heksen een rol spelen. Het is daarom ook niet verwonderlijk dat deze boom in tal van christelijke legenden een slechte reputatie heeft. Zo verhing Judas, de verrader zich aan een wilg, vandaar de volksnaam Judasboom. Als straf brachten de wilgen geen eetbare vruchten meer voort.

Treurwilg

De treurwilg wordt meestal sympathieker voorgesteld. Aan de hand van een aantal christelijke legenden wordt verklaard waarom die wilg zijn takken laat hangen. In één van die legenden legt men bijvoorbeeld uit dat Jezus de laatste nacht van zijn aards bestaan doorbracht onder een wilgenboom, die mee treurde en zijn takken liet hangen. Die wilg is na Christus dood blijven treuren en wordt daarom "treurwilg" of "schreiboom" genoemd. In een Vlaamse legende bood de treurwilg de Heilige familie bescherming bij haar vlucht naar Egypte, want hij verborg haar voor Herodes soldaten. Volgens een Duitse legende gebruikte men wilgentakken om Christus te geselen; als straf kon de wilg zijn takken niet meer optillen en werd hij dus een treurwilg.

Volksgeneeskunde

De wilg speelt in de volksgeneeskunde volgens Marcel Kleene in zijn boek "Compendium van rituele planten in Europa" ook een belangrijke rol. Men gelooft dat men allerlei ziekten waaronder koorts, gewrichtsreuma en tandpijn op wilgen kan overdragen. Zo gaat men naar een wilg, neemt er drie twijgen van, knoopt ze samen en gooit die dan omhoog. Terwijl men zegt "Wilg! Ik wind koorts!. Ik bind mijn 77 koortsen in"

Bij tandpijn snijdt men een splinter uit de wilgenbast, stookt daarmee in de tand tot die bloedt en steekt dan de houtsplinter weer in de boom. Als de splinter met de



boom vergroeit, is de tandpijn over. Ook in Nederland zijn magische wilgen beschreven. Zo stond er in Oudemolen bij het Drentse Vries, ooit een knotwilg, die de "trilboom" werd genoemd.

Men beweerde dat zijn bladeren zuchtten en trilden als een koortslidder. De koortslidders gingen er heen, sneden er een lange dunne twijg af, legden daarin vijf knopen, namen dan hun pet af en zeiden "Koorts-verlaat mij-zo waarlijk-helpe mij-God almachtig" De zieken vertrokken dan zonder te bedanken en zonder iets te geven of te betalen.

Soms maakte men een ring of hoepel van wilgentakken en moesten de zieke kinderen

(vooral die met breuken en rachitis) erdoor kruipen. Ook liet men wel de zieke kinderen door speciaal gekleefde bomen kruipen in de hoop op genezing. Dit was gebruikelijk in sommige streken van Engeland, Frankrijk, Denemarken, Duitsland, Zweden, Griekenland en ook in onze streken (Tot midden vorige eeuw). Zo'n boom noemt men een doorhaalboom.

Tenslotte is de treurwilg van oorsprong het symbool voor rouw en verdriet. Voor de Germanen zelfs een symbool voor de dood. Een knoop in een wilgentak leggen was vroeger voldoende om iemand te doen sterven. Men noemde dit doodsknoppen. Wie zo'n knoop losmaakte, zou zelf sterven.

Hoogsensitieve vrouwen rond de 50: toekomstige 'oude besjes' of wijze raadgevers?



door Trea van der Cingel

Als je een HSP bent en je bent vrouw, dan is de kans groot dat je rond de 50 jaar (of al iets eerder) in de overgang belandt. Een vreselijke beladen naam, een groot taboe, en de eerste lezers zijn nu al geneigd deze column zuchtend en met enige weerzin weg te leggen. De overgang, dat kan echt niet! Zeker niet als onderwerp van gesprek! We praten er niet over, dan hoeven we er verder ook niet over na te denken.

Begrijpelijk, want maatschappelijke patronen, maar toch... een gemiste kans. Zowel voor de vrouwelijke HSP als voor de samenleving. In de vakantie las ik een aantal boeken over hoogsensitieve personen. Eén van de boeken ging speciaal over de hoogsensitieve vrouw. Brigitte Klijn, de auteur, beschrijft hoe oudere vrouwen in samenlevingen die dicht bij de natuur staan een speciale positie innemen. Zij zijn de wijze raadgevers, die hun vrouwelijke eigenschappen (zoeken naar verbinding en harmonie) mogen gebruiken om hun samenleving 'een bedding te geven'. Wauw, dat is nog eens andere koek dan: "Pfff, weer zo'n vrouw met opvliegers en een rothumeur, tja, de fut is er wel wat uit hè?" Dit heb ik eens op me in laten werken. Als hoogsensitief mens en HSP-coach ben ik vaak bezig met de vraag: "Wat is nou eigenlijk de essentie van ons leven?" Ik heb gemerkt dat veel HSP hier ook naar op zoek zijn. Als ze dan eenmaal hun eigen essentie ontdekken, worden het wijze mensen, die zoeken naar verbinding en harmonie. Eigenlijk hetzelfde als Brigitte Klijn beschrijft voor oudere vrouwen. Als je HSP bent, vrouw, en rond de 50, dan is de kans aanwezig dat je helemaal niet meer

weet wat je moet doen, als je je nog nooit serieus hebt beziggehouden met je karakter. Maar eigenlijk kun je er juist op dat moment niet meer omheen. Wie ben je, wie wil je zijn, en waar ga je naartoe? Het is ook letterlijk een overgang, naar een andere manier van leven. Wat niet wil zeggen dat het eenvoudig is, niet voor niets spreekt Klijn als ze het over natuurvolken heeft over een 'rite de passage', wat staat voor een ritueel bij een grote verandering. Bijvoorbeeld afstuderen met een officiële toespraak in bijzondere kleding. Of een babyshower, een feest om te vieren dat je een baby krijgt, met allerlei symboliek (zelfs taarten die het geslacht van de baby onthullen). Onze maatschappij heeft helaas voor de overgang geen mooie, symbolische bijeenkomst. Wel een onthutst gezicht als je erover begint.

Ben jij een HSP, rond de 50, en herken je dit verhaal, weet dan dat je in een lastige fase zit, maar ook in een bijzondere fase. Het leven nodigt je uit jezelf te worden, voor jezelf te kiezen, en de wijsheid te ontwikkelen waar je vrienden of kinderen zich uiteindelijk aan kunnen laven. Mocht ik je een helpende hand kunnen bieden in het proces als HSP om door en door jezelf te leren kennen, dan zal ik je met plezier ontmoeten, en een stukje van de weg samen met je oplopen. PS: ik ben naast coach en HSP ook nog eens 55 jaar...

Trea van der Cingel, HSP coach

Mail: trea@sense-coachinghsp.nl

Tel: 06-40009993

• **Wie geïnteresseerd**

is kan ook een kijkje

nemen op

mijn website:

www.sense-coachinghsp.nl



Beleef de muziek van Prince live

New Purple Celebration neemt je mee op een reis door de muzikale wereld van Prince. Sinds 2004 doet deze Britse tribute podia in het Verenigd Koninkrijk, Ierland, Europa en de Verenigde Arabische Emiraten aan met een non-stopshow van meer dan twee uur. En nu dus ook het Zwolse Hedon.

De show wordt door critici bestempeld als 'niets minder dan een groots feest' en belooft je volledig onder te dompelen in de tijdloze muziek van het muzikale genie Prince. Verwacht iconische hits als '1999', 'Little Red Corvette', 'Purple Rain' en 'Kiss' maar ook de andere pareltjes uit zijn repertoire zoals 'Nothing Compares 2 U', 'I Wanna Be Your Lover' en 'Musicology'. Het wordt geen rockshow en ook geen funkshow maar je krijgt kwaliteitsmuziek voorgeschoteld die beide genres verenigt en zoals alleen de kleine grootheid uit Minneapolis die kon bedenken.

Ondeugend

Van de begintijden vol erotische ondeugendheden tot de volwassener en serieuzere nummers uit zijn latere periode: in de muziek van Prince aka TAFKAP schemerde altijd virtuositeit door en elk nummer wordt door New Purple Celebration met passie en vakmanschap tot leven gebracht. Het wordt een unieke show die de magische sfeer van Prince zijn legendarische concerten oproept. De band met doorgewinterde muzikanten, verenigd door hun diepe respect en liefde voor Prince's muzikale nalatenschap, staat garant voor een onvergetelijke ervaring. Compleet

live, zonder miming of achtergrondtapes. Laat je meeslepen door de ongeëvenaarde klanken van New Purple Celebration.

Vrijdag 20 september, Hedon Grote Zaal, aanvang 20.30 uur, zaal open 19.30 uur, kaarten à EUR 28,50.

Muziek uit de 'paarse' periode van His Royal Badness maar ook uit zijn geel-zwarte tijd: het komt allemaal voorbij.





2 Dichte trappen gerenoveerd in amalfi met witte stoorborden led en leuningen

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

Hevada Traprenovatie is een Eenmansbedrijf wat inmiddels al bekend is in de regio. Service, vakman, persoonlijk contact en goed advies komen veel voor in de goede beoordeling van Hevada Traprenovatie.

Zoals de afgelopen maanden schrijf ik steeds een stukje met de voor en na situatie van een gerenoveerde trap. Hoe we tot de keuze komen en wat erbij komt kijken.

Hevada Traprenovatie genoot van een vroege vakantie, dus tijdens de bouwvak wordt er flink doorgewerkt. Deze klant in Dalfsen nam contact op met Hevada Traprenovatie. Nadat er een afspraak gemaakt was ben ik naar de klant gegaan. Op locatie heb ik de opties en mogelijkheden laten zien. Onder genot van een lekkere bak koffie hebben we een selectie gemaakt van een aantal HPL-decors. Daarna zijn we met de verschillende decors aan de slag gegaan en heb ik meegedacht met de klant om tot een keuze te komen.

Deze klant had kwam er nieuw te wonen en voeg of ik de bovenverdieping onder handen kon nemen. De slaapkamervloeren, trap en leuningen moest ik renoveren. De beneden trap een moest ook een modern jasje met

Led en ook een mooie leuning. Nadat alles op papier gezet is heb ik de offerte voor de klant uitgewerkt. Na akkoord hebben we de data ingepland. Het resultaat mag er zijn. Resultaat zijn 2 trappen in HPL-decor Amalfi met witte stoorborden en Ledverlichting.

De Trappleuningen zijn vervangen voor stalen leuningen en alle kamers met overloop zijn voorzien van een mooi click pvc-vloer. Voordeel is dat deze treden onderhoudsvrij zijn en kras-stootvast zijn. Tevens voorzien van hoogste gradatie Antislip. Dus geen rubberen strippen op de treden. De klus heeft 3 dagen geduurd en na alle tevredenheid opgeleverd. Zaagwerk is buiten gedaan op locatie en daarna alles netjes opgeruimd. Mocht u nu denken wat zijn de mogelijkheden voor mij en/of dit wil ik ook: Neem dan contact op met mij.

De showroom is op afspraak geopend. Dit zal meestal in de avond of in het weekend zijn. Op naar weer een drukke renovatiemaand met veel nieuwe trappen/vloeren en trappleuningen. Komende maanden weer een leuke actie met de woonmaand in verschiet.

Hevada Traprenovatie
Bezoek adres /showroom
Telfordstraat 9-14
8013 RL Zwolle
06-38401735



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

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



freda
uitvaartbegeleiding
06 425 132 80
24/7 bereikbaar!
www.freda.nl

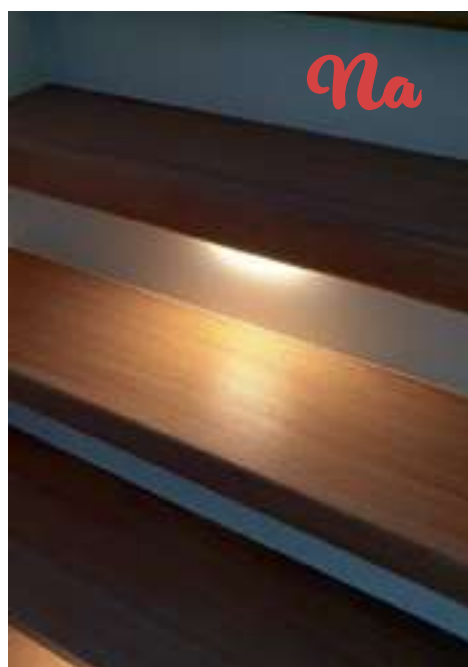
AUTOBEDRIJF
A. ZIELEMAN EN ZN



**APK EN ONDERHOUD
VOOR ALLE MERKEN**



Vaartweg 6
8061 AE Hasselt
038 - 477 13 24
www.zielemanhasselt.nl



**BLUE
SAKURA**
zwolle

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

Bethlehemkerkplein 35
8011 PH, Zwolle
Tel: 038 333 5333
www.bluesakura.nl



ZWOLSE PRAOT zörzen (Mattheüs 6:34)



Vrögger euren ik 't de olde vrommes umme mi'j enne vake zeggen; 'Kleine kinder, kleine zörzen. Grote kinder, grote zörzen!'

A-j opgruuien dan ontomme ie der niet an. Van oe olde lu, van de pärremetaosie, de kärke, de skoete en de naopraoteri'je dervan op straote. De kranten staon der vol met en lao-w 't ok niet aover 't ni'js ebben. Allemaole zörzen die wörren uut-espröken en de kop die der al aoste bi'jnööst angt. Maer as kind a-j agees gien benul van wöör as die olde lu 't allemaole aover adden.

As kind a-j veural de kopdruchte dät oe niet een pörsien klappen te wachen ston as zi'j der thus achter kwammen wat of ie vandaegje allemaole weer uut-estoekt adden.

Dät de buurman oe maer niet erkennen en bi'j oew va en moe an de deure kwamp umme te klagen aover 't bellegien roppen of 't vellegien aolde krante met ondenstront deur de brievenbusse. De meester die oe moe vraogen umme even nöör skoete te kommen. Of nog slimmer de Oofdmeester. Dan wieren de rapen al elemaole gaer. In de ogen van ons kinder wazzen der elemaole niks an de and, maer die oudere lu die vonnen nooit goed wat as ie dejen. Völle kinder geleufden ok eerstens dät unne name 'Nee' of 'Niet doen!' wazzen. Die olde lu, bah! Döör ko-j gien lol met ebben.

A-j ietsien older wörren begriepen ie niks meer van al 't drama dät kleine kinder nöör veuren brengt. Ie kunt oe de andacht niet op skoete richten umdät vrindskoppen en verkeerink iniens de zörzen van oew wereld bint. En jao, as dan de ciefers der niet umme liegen dan e-j de pöppegies weer an 't dansen.

De generasiekloof maken 't der ok al niet gemakkelijker van. Unnie willen oe maer niet snappen en ie snappen unnie veur gien ene meter. En dan e-j oe endelijk een diploma op zak. De skoete zeg-ie vaerwel want deurleren döör bint de centen niet veur en ie bint allange bli'jde dä-j an 't wärk kunt. Now giet 't beginnen. De wereld lig veur oe open. Ie gaon 't elemaole maken, let maer iens op. Ie zult ze wè iens een poepien laoten roeken van wöör as zi'j niet van terugge ebt. Ie euren der now echt bi'j. Ie maggen now ok met de voeste op taofel slaon en ie bepaold 't allemaole zelf wè!

Echter now kommen de echte zörzen. Alles van oew jeugd stiet der bi'j in 't niets. Wat een alderbärstens dom geneuzel. Zi'j mossen iens wèten wat echt zörzen bint.

Zien dä-j oe een uusien vint umme in te kunnen gaon wonen saampies. Alle centen elke maond weer bi'j mekaere zien te kriegen umme de uur en de kost te kunnen betalen. Wat now dät gejang umme ien iesco of een poppe. Man, man, olle die kinder bi'j mi'j vandan.

'Volgend jöör wördt alles weer duurder en ik kriege der gien cent bi'j. De gezagbebers maken der een pöttien van en denken allenig maer an unniezelf. Greiers, dät bint 't. Zi'j bint der echt niet veur de gewone man, echt niet!' Eur ie 't oezelf ok zeggen?

De zörzen lieken daodwärdelijk met oe met te gruuien. Maer! Is 't niet opmärdelijk dät wenneer ie der op terugge kieken, de zörzen die a-j adden feitelijk nooit zo groot waeren dä-j ze niet de kop bieden können? Dät alles achterof bekèken best nog wè metvielen.

Zels de zörzen die a-j now de dag nog ebben bint in de ogen van iene die op 't stärfbedde liggen van gieniene weerde. Zonten wèet 't oe wè te vertellen. Die kan oe uut de doeken doen dät gien enkele zörg zo groot is dät 't oe lèven mag be-eersen. Iene die vlak veur de leste aosem lig wèet as gien ander wöör onzende energie nöör uut mot gaon.

Blief oezelf – dan mu-j eerstens al wèten wie a-j bint Wärd is niet 't allerbelangriekst
Oew gevulens delen – oeps! Eh....
Familie en vrienden – oevölle andacht ebbie döörveur?

Ie bint oew eigen geluk – deur te genieten van alles, klein en groot, ku-j oew geluk vinnen. Dät zit em niet in oe goed as ie oe umoge ebt wèten te wärken ten opzichte of zels ten koste van anderen.

Wèes wies, Laot zörzen vaeren. De wereld dreit der wè umme deur. Wacht niet töt oew leste aosem umme der spiet aover te ebben.

Jack Willemsen
column@jackwillemsen.nl



Dan komt de dag dat je moeder overlijdt. Ze zei altijd, geen gedoe. Er hoeft geen groots afscheid te komen. Zij was een vrouw van weinig woorden, altijd keurig netjes verzorgd. Iemand die echt attent was, de cadeaus die zij gaf pasten echt goed bij je. Iemand die graag een goed glas wijn dronk. Nu moet je afscheid van haar nemen. Wat doe je dan?

Deze vrouw heeft hele creatieve en muzikale dochters. Zij verzinnen dus een manier van afscheid nemen die niet groots is en goed bij hun past. De dochters zorgen ervoor dat ze er heel netjes wordt opgebaard. Met dat vestje wat haar altijd zo leuk stond. Alleen de mensen die er echt toe doen worden uitgenodigd. Dan hoeft er niet veel gesproken te worden.

Deze zussen zingen voor hun moeder. Haar schoonzoontje speelt prachtig op zijn gitaar. Beide kleindochters zingen een lied voor hun oma. De kleinkinderen spelen piano, harp en kiezen een lied dat iedereen meezingt. Er wordt tweestemmig gezongen over de dankbaarheid voor het schenken van leven en het doorgeven daarvan. Want woorden hoeven niet altijd aanwezig te zijn.

Er worden geschenken gegeven, die een aandenken zullen worden. Laat de herinneringen spreken, dan is de rest overbodig. Symboliek, gebaren en klanken vormen een afscheid op een unieke wijze. En dan sluit je af met een goed glas wijn. Je proost gezamenlijk op haar leven, herinneringen en de liefde die daarbij hoort.

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

Ho Ho Ho! Het kerstseizoen is alweer begonnen bij Kalterpakketten!

De zomer vliegt voorbij, maar bij Kalterpakketten zijn we al helemaal in de kerststemming! We zijn namelijk druk bezig met het samenstellen van de leukste kerstpakketten voor dit jaar.

Waarom een kerstpakket?

Een kerstpakket is niet zomaar een cadeau; het is een manier om je waardering te tonen aan je medewerkers en relaties. Het zorgt voor een glimlach op ieders gezicht en brengt de feestelijke sfeer naar de werkvloer. En laten we eerlijk zijn, wie houdt er nou niet van een verrassing?

Samenwerken met Bedrijven en Instellingen

Bij Kalterpakketten weten we dat elk bedrijf en elke instelling uniek is. Daarom denken we graag met je mee om een kerstpakket samen te stellen dat perfect bij jouw wensen past. Of je nu een klein bedrijf bent of een grote organisatie, wij zorgen ervoor dat jouw kerstpakket een onvergetelijke indruk maakt.

Onze Aanpak

- **Persoonlijk Advies:** We beginnen met een gezellig gesprek om jouw wensen en budget te bespreken.
- **Maatwerk:** Op basis van jouw input stellen we een uniek pakket samen.
- **Kwaliteit:** We werken alleen met de beste producten om ervoor te zorgen dat elk pakket van topkwaliteit is.
- **Streekproducten:** Wat is er mooier dan producten uit de buurt, wij kiezen voor lokaal

Trends voor 2024

Dit jaar zien we een aantal leuke trends op het gebied van kerstpakketten:

- **Gepersonaliseerde items:** voeg een uniek relatiegeschenk toe met bijvoorbeeld uw eigen opdruk
- **Duurzaamheid:** Steeds meer bedrijven kiezen voor duurzame en milieuvriendelijke opties.
- **Gezondheid:** Gezonde snacks en producten zijn populairder dan ooit.
- **Beleving:** Pakketten die een ervaring bieden, zoals kookworkshops of wellnessproducten, zijn helemaal in.

Bestel optijd!

Wacht niet te lang met het bestellen van jouw kerstpakketten. De vraag is groot en we willen er zeker van zijn dat we iedereen kunnen voorzien van een prachtig pakket.

Neem vandaag nog contact met ons op en ontdek de mogelijkheden! Bij Kalterpakketten staan we klaar om van jouw kerst een groot succes te maken.

Heb je specifieke wensen of vragen? Laat het ons weten, we denken graag met je mee!

info@kalterpakketten.nl
0683549543





KLOPPENBURG
INTERIEUR



Prijs inclusief het leggen van de vloer



SCHERP GEPRIJSD

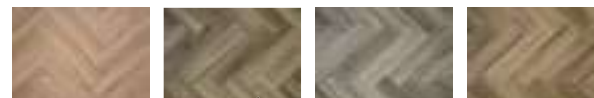
PVC VLOEREN

vanaf
49,95

RECHTE PLANK | per m²
Bekend A-merk
0,55 mm slijtlaag
Inclusief egaliseren en leggen
Inclusief btw

VISGRAAT PATROON | per m²
Bekend A-merk
0,55 mm slijtlaag
Inclusief egaliseren en leggen
Inclusief btw

vanaf
59,95



DE HELE MAAND SEPTEMBER

TRAPRENOVATIE

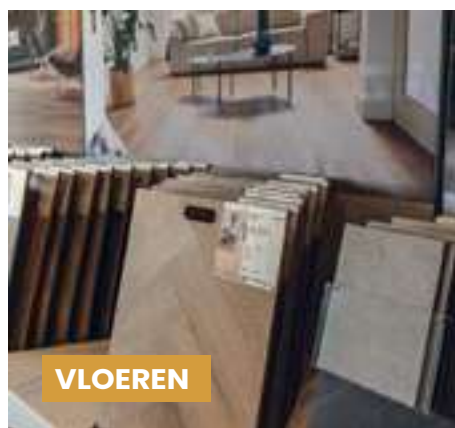
500,-
korting

ACTIE

Complete traprenovatie
LED verlichting mogelijk
Slijtvast en duurzaam



Wij helpen je graag met het inrichten van jouw droominterieur



VLOEREN



GORDIJNEN



RAAMDECORATIE



KASTEN OP MAAT



TRAPRENOVATIE



BUITENZONWERING



BEHANG



ACCESSOIRES

Vraag naar de voorwaarden in onze showroom



Veldoven 9 | IJsselmuiden 038 337 70 23 info@kloppenburginterieur.nl www.kloppenburginterieur.nl



Krasje?

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

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



DA | Dijkman Autoschade

www.dijkmanautoschade.nl

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

Focwa ANWB EUROGRANTIEDIENST

AVA biedt singles gezelligheid

door Girbe Buist

Een op de vijf Zwollenaren woont alleen. Dan praat je al gauw over zo'n 26.000 mensen. Veel alleenstaanden klagen over eenzaamheid. Gelukkig zijn er in Zwolle initiatieven om singles met elkaar in contact te brengen en hun sociale leven te vergroten. Een daarvan is de Singleclub AVA. Deze krant sprak met AVA-voorzitter Jan Besselink over de gang van zaken bij deze vereniging. Jan is een aantal jaren geleden verhuisd van Nijmegen naar Zwolle en heeft dankzij de AVA veel nieuwe vrienden en vriendinnen in de Blauwvingerstad leren kennen.



Tenslotte zijn er sociale activiteiten als ontmoetingsavonden, gespreksavonden en gezamenlijke maaltijden. Hierbij worden de kosten zo laag mogelijk gehouden. Voor september staat alvast de volgende activiteit op het programma: zaterdag 7 september van 20.30-22.00 uur: Ontmoetingsavond in de Puntjes (Zwolle-Zuid). Het thema van deze avond is poëzie.

Hoe kun je je aanmelden voor een activiteit of eventueel lid worden van de AVA?

Jan: "Als gast kun je vrijblijvend aan een activiteit deelnemen en de ontmoetingsavonden bezoeken. Als je wilt deelnemen, kun je mailen naar info@singleszwolle.nl. Je krijgt dan de naam en het telefoonnummer van de organisator van de activiteit. Als je je aanmeldt, vraag dan naar tijdstip, verzamelplaats en kosten. Geef je naam en duidelijk je telefoonnummer door (dit laatste in verband met eventuele wijzigingen, de organisator kan je dan terugbellen) en vermeld dat je als gast meegaat. Je kunt op werkdagen ook bellen tussen 10.00 en 22.00 uur met Fimke: 06-36335675. Op onze facebookpagina 'Singlesclub-AVA Zwolle en omgeving' vind je ook informatie. Na één keer deelname aan een activiteit en na het één keer bezoeken van een ontmoetingsavond kun je lid worden van AVA. Je ontvangt dan een aanmeldingsformulier en wordt aangemeld als aspirant-lid. Van leden verwachten wij dat zij een actieve bijdrage leveren aan onze vereniging. Dit betekent dat zij tenminste eens per jaar een activiteit organiseren. Het lidmaatschap van de AVA bedraagt momenteel 40 euro per jaar. Nieuwe leden zijn van harte welkom en wensen wij veel plezier binnen onze vereniging."

Wat is de AVA voor een vereniging?

Jan: "De AVA is een vereniging voor singles (vrijgezellen) uit Zwolle en omgeving. Wij hebben ongeveer vijftig leden, in de leeftijd vanaf vijftig jaar. Wij organiseren elke week uitjes en activiteiten voor singles. Daarbij is bewust gekozen voor de zondag, want deze dag is voor veel singles een moeilijke dag omdat zij dan vaak geen afspraken hebben.

Daarnaast organiseert de AVA een ontmoetingsavond op elke eerste zaterdag van de maand (met uitzondering van januari en juli). Deze ontmoetingsavonden worden doorgaans georganiseerd in het gebouw van Focus aan de Zerboltstraat 63a. In verband met een verbouwing van Focus zal het komende half jaar worden uitgeweken naar een andere plek.

Tenslotte is er een jaarlijkse barbecue. De AVA is er niet alleen voor singles uit Zwolle, maar organiseert ook activiteiten voor singles uit plaatsen rond Zwolle van Staphorst en Meppel in het noorden, Kampen en IJsselmuiden in het westen tot Ommen en Nieuwleusen, Raalte, Olst en de Noordwest-Veluwe.

Wat doet de AVA?

Jan: "De leden van de AVA ontmoeten elkaar en ondernemen samen leuke activiteiten. Die zijn erg divers, zodat er voor elk wat wils is. In de eerste plaats worden sportieve en recreatieve activiteiten georganiseerd zoals wandelen, fietsen, zeilen, kanovaren en bowlen. Voor de meer cultureel geïnteresseerde leden staan activiteiten op het programma als museumbezoek, theater, festivals, stadswandelingen et cetera.

Seinen Nieuwleusen is complete woninginrichter

NIEUWLEUSEN Van meubelwinkel naar complete woninginrichter. Seinen Wonen en Slapen is in korte tijd getransformeerd tot een compleet nieuwe zaak met ook een vloeren- en een beddenafdeling. Bij die verandering past een nieuwe naam: Seinen Nieuwleusen.

Bedrijfsleiders Stephanie Kruimer en Klaas Kooistra staan symbool voor de veranderingen. Met tomeloze passie en energie snellen zij door het vijfde verdieping vierkante meter grote onderkomen aan Rollecate 27. Ze moeten regelmatig stoppen om bezoekers de kans te geven het assortiment in zich op te nemen. Voor de bedrijfsleiders is de transformatie misschien vanzelfsprekend. Voor de argeloze bezoeker niet. Wie een tijdje niet binnen is geweest, herkent vanwege een grootscheepse renovatie en uitbreiding van het aanbod de showrooms niet meer. Tot vorig najaar was het bedrijf in eigendom van de oprichters: de gebroeders Seinen. De familie Kooistra is sinds oktober 2023 eigenaar en heeft op het succes van de bestaande zaak verder gebouwd. "Het was vroeger alleen meubelen, maar wij willen een complete woninginrichting bieden. Bijvoorbeeld: eigentijdse meubelen, vloeren, slapen, insectenwering en (raam)decoratie. Wij zitten in dit wereldje en hebben dit vaker gedaan. Wij willen het perfect voor elkaar hebben. Het bedrijf Seinen bestaat nu 45 jaar. Wij weten dat service en kwaliteit sterke punten van onze voorgangers waren en dat willen wij minimaal evenaren. Wij doen een stapje extra. Mensen die een woning gaan inrichten hebben al stress genoeg. Wij willen hen compleet ontstressen."

Dit jaar is de nieuwe beddenafdeling in gebruik genomen en inmiddels is ook de vloeren- en raamafdeling gereed. Plak PVC (ook wel dryback genoemd), PVC, tapijt, vinyl en laminaat staan in een grote ruimte met uitzicht op de N377 (Balkbrug-Zwolle). O ja, er is ook alles voor traprenovatie ondergebracht en een wereld aan raamdecoratie. Van akoestische panelen tot duettes. Die keuzes lijken allemaal juist voor veel meer stress te zorgen. Klaas toont een innovatie, die als medicijn dient. Hij houdt een voorbeeld van plak PVC met een vissengraatmotief voor een camera en het bijbehorende scherm toont een kamer waarin dat voorbeeld compleet is gelegd. Het bijzondere: je kunt je foto's invoeren zodat je kunt zien hoe die vloer in je eigen huis er uit ziet. Daarna is het gemakkelijk om kleuren voor muren en raamdecoratie te kiezen. Ook de bijpassende meubelen zijn bij Seinen Nieuwleusen te vinden. "Wij kunnen

een compleet woningadvies geven."

De hulp gaat verder dan alleen de digitale mogelijkheden. Met Mark heeft Seinen Nieuwleusen een specialist op het gebied van vloeren en raamdecoratie in huis. "Hij weet overal van en hij komt bij de mensen thuis om in te meten. Dat voorkomt teleurstelling door foutieve metingen. Wij komen gratis inmeten en ophangen. Bijvoorbeeld inzethorren, duettes en jaloezieën."

Een andere (gratis) service is snelheid.

Als je iets hebt gekocht, wil je het ook graag snel in huis hebben zodat de verbouwing niet wordt opgehouden door onder meer levering van vloeren. "Wij hebben twee stoffeerdere in vaste dienst. Wij kopen grootschalig in en hebben daarom voorraad. Het voordeel is ook dat wij daardoor een goede prijs-kwaliteit kunnen bieden. Wat de trends op het gebied van vloeren zijn? Mensen kiezen vaak voor de benedenverdieping voor plak of klik PVC. Die ruimtes worden intensief gebruikt en het oppervlak is slijtvast. PVC is bovendien geschikt voor vloerverwarming. Op de bovenverdieping valt de keuze vaak op laminaat."

Niet alleen de passende bedden voor die bovenste verdiepingen zijn bij Seinen Nieuwleusen in ruime mate aanwezig. Bedden zijn overigens naar eigen wens samen te stellen. Ook bedtextiel, toppers, hoofdkussens en matrassen maken deel uit van het assortiment. Er zijn ook complete pakketten met veel van die zaken aanwezig.

Seinen Nieuwleusen houdt dit jaar al acties om het 45-jarig bestaan te vieren. De opening van de nieuwe afdeling vloeren en raamdecoratie betekent nog meer kortingen. Bijvoorbeeld twintig tot vijftig procent korting op de gehele collectie PVC-vloeren, gratis rails bij gordijnen, inzethorren van 75 euro per stuk (ongeacht afmeting) en vijfhonderd euro korting op traprenovatie.



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.



Nu bollen planten, in het voorjaar een tuin vol kleur.



20% korting

ONS EIGEN MERK

Alle Welkoop gazonmest najaar

Hoog kali gehalte voor een sterk gazon.
Langwerkende formulering, de hele winter.
Bijv. 7,5 kg, goed voor 200 m² ~~27.95~~ **22.36**
Per m² **0.11**



20% korting

ONS EIGEN MERK

Alle Welkoop kalk

Verbeterd de algehele bodemvruchtbaarheid.
Bijv. 4 seizoenen kalk 20 kg, goed voor 250 m²
~~15.95~~ **12.76**
Per m² **0.05**



Paarden-supplementen

M.u.v. likstenen.
Bijv. VITALstyle psylliumzaad 800 gram
~~22.95~~ **19.51**

15% korting



Stihl
accu heggenschaar
HSA50

Incl. uitwisselbare accu AK10 en acculader.

~~269,-~~
249,-

Flea Free
omgevings-
spray 400 ml

Bestrijdt vlooiën en vlooiënlarven in de omgeving.

2 STUKS

~~23.30~~

11.65



1+1 gratis



OP=OP

Kamerplanten
Ø 17 cm

Diverse soorten o.a. Monstera Deliciosa en Strelitzia Nicolai.
~~10.95~~
8.95

OP=OP

Kamerplanten
Ø 12 cm

Groen- en varenmix. Keuze uit diverse soorten o.a. Ctenanthe burle-marxii of Phlebodium Davana.
~~9.98~~
8.-

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

Openingstijden

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

Geldig van maandag 2 t/m zondag 22 september 2024



Elke maand kent haar eigen bloem; welke bloem ben jij?

Bijna iedereen kent zijn sterrenbeeld. Die is gebaseerd op de dag waarop je geboren bent. Maar wist je dat er ook een geboortebloem bestaat. Die is niet gebaseerd op de geboortedag, maar op de geboortemaand. De traditie om specifieke bloemen aan elke geboortemaand te koppelen dateert uit de Romeinse tijd. De oude Romeinen geloofden dat bepaalde bloemen geluk en bescherming brachten tijdens de maand dat zij bloeiden. Benieuwd wat jouw geboortebloem is wat deze over jou zegt?

1. Januari-Anjer

De anjer symboliseert trots en schoonheid. De bloem is verbonden met de maand januari en wie in deze maand geboren zijn belooft de anjer een leven vol afwisseling en geeft deze bloem de kracht van de moed. Bekende anjers zijn: David Bowie, Elvis Presley, Martin Luther King, Mozart, Albert Schweitzer en Prinses Margriet.

2. Februari- Iris.

De geboortebloem van februari is de iris. De kleurrijke iris symboliseert wijsheid, moed, geloof en vriendschap. Iemand, die de iris als geboortebloem heeft is sensueel en een echte genietter. Hij of zij is heel sociaal en deelt graag kleine en grote genoegens. De iris kan het ver schoppen, maar de grootste belemmering is het gebrek aan passie. Als de iris haar voortdurend streven naar plezier kan sturen in de richting van het werk kan zij slagen. Bekende irissen zijn: Marco Bakker, Ria Valk, prinses Christina, Anton Heyboer en George Washington.

3. Maart-Narcis

Mensen, die in de maand maart zijn geboren hebben de narcis als geboortebloem. Zij hebben met deze bloem de eigenschappen waardigheid en ridderlijkheid gemeen. Ook zijn zij een tikkeltje egoïstisch. De narcis symboliseert tevens de terugkerende levenskracht van de natuur en daarmee de overwinning van het leven op de dood. Bekende narcissen zijn: Bach, Lee Towers, Piet Mondriaan, Albert Einstein en Herman van Veen.

4. April-Madelief

De geboortebloem van april is het madeliefje. Onschuld, trouwe liefde en puurheid: dat is de betekenis van het madeliefje. En de schattige witte bloempjes staan ook voor het bewaren van geheimen. Geef een madeliefje cadeau en je belooft nooit verder te vertellen wat je van elkaar weet. Bekende madeliefjes zijn Boeddha, Charly Chaplin, Leonardo da Vinci en Willeke van Ammelrooy.

5. Mei- Lelietje van Dalen.

Het lelietje van Dalen is de geboortebloem van allen, die in mei zijn geboren. Dit plantje symboliseert hoop, geluk en het einde van kommer en kwel.

Mensen, die het plantje als geboortebloem hebben zijn over het algemeen, gelukkig, initiatiefrijk en optimistisch. Beroemde mensen met het lelietje van dalen als geboortebloem: Sigmund Freud, Karl Marx, Stevie Wonder, Krishnamurti en Salvador Dali.

6. Juni-Roos.

Mensen, die hun verjaardag in juni vieren, hebben de roos als geboortebloem. De roos symboliseert liefde, hoop en het mysterie van het leven. Menselijke rozen krijgen de liefde als geboortegeschenk mee en genieten goddelijke bescherming. Beroemde rozen zijn: Anne Frank, Hans Dorresteyn, Stan Laurel en koningin Fabiola.

7. Juli- Ridderspoor-Ridderspoor.

De ridderspoor staat in de bloementaal voor lichtheid. Het is de geboortebloem van hen, die in juli zijn geboren. Deze uitbundige bloem schenkt hen gezondheid en aanleg voor geluk. Zij hebben deze bloem gemeen met beroemde mensen als Louis Armstrong, Calvin, Ringo Starr, Julius Caesar en Nelson Mandela.

8. Augustus-Klaproos.

Ben je in augustus geboren dan is de klaproos je geboortebloem. In de zomer kun je ineens overall klaprozen zien bloeien. Deze tere, knalrode bloemetjes stralen vrolijkheid en optimisme uit. En dat sluit perfect aan bij de symboliek van de klaproos, want deze bloem staat voor levensvreugde, succes en fantasie. Bekende klaprozen zijn Mara Hari, Kees van Koren, Andy Warhol, Napoleon Bonaparte, Prinses Irene en Robert de Niro.

9. September-Aster.

De aster is het zinnebeeld van elegantie, vriendschap en geheime liefde. Mensen geboren in september hebben de aster als geboortebloem. Zij zijn gracieus, bescheiden en zachtmoedig. Bekende asters zijn: Prins Claus, John Kennedy, Roald Dahl, BB King en Bruce Springsteen.

10. Oktober-Goudsbloem

De goudsbloem symboliseert optimisme, warmte, voorspoed en creativiteit. Wie geboren is in oktober heeft deze vrolijke oranje bloem als geboortebloem. Menselijke goudsbloemen houden van de natuur en zijn hartverwarmend. De volgende beroemde personen hebben de goudsbloem als geboortebloem: Simon Carmiggelt, John Lennon, Roger Moor, Luciano Pavarotti, Pablo Picasso en Desmond Tutu.

11. November-Chrysantheem

De chrysantheem is de geboortebloem van november. Deze bloem staat voor eeuwige jeugd, vreugde, eerlijkheid, geluk en gezondheid. In veel Aziatische landen zoals China en Japan wordt de chrysantheem vereerd. In Japan is er zelfs een speciale chrysantheem-feestdag. Wie deze plant als geboortebloem heeft beschikt dikwijls over een evenwichtige levensbeschouwing. Bekende chrysanthen zijn: Herman Brood, Maarten Luther, prins Charles, Voltaire en Indira Gandhi.

12. December- Hulst.

Hulst is de maandbloem van december. Het symboliseert lichamelijke en geestelijke vernieuwing. Mensen met de hulst als geboortebloem vallen op door een vooruitziende blik en veerkracht.



Beroemde mensen met de hulst als geboortebloem zijn Walt Disney, Herman Finkers, Ludwig van Beethoven, Anna Freud, Toon Hermans en Steven Spielberg.

Geboortebloemcadeau

Nu je de bloem van elke geboortemaand weer is het ook leuk om daar iets mee te doen. Het is namelijk superleuk om geboortebloemen te verwerken in een mooi aandenken of een persoonlijk cadeautje, voor bijvoorbeeld je beste vriend(in), moeder, zus of pageboren neefje. Charlotte en Karlijn van het Zwolse bedrijfje Joeff (www.joeff.nl) hebben houten geboortebloemen ontworpen. Deze worden gelaserd uit zwart, prachtig walnoten hout of uit transparant acryl glas. Omdat elke maand haar eigen bloem heeft zijn deze houten geboortebloemen een origineel, persoonlijk en symbolisch cadeautje. Je kunt ze in verschillende maten krijgen al dan niet met speciale houders. Ook zijn ze verkrijgbaar als tegeltjes

De geboortebloemen zijn op hun website te bestellen maar worden daarnaast fysiek verkocht bij onder meer de museumwinkel van Anno, de Kas van Kaat, Heppie en het Zwols balletjeshuis. Andere ideeën voor het verwerken van geboortebloemen:

- Ga voor een mooi sieraad, bijvoorbeeld een ketting of een geboortebloem armband. Er zijn online verschillende hangers met bloemen te vinden.
- Kies een mooie poster met de geboortebloem van je dierbare. Een leuk schilderij of borduurwerkje met een bloem kan ook tof zijn.
- Ben je gek op tatoeages? Dan kan het supermooi zijn om een geboortebloem tattoo te laten zetten.
- Ook kun je gaan voor een mooi bos bloemen, die bij de geboortemaand van je vriend(in) of familielid past
- Zijn de bloemen niet geschikt voor een boeket? Dan kun je ook kiezen voor zaadjes van de geboortebloem. Die kun je trouwens makkelijk meesturen met een vrolijk wenskaartje.

Girbe Buist.

Illustratie: houten geboortebloemen (foto Jan Jaap van Dijk)



**Compleet met
apparatuur**
Voor € 8.990,-

**Ensor
Espresso**
eiken

**Onze keukenadviseurs
staan voor je klaar!**
In ons filiaal in **Elburg & Zwolle**

Maak een afspraak via
www.weberwoonwereld.nl/interieuradvies-keukens



**Compleet met
apparatuur**
Voor € 6.990,-

Migot
zandgrijs



Klik hier →
voor meer
**SHOWROOM
KEUKENS!**





Drie dagen lang kunst, muziek en theater

Culturele broedplaats organiseert weer Kattegat Festival

door de redactie

In het weekend van 6, 7 en 8 september wordt misschien wel de laatste keer het Kattegat Festival aan de Oostzeelaan in Zwolle georganiseerd. Drie dagen vol muziek, theater, foodtrucks, workshops en een markt. Het festival heeft iedereen wat te bieden én is gratis toegankelijk.

Kattegat is een creatieve broedplaats in Hanzeland, vlak bij het station in Zwolle, waar sinds 2015 gewoond en gewerkt wordt en die bestaat uit 40 wooncontainers. Daarnaast zijn er muziekstudio's en ateliers. Ook beschikt Kattegat over een eigen festivalterrein, Doggerland. Vooral jonge creatieve ondernemers zijn hier gaan wonen: voor de artistieke sfeer of als tijdelijke woonoplossing. Het Kattegat Festival, waarvan de eerste editie in 2018 plaatsvond, wil mensen bij elkaar brengen, inspireren en op een uitdagende en vrije manier een podium geven aan kunst, muziek, theater en poëzie. De jonge creatieve bewoners en huurders geven kleur aan het terrein en bouwen mee aan de evenementen. Van vrijdag 6 tot en met zondag 8 september zijn er optredens van bands en dj's en theatervoorstellingen. Daarnaast is er een markt, zijn er foodtrucks, kun je suppen, aan yoga doen, een reiki-behandeling krijgen en nog veel, veel meer. En ook aan kinderen is gedacht.

Vrijdag 8 september

Ad en Sjon: een elektronische mix van synthesizers, groovy baslijnen en alles daartussenin, beïnvloed door techno, electro, rap en metal. BOEMBAST! combineert rock en hiphop tot een explosieve en groovy cocktail. DAN Mango beweegt zich tussen soulvolle, eigentijdse pop en authenticiteit en voegt daar live een dosis rauwe energie aan toe. Dorpsstraat 3 balanceert tussen post-punk en synthwave en put uit diverse muziekstijlen.

Ook dance

En nóg meer bandjes. Het achtal Primaat, bekend om zijn opzweepende en harde sound, combineert blazers, Nederlandstalige raps en jazzy toetsen tot 'opzweepende hiphop funk'. The Shells is een alternatief powertrio uit Zwolle dat hun motto 'no nonsense bandjesmuziek' naleeft en complexe en dromerige power pop/rock brengt. Even tot rust komen kan bij de OTR – Sticker expo, de eerste Nederlandse stickerexpositie. OTR heeft al hun medekunstenaars van over de hele wereld opgeroepen voor stickers. Gevolg? Een hele wand volgeplakt. Kom dat zien. Niet alleen bandjes, ook dj's zijn te horen op dit festival. Voormalig wethouder Ed Anker draait sinds het eerste Kattegat Festival elk jaar een set en is er uiteraard ook dit jaar weer bij. Het Zwolse dj-collectief Elektra, bekend van Hedon, zorgt voor een eclectische mix van house, techno en breaks.

Zaterdag 7 september

Bitterlemon mixt indiepop en shoegaze met invloeden van Radiohead, The Cure en Bloc Party. Hun muziek heeft al geklonken langs de Spaanse en Franse kust. Black Monsoon creëert duistere muziek, beïnvloed door Nirvana, The Stooges en Sonic Youth. En nog meer blazers: na tien jaar en bijna 700 shows in zestien landen dendert Broken Brass door met hun mix van funk, afrobeat en New Orleans-sound. Chef Defect is een achtkoppige funk/hiphopband met energie,



De creatieve broedplaats Kattegat in Hanzeland op een festivalloze dag. Foto: Google Street-view.



Broken Brass heeft al in zestien landen opgetreden. Foto: Marc de Fotograaf.



Een beeld van een eerdere editie. Aangeleverde foto.

schperpe gitaarriffs en diepgaande teksten. Cloudsurfers mixt garagepunk, post-grunge en psychedelische rock en haalt invloed uit Pixies en Nirvana. Tijdens het Kattegat Festival in XXL bezetting! De band FAMKE brengt juist Nederlandstalige rockpop met een intieme sfeer. Inspiraties zijn onder andere Björk en Radiohead. Indie band From//October, van songwriter en producer Dion Tiktak, neemt je mee op een reis door kindernostalgie, dromerige landschappen en vriendschap.

Jazzy

Groove Community staat bekend om hun mix van vette drumbeats, funky baslijnen, jazzy blazersklanken en improvisatie. GUSTO is een Zwols muziekcollectief onder leiding van toetsenist Thomas Reining. Ze combineren hiphop, pop, klassiek en jazz. Politie Warnsveld neemt je met ontembare energie, enge tunes, rake teksten en een stevige dosis dopamine mee naar de wonderde wereld van pret-ska. Gewapend met een keyboard



Ook voor de inwendige mens wordt goed gezorgd door de vrijwilligers van het festival. Aangeleverde foto.

en microfoon staat Jonkie stil bij belangrijke vragen. Het resultaat is swingende pop met een absurdistisch tintje van Zwolse bodem. Nieuwsgierig naar Ecstatic Dance? Kom dan naar de elektronische silent disco editie van Blackbird. Met een moderne en energieke vibe. En er is Naberwerking met D.Loudon, Talee, Djana Djordjevic en Naber. En pop DJ Arno Mulder met muziek uit de periode van de seventies tot nu.

Suppen

Maar er is dus meer dan alleen zittend of staand luisteren naar muziek. Zo kun je ook dit jaar suppen door de Spoorzone. Drie keer per dag neemt Buitensport Zwolle je mee en geniet je vanaf het water van het festival. Op de markt vind je vintage en tweedehands kleding bij Continuum en Rood Vintage en ook dit jaar staat De Blitz weer op Kattegat. Deze keer niet alleen om te knippen, maar ook met een verrassing. Erix Boekengat biedt een kraam vol literatuur en andere boeken. Anne van Henna Illusions komt henna zetten.

Ook vind je er canvassen en kaarsjes met haar kunst. Stichting Witte Zwanen doet Reiki en clowns Joris en Truly laten zien hoe je tuiniert, wat natuurlijk niet zonder slag of stoot gaat. Na afloop is er een tuinactiviteit. Leeftijd: 4 tot 9 jaar. Lianne Pol en Ruth Boer brengen KROP en Plukje & Bap hebben hun Museum Eigenwijs voor kids 4+. DUN Foodtruck brengt streetfood van Afghanistan en Amerika tot Italië naar Kattegat. Manouk neemt je in haar yogalessen mee in een easy vinyasa of yin yoga flow en geeft ook les aan kinderen vanaf 5 jaar. De sterrenkijkers zijn een mix van Spinvis, De Jeugd Van Tegenwoordig en Spongebob. Met een flinke dosis humor dus.

Amy Winehouse

Ontdek de mythische verhalen van de Club van 27. Theatermaker Wietse Klok weeft de songs aan elkaar met verhalen van muzikanten vol seks, drugs en rock 'n roll. Tijdens de eerste sessie eert Forever 27 het eerste & laatste lid van de club van 27: Robert Johnson & Amy Winehouse. Tijdens de tweede draait het om oprichter en gitarist van de Rolling Stones Brian Jones. Ook de sticker expo is er op zaterdag natuurlijk weer.

Zondag 8 september

I Am Lotus is een vrolijke mix van psychedelica, disco en pop, met ritmes van over de hele wereld. Kabelbreuk is een Zwols collectief dat drum and bass tot religie heeft verheven. Inmiddels is ze een gevestigde naam in de stad. De zanger-gitarist en virtuoze drummer van Money & The Man uit Zwolle creëren een unieke mix van garageblues en intense indie-rock&roll. Al sinds jonge leeftijd brengt Rixle Blue zijn muziek in diverse vormen en bezettingen naar het podium, met als meest opvallende zijn vijfkoppige band. Tomson is een verfrissing voor de Nederlandse r&b-scene. De Zwollenaar combineert kwetsbare teksten met futuristische instrumentals voor een intieme luisterervaring. Lee Roy brengt een exclusief voorproefje van nieuwe Nederlandstalige muziek van zijn soloalbum 'Boven Water': dieprakende teksten gedrenkt in een mengelmoes van outlaw country, invloeden vanuit soul en r&b, op een stevige basis van bluesrock. Uit Zwolle zelf komen Picknick Poëzie met hun Nederlandstalige poëtische pop en zangeres Doris Vosters.

Theater

Magic Tom & Yuri zijn goochelaars die ook muziek en dans doen. Forever 27 belicht The Doors en Nirvana. Ongescript van Dorothee Loorbach is een mix van verhalen, grappen, open podium, gesprekken, spoken word, muziek en alles wat ontstaat in het moment, samen met het publiek. Theatergroep Nootgedacht brengt een voorstelling over groter worden, opgroeien en de voordelen van klein zijn. Naar een verhaal van Roald Dahl. Dansen op de beste tunes kan met dj-duo Ponto Ponto. DJ Jacco Ecstatic Dance zorgt voor onder andere sjamanistische, tribal, percussie, new age en elektronische beats. Ook op de zondag weer suppen, de markt, Joris en Truly, yoga, OTR, reiki, worldfood en Forever 27 met Winehouse, Johnson, The Doors en Nirvana.

De tijden van het festival zijn: vrijdag van 16.00 tot 0.00 uur, zaterdag van 12.00 tot 0.00 uur en zondag van 12.00 tot 23.00 uur. De locatie is de Oostzeelaan. Meer informatie is te lezen op <https://kattegatfestival.nl>. Via deze site kun je je ook aanmelden om te komen bouwen, sjouwen en tappen!





GOODYEAR ALL-SEASON BANDEN

4 HALEN = 3 BETALEN

Uit-
muntende
rijprestaties
het hele jaar
door!



Goodyear Vector G3

175/65R14 86H....	van 468,-...	voor 351,-
195/65R15 95T....	van 504,-...	voor 378,-
205/55R16 91V....	van 584,-...	voor 438,-
225/45R17 94W....	van 648,-...	voor 486,-
245/45R18 100Y....	van 900,-...	voor 675,-



Ook geldig voor breedsets (o.a. voor Tesla, BMW of Mercedes) bv.:
2x 255/45R20 + 2x 275/45R20... van 1.328,-... voor 996,-



Andere maat? Bel/mail voor een vrijblijvende prijsopgave

ALL IN!!

Incl. montage, balanceren, ventiel (m.u.v. tpms), verwijderingsbijdrage en btw!

Actie geldig t/m 30 sept. 2024

Premio Van Essen

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

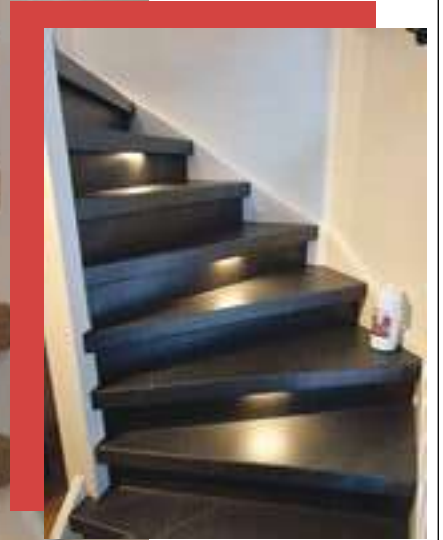


Uw trap weer als nieuw?

- Vakkundig
- Service
- Eerlijke prijzen
- Vrijblijvende offerte

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

Showroom geopend
op afspraak
Telfordstraat 9-14 Zwolle



Hevada Traprenovatie

www.hevadatraprenovatie.nl

06-38401735

RIKELS

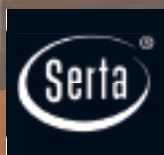
S L A A P E X P E R T S

SERTA JUBILEUM VOORDEEL SERTA HOLLYWOOD BOXSPRING



Uit voorraad
leverbaar!

Al vanaf €3499,-



OFFICIAL
SERTA
DEALER

ERVAAR ZELF WAT EEN GOEDE SERTA BOXSPRING KAN DOEN!

Kom langs en laat u adviseren in onze ruime experience room

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






POETS PROF

- Poetsen
- Polijsten
- Ceramic Coating
- Schadeherstel
- Restylen/ Spotrepair
- Bekleding reparatie
- Details etc.

Ceintuurbaan 34B
8024 AA Zwolle
038-3030235
www.poetsprofzwolle.nl
info@poetsprofzwolle.nl

Tachtig jaar geleden in Zwolle: eis van de Duitsers



Het aandenken aan de gravers van de tankgracht in De Tippe in Stadshagen. Foto: de redactie.

van grote groepen dwangarbeiders. Zo ook in Zwolle en omgeving.

Westenholte Festival van 12 tot 15 september

Het bruisende Westenholte Festival, voor de hele familie, vindt in september weer plaats aan de Zalkerveerweg. Geniet van optredens, lekker eten en activiteiten voor alle leeftijden.

Het festival start op donderdag 12 september om 20.00 uur met de crazy bingo. Bingokaarten zijn online verkrijgbaar. Op vrijdag de dertiende is er vanaf 15.00 uur de vrijdagmiddagborrel, tafels zijn online te reserveren. Je hoeft daarna het festivalterrein niet te verlaten want om half zeven barst het feest echt los met de Vrienden van Westenholte Live. De organisatie heeft daarvoor vijf feestelijke – en allemaal ook Zwolse – acts weten te strikken. Naast de tot ver buiten Zwolle bekende Evenementenband 103dB zijn dat zangeres Ashley Fernandes, Men in Music (Jan Eijbergen en John van der Vegt), de 'zingende stukadoor' Nathanael Bos en Patrick van Eijk.

Voetbal

Zaterdag om 12.00 is er het familiespektakel met onder andere een klimwand, springkussens en graffiti spuiten, om 15.00 uur gevolgd door de grote familiequiz en van 15.30 tot 17.00 uur door FC Twente tegen PEC Zwolle live. Vanaf 17.00 uur is er Westenholte aan tafel (menu's online). De zaterdag wordt spetterend afgesloten met de feestavond met coverband Amplifier (tickets online te bestellen). In de show komen de hits van bekende artiesten en bands voorbij, variërend van Nederlandse meezingers tot aan '80s & '90s en de huidige Top 40 muziek. De laatste activiteit is de kerkdienst op zondag om 16.00 uur.

Locatie: Het festivalterrein bevindt zich op de kruising van de Zalkerveerweg met de Schoenerweg. Check de website www.westenholtefestival.nl en social media voor tickets en meer info.



Evenementenband 103dB weet ook mensen te raken die niet van blaasmuziek houden.



De coverband Amplifier staat voor energiek, enthousiast en explosief. Foto: Sneekweek-gids.

door de redactie

Op 13 september 1944 werden de burgemeesters van Zwolle en Zwollerkerspel geconfronteerd met de Duitse eis zeventienhonderd mannelijke arbeidskrachten te leveren. Waarvoor? De aanleg van de tankgracht in de polder Mastenbroek bij Zwolle.

Die tankgracht maakte deel uit van een verlenging van de Siegfriedlinie, een Duitse verdedigingslinie vlak achter de Duitse westgrens. De Westwall liep van Zwitserland naar het noorden ter hoogte van de Duitse plaats Kleef (Duits: Kleve). Na de bevrijding van Parijs door de geallieerde troepen besloot Hitler eind augustus 1944 de linie, ook Westwall genoemd, verder te versterken en via de zogenaamde Ijssellinie door te trekken tot aan het Ijsselmeer. Zo kon de opmars van de geallieerden richting het noorden van Nederland en van Duitsland vertraagd of misschien wel gestopt worden, was de hoop van de nazi's. Langs de hele oostelijke oever van de Ijssel werden stellingen en andere militaire werken aangelegd. Zwolle werd versterkt met muren, loopgraven, mitrailleurposten, kazematten en dus tankgrachten. Naast de tankgracht door Mastenbroek werd er ook een gegraven bij de monding van de Westerveldse Aa tussen het Zwarte Water en de Overijsselse Vecht en een achter Windesheim bij de Ijssel. De aanleg van deze verdedigingswerken stond onder leiding van de Organisation Todt, die daarbij gebruikmaakte

Razzia's

Na de Duitse eis van woensdag 13 september weigerden beide burgemeesters en doken ze onder. Twee dagen later hingen aanplakbiljetten in Zwolle: alle mannen tussen de 18 en 45 jaar moesten zich die avond melden in Westenholte om de tankgracht in Mastenbroek te graven, 'eigen schop meenemen bitte'. Ook werd een razzia gehouden: mannen werden huis-aan-huis meegenomen en ondergebracht in de Ambachtschool, de Celeschool en de Grote Sociëteit (nu Buitensociëteit). De opkomst na de oproep, zo'n 150 mannen, liet te wensen over, daarom hielden de Duitsers de nacht daarop een volgende razzia in de stad. De volgende ochtend vertrokken ze naar Westenholte om een 10 meter brede en 3 meter diepe gracht te graven, van de Ijsseldijk bij het Zalkerveer tot aan het Zwarte Water. Zo'n 1100 tot 1200 extra dwangarbeiders werden later aangevoerd, opgepakt tijdens razzia's in Hengelo, Oldenzaal, Enschede en andere Twentse plaatsen en gevangenen uit kamp Amersfoort.

De Tippe

Intussen is de tankgracht – die in de oorlog nooit gebruikt is – bij de aanleg van Stadshagen voor een deel gedempt. Zeer waarschijnlijk omdat tijdens de planvorming niet bekend was wat de achtergrond van de uitgravingen was. Maar vorig jaar hebben de dwangarbeiders, door de inzet van Klaas Schuuring, een monument gekregen in de vorm van een brugreling met onder andere tanks erin verweven, inclusief een informatiepaneel. Het is te vinden in de buurt in aanbouw De Tippe.



Doe inspiratie op in onze vernieuwde SHOWROOM

VANAF NU OOK BIJPASSENDE INTERIEURKASTEN

KüchenTreff Wezep

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

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

Drost instal BV



Energie besparen met isolerende rolluiken

Isolatie door rolluiken

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

Isolatie met rolluiken in de winter

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

Isolatie met rolluiken in de zomer

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

Isolerende rolluiken

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

Geluidswerende rolluiken

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



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

Verschiede soorten rolluiken en mogelijkheden

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

Voordelen van rolluiken

Naast de isolerende werking heeft een rolluik nog meer voordelen.

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

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



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

Roldusol®



Tien jaar en een maand geleden in Zwolle: PEC olé!

door de redactie

Zondag 3 augustus was een feestdag voor de supporters van PEC Zwolle. De club, toen nog onder trainer Ron Jans, wist de Johan Cruijff Schaal binnen te slepen. Ten koste nota bene van Ajax, de club waar de naamgever van de schaal – en Amsterdammer – furore maakte.

De wedstrijd om de Johan Cruijff Schaal was de opening van het voetbalseizoen 1984-1985 en was er voor Ajax niet een om over naar huis te schrijven. Niet alleen verloor het met 1-0 van de Zwollenaren, volgens de Amsterdamse krant Het Parool

had die 1 ook zomaar een 2 of een 3 geweest kunnen zijn. PEC Zwolle had de wedstrijd op Amsterdamse grond vrij eenvoudig onder controle. Stef Nijland was degene die het in de Amsterdam Arena afmaakte met een Zwols doelpunt, de ploeg van Frank de Boer had het nakijken. Een groots onthaal met veel supporters viel de PEC-selectie ten deel toen na de overwinning de spelersbus – mét schaal – aankwam bij het Oosterenkstadion van PEC aan de Ceintuurbaan.

Afdrogen

Minder dan vier maanden voor deze overwinning, om precies te zijn op 20 april, was het ook al raak. En óók al tegen Ajax.

Toen sleepte PEC Zwolle voor de eerste keer in de geschiedenis de KNVB-beker binnen. In een zinderende – en door vuurwerk gooiende ‘supporters’ in het Ajax-vak verstoordefinale in de Rotterdamse Kuip werden de Amsterdammers niet alleen verslagen maar ook afgedroogd: de eindstand was 5-1. Dankzij een redding van de keeper van Ajax werd de 6-1 ternauwernood voorkomen. Zwolle was door het dolle heen en Facebook ontplofte bijkans door alle posts met afbeeldingen van het scorebord in de Kuip. Door het succesvolle seizoen 2013/2014 plaatste PEC Zwolle zich het daaropvolgende seizoen ook voor het eerst in de historie voor de play-offs om Europees voetbal. Het wist zich echter

niet te kwalificeren voor de Europa League.



Een ongelooflijke score op het bord tijdens de bekerfinale tegen Ajax. Foto: noordb.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.



Sander van Klompenburg, eigenaar Rikels Slaapexperts

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

RIKELS
SLAAPEXPERTS

Veerman Makelaardij.nl

VRAAG NU UW GRATIS WAARDEBEPALING AAN

Uw Stadshagenmakelaar
038 - 3379406

Schoenmaker Eddie in het mooie centrum van Zwolle

KLAAR TERWIJL U WINKELT!

Voor schoenreparaties, sleutels en accessoires.

SCHOENMAKER EDDIE

Broerenstraat 7 - 8011 VB Zwolle
06-51688332 - eddiemollenaar@gmail.com
www.schoenmakerijzwolle.nl

Veertig en vijfenzeventig jaar geleden in Zwolle

In de synagoge aan de Samuel Hirschstraat was vijfenzeventig jaar geleden in augustus een plechtigheid. Binnen in het gebedshuis werd op 6 augustus 1949 een monument onthuld ter nagedachtenis aan de Joodse medeburgers die tijdens de Tweede Wereldoorlog door de bezetter zijn gedeporteerd en omgebracht.



De brand in de Grote Kerk werd vanuit meerdere hoeken bestreden. Foto via Ben-nie Klink.

Het is een natuurstenen gedenksteen, bekroond met een davidster. Voor de oorlog woonden er zo'n zevenhonderd Joden in Zwolle, erna nog maar zo'n kwart van dit aantal. In 1985 is de steen door de ambassadeur van Israël in Nederland verplaatst naar de buitenzijde van het gebouw en opnieuw onthuld. Daarbij is toen een gevelsteen ingemetseld, ter herinnering aan dit feit.



De synagoge, met op de witte gevel rechts het monument en de gevelsteen. Foto: Google Earth.

Brand

Deze maand is het ook veertig jaar geleden dat in een ander Zwols Godshuis brand uitbrak. Het gaat om de toren van de Grote of Sint-Michaëlskerk (nu Academiehuis Grote Kerk). De brand, ontstaan door werkzaamheden in de spits, was op woensdagmiddag 1 augustus en woedde onder de beschermheilige. De brandweer werd gewaarschuwd via de automatische brandmeldingsinstallatie en rukte met veertig mensen en een hoop materieel uit. Dat zorgde voor een hoop publiek op de Grote Markt. De schade aan de kerktoren was aanzienlijk.

Pepper's massage

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

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

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

STOEL WITGOED WEZEP

- Winkel
- Magazijn
- Bezorging

NIEUW & GEBRUIKT

WWW.STOELWITGOEDWEZEP.COM - INFO@THIJSSTOEL.NL

IJSSELMOTOREN

Spoorstraat 33 IJsselmuiden - 038 332 3330

Bas Smit

06 25 41 14 65

Bohemien UITVAARTEN

www.bohemenuitvaarten.nl
info@bohemenuitvaarten.nl

Originaliteit bij afscheid, gevoel in elk detail



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



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.



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



De after vakantie dip: hoe weer ontladen en opladen na de vakantie

De zomervakantie is voor velen een hoogtepunt van het jaar. Maar na die heerlijke weken vol zon, avontuur of rust, wacht de terugkeer naar het normale leven. Voor veel mensen komt deze overgang met een gevoel van somberheid, vermoeidheid en soms zelfs stress: de zogenaamde 'after vakantie dip'. Hoe kun je ontladen na je vakantie en, belangrijker nog, hoe je jezelf weer kunt opladen voor de periode die voor je ligt.

Wat is de After vakantie dip?

De after vakantie dip is een veelvoorkomend fenomeen dat optreedt wanneer je terugkeert naar je dagelijkse routine na een periode van ontspanning. Je hebt tijd doorgebracht zonder deadlines, werkdruk en andere verplichtingen, en het kan dan ook een schok zijn om weer in het oude ritme te stappen. De symptomen van een After vakantie dip kunnen variëren van lichte somberheid en vermoeidheid tot prikkelbaarheid en een gebrek aan motivatie.

Ontladen na de vakantie

Na een vakantie is het belangrijk om de tijd te nemen om te ontladen. Vaak ben je, ondanks de ontspanning, toch vermoeider dan je denkt door het reizen en het veranderde ritme. Hier zijn een paar tips om effectief te ontladen:

- 1. Neem een rustdag:** Probeer een of twee dagen vrij te nemen na je vakantie voordat je weer aan het werk gaat. Dit geeft je de kans om rustig te acclimatiseren en je op te laden voor de terugkeer naar het normale leven.
- 2. Houd het rustig:** Begin je werkweek met eenvoudige taken. Dit helpt om weer in het ritme te komen zonder dat je overweldigd wordt.

3. Reflecteer: Neem de tijd om na te denken over je vakantie. Wat waren de hoogtepunten? Wat heb je geleerd of ervaren? Door hier bewust bij stil te staan, kun je de positieve gevoelens langer vasthouden.

4. Routine herstellen: Ga weer op normale tijden naar bed en zorg voor een gezond slaapritme. Dit helpt je lichaam om terug te keren naar zijn natuurlijke ritme.

5. Zoek een nieuwe sport of bezigheid om fit te worden en te ontstressen, zoals boksen, dansen, of ga rustig opstarten in de sportschool met fitness en circuittraining.

Opladen na de vakantie

Hoewel het belangrijk is om te ontladen, is het minstens zo belangrijk om je na de vakantie weer op te laden. Dit betekent niet alleen fysiek, maar ook mentaal en emotioneel je energie aanvullen. Hier zijn enkele strategieën om dat te doen:

- 1. Stel nieuwe doelen:** Gebruik de energie van de vakantie om nieuwe doelen te stellen voor de komende maanden. Dit kan werkgerelateerd zijn, maar ook persoonlijk. Wat geeft je een boost? Think out of the box.
- 2. Plan iets leuks:** Zorg dat je iets hebt om naar uit te kijken, of het nu een weekendje weg is of gewoon een avondje uit. Het vooruitzicht van een leuke activiteit kan je helpen om de dip te overwinnen.
- 3. Gezond eten:** Na een vakantie kan je eetpatroon wat ongezonder zijn geweest dan normaal. Probeer weer gezonde, voedzame maaltijden te eten die je lichaam en geest ondersteunen. Kijk voor onze Fit & Slang actie bij Purazen gym.
- 4. Blijf bewegen:** Fysieke activiteit is een geweldige manier om je energie op peil te houden. Of je nu kiest voor een wandeling, yoga, of een

sportschool sessie, beweging helpt om de endorfines te laten stromen en kan je stemming verbeteren. Zoek je iets nieuws wat je zeker gaat helpen om je lichaam en geest te ontlasten en te ontspannen?

Vanaf half september starten wij met een leuke nieuwe groepsles Boksen & Yoga. Boksen & Yoga draait om het vinden van balans tussen inspanning en ontspanning, ofwel de yang en yin energieën in ons lichaam. Het begint met het intensieve en energieke boksen, waar je stress, vermoeidheid, somberheid en bv. boosheid kunt ontladen. Na deze fysieke uitlaatklep, schuif je over naar de kalmte en stilte van yin yoga, waar je lichaam en geest tot rust komen. Deze overgang van actie naar ontspanning zorgt ervoor dat je zowel geestelijk als lichamelijk volledig herstelt en vernieuwd voelt.

Conclusie

De after vakantie dip is een normaal verschijnsel waar veel mensen mee te maken krijgen, maar het hoeft je niet te overweldigen. Door bewust te ontladen en vervolgens op een gezonde manier op te laden, kun je de overgang van vakantie naar werk soepel laten verlopen. Zo kun je de voordelen van je vakantie langer vasthouden en met nieuwe energie het dagelijks leven tegemoet gaan.

Volg eens een proefles Boksen & Yoga bij Purazen gym. We starten half september met deze les op maandag, woensdag, vrijdag en zondag. Stuur ons een mail voor meer informatie op



support@purazengym.nl of bel 038-3030233.

Contactgegevens Purazen Gym
Purazen Gym
Werkerlaan 5B
8043 LT Zwolle-Stadshagen
Telefoon: 038-3030233
E-mail: support@purazengym.nl
Website: www.purazengym.nl

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

Elke dag geopend. Gratis parkeren voor de deur. Met deze tips kun je veilig en verantwoord sporten bij warm weer. Blijf goed gehydrateerd, draag de juiste kleding en pas je training aan op de temperatuur.

Veel sportplezier!



purazen gym

MET AANDACHT VOOR JEZELF ZORGEN

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

Gegarandeerd effectief al in 2 x per week 37 minuten

WEES WELKOM

Fitnesscircuit, Smartflex circuit, Groepslessen Yoga & Pilates



SCAN JOUW AANBIEDING

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





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

Hoe kunnen onze interior designers jou helpen?

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

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

PLAN JOUW GRATIS DESIGN DATE®



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

JAN BUITINK

INTERIEURSTUDIO

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



Nieuwe opleidingen tot Straatboer starten dit najaar

Straatboer is een Zwolse stichting, begonnen in 2019, die aan een netwerk bouwt van lokale Straatboeren die – uit naam van de stichting – de leefomgeving vergroenen, samen met de buurt. Nieuwe Straatboeren zijn welkom.

Op meerdere plekken, binnen en buiten Zwolle, is het resultaat van de vergroening goed te zien: pleinen, straten, versteende tuinen en kantooromgevingen kregen een make-over en zien er nu een stuk plezieriger uit dan voorheen. De aanpassingen helpen bovendien de gevolgen van de klimaatverandering op te vangen. Stichting Straatboer zoekt nieuwe Straatboeren, om make-overs te doen, mogelijk de verantwoordelijkheid te krijgen over een Straatboerderij (een

'Tweedeplants plantenhub') en het bouwen van een community in de regio. Zo kunnen Zwolle en omgeving nog groener en klimaat-adaptiever gemaakt worden. Jaarlijks is er de Straatboer Opleiding voor mensen die de lokale Straatboer in hun regio willen worden. De opleiding start komend najaar weer.

Momenteel is Straatboer actief in Zwolle, Groningen, Huizen, Utrecht en Hattem. Geïnteresseerden om Straatboer te worden, kunnen een kijkje nemen op <https://straatboer.nl/opleiding>.

Stenen in de tuin vervangen door aantrekkelijk groen, een van de zaken waar Stichting Straatboer zich mee bezighoudt. Foto: Straatboer.nl.



Kennismaken met elektrisch rijden

Kennismaken met elektrische auto's? Kom dan op zaterdag 21 september naar het parkeerterrein van de IJsselhallen in Zwolle. Dat wordt dan omgetoverd tot een grote openluchtshowroom, waar bezoekers gratis alle informatie over elektrisch rijden kunnen krijgen.

De Vereniging Elektrisch Rijden (VER) organiseert in samenwerking met de regionale autodealers en importeurs een laagdrempelig evenement om het grote publiek te informeren over elektrisch rijden. Bezoekers krijgen uitleg over de verschillende laadmogelijkheden en laadpas-aanbieders, maar bijvoorbeeld ook over het gebruik van zonnepanelen. Het VER-team staat bovendien klaar om alle andere vragen rondom elektrisch rijden te beantwoorden. Kun je met een elektrische auto op vakantie? En hoe duur of goedkoop is het om elektrisch te rijden? Op 21 september kun je antwoord krijgen op al je vragen. Aan de kleintjes is ook gedacht: zij kunnen zich vermaken in een elektrische kindertrein.

Veel merken aanwezig

De tot nu toe bevestigde deelnemende automerken zijn Tesla, Ford, BMW, Mini, Nissan, Renault, Dacia, Citroën, Peugeot, Opel, DS, de Italiaanse merken Fiat en Lancia, Abarth, Jeep, de Koreaanse merken Hyundai en Kia, BYD, Vinfast en het Britse MG. Het evenement Elektrisch Rijden Zwolle vindt plaats op zaterdag 21 september 2024 van 11.00 tot 16.00 uur op het parkeerterrein van de IJsselhallen. Parkeren kan op parkeerterrein 2 van de IJsselhallen, ingang Buitengasthuisstraat. Meer informatie is te vinden op: www.evrijders.nl/agenda/elektrisch-rijden-zwolle.



Wat komt er allemaal kijken bij elektrisch autorijden? Kom het te weten op 21 september.

Eén dag minder met blik op straat

De gemeente Zwolle biedt inwoners op zaterdag 28 september de mogelijkheid hun straat een dag lang af te sluiten voor verkeer.

De vrijgekomen ruimte kunnen de bewoners gebruiken voor activiteiten, bijvoorbeeld voor kinderspelen, een picknick of een leuke competitie. De autovrije dag valt samen met Burendag, wat natuurlijk een extra aanleiding is om iets samen met de burens te ondernemen. Burens die hun straat – of plein – op 28 september autovrij willen hebben, moeten dat wel van tevoren aanmelden. Dat kan tot en met vrijdag 6 september op www.zwolle.nl/autovrijedag, waar ook te vinden is wat de voorwaarden zijn en wat in de aanvraag moet staan. De gemeente toetst de aanmelding aan de voorwaarden en stuurt binnen vier weken een mail. Bij goedkeuring mag de straat op 28 september vanaf 10.00 uur worden afgesloten voor autoverkeer (later beginnen mag ook). Voor de organisatie van 'Eén dag jouw straat autovrij' is op afspraak een afzetlint op te halen bij het wijkcentrum. Daar wordt dan afgesproken hoe de straat veilig kan worden afgesloten voor autoverkeer.

Fotowedstrijd

De gemeente Zwolle hoopt op veel mooie, unieke momenten tijdens de autovrije dag en ziet die graag terug. Doe mee aan de fotowedstrijd en stuur foto's van de leukste, mooiste of meest artistieke momenten naar autovrijedag@zwolle.nl. Foto's zijn in te zenden tot 1 oktober. De winnende straat ontvangt een prachtige prijs die de buurt nog mooier maakt.

Bij het fonds Premie op Actie is voor de autovrije dag een aanvraag te doen, zodat je geld hebt voor de invulling van het programma. Per deelnemende straat is maximaal EUR 200,- beschikbaar.

Maak ruimte voor bijvoorbeeld kinderen om zich lekker creatief uit te leven.



Binnen of buiten? #Glazenschuifwand



www.gardenbuildings.nl

Marsweg 1a, 8013 PD Zwolle

Maatwerk?

Bij ons verrassend voordelig!

Vraag eenvoudig en gratis een vrijblijvende maatwerk offerte aan

www.tuintotaalcenter.nl

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

Tuin Totaal Center
Blokhutten Scherp en Sterk in Maatwerk



Campagne over dementie gestart bij SamenZwolle

SamenZwolle is van start gegaan met de nieuwe Dementievriendelijk campagne, met drie indrukwekkende video's waarin de vraag wordt gesteld: herken jij iemand met dementie? Laat je erdoor inspireren en ontdek hoe je een verschil kunt maken voor je stadsgenoten. Ook is veel informatie over dementie gebundeld op een webpagina.

In Zwolle hebben ruim 1800 mensen dementie en dit aantal loopt op. Een gevolg is dat steeds meer Zwollenaren hiermee te maken krijgen. Zwolle wil juist dáárom een dementievriendelijke stad zijn. ZwolleDoet!, WijZ Welzijn en SamenZwolle werken gezamenlijk aan dit

doel. Zij doen dit door burgers, organisaties en bedrijven te stimuleren zich in te zetten voor een dementievriendelijke samenleving. Je ziet een verward iemand. Wat doe je dan? Verward gedrag wordt niet altijd opgemerkt als beginnende dementie. Het is goed om hier wel alert op te zijn. Oplettendheid en even op iemand afstappen kan van grote waarde zijn. Geruststellen, oogcontact maken én meedenken met de persoon kan voor een positieve (veilige) ervaring zorgen.

Dementievriendelijke video's

SamenZwolle heeft in samenwerking met filmmaker Jonathan Mak, WijZ Welzijn en ZwolleDoet! drie video's ontwikkeld

die Zwollenaren bewust gaan maken van dementie in hun leefomgeving. Zij willen hiermee mensen activeren om een helpende hand te bieden als zij iemand treffen met beginnende dementie. De video's zijn te vinden op www.samenzwolle.nl/dementievriendelijk en op YouTube. Meer weten over dementie? Dan is www.samenzwolle.nl/dementievriendelijk de plek om daar alles over te vinden. Alle (Zwolse) initiatieven, organisaties en andere onderwerpen die met dementie te maken hebben, zijn gebundeld op één pagina. Voorbeelden van wat je er kunt vinden: ontmoetingsplekken voor mensen met dementie (Alzheimercafé, Jungheimercafé, Geheugencafé), voorlichting, cursussen,

informatie over de casemanager, steunpunt Mantelzorg, Geheugenpunt De Stadkamer, Geheugenpoli Isala, daginvulling, vrijwilligersvacatures en verhalen van Zwollenaren.



Wat er verder te doen is

Elders in deze krant is informatie te vinden over events zoals Open Monumentendag, de Historische Havendag, de Blauwvingerrally en de triatlon. Maar natuurlijk is er ook buiten deze dagen met evenementen van alles te zien, te doen en te luisteren in Zwolle. Hier een kleine selectie van andere activiteiten die binnenkort plaatsvinden. Luisteren naar een bandje dat een ander 'bandje' naspeelt bijvoorbeeld, je laten bijpraten door deskundigen over de toestand in Amerika of je oude maatjes van café De Singel weer eens zien: er is voor elk wat wils.

Dance op Overstag Festival

Techno- en dance-evenement Overstag Festival

Zaterdag 14 september, 13.00 tot 23.00 uur, Spoorzone, Hanzeplein 11, voor meer info zie <https://overstagfestival.nl>.



The Analogues: Revolver & Sgt. Pepper

The Beatles behoeven natuurlijk geen introductie. Helaas is het niet meer mogelijk een optreden van deze legendarische band bij te wonen. Maar gelukkig hebben we The Analogues nog. Die band speelt de iconische Beatles-albums Revolver & Sgt. Pepper. Integraal, met blazers en strijkers en met hetzelfde instrumentarium dat The Beatles destijds gebruikten.

De complexe muziek van Sgt. Pepper was door de componisten niet live te reproduceren, het is de missie van The Analogues om ook

dat, alsnog, te doen. Voor de vertolking van Sgt. Pepper kregen The Analogues lovende recensies in binnen- en buitenland. Revolver is door The Analogues slechts één keer live gespeeld, tien jaar geleden. Een uitgebreidere serie rond dit album ging door corona niet door, maar krijgt nu een nieuwe kans. Voor de echte Beatlesfan een must: wees er snel bij! **Vrijdag 6 september, 20.00 uur, Theater De Spiegel - Mateboerzaal**

Expositie 'De hartslag van Zwolle in 33 portretten'

In deze expositie toont de bekende Zwolse fotograaf Ben Vulkers een fotodocument van drieëndertig markante mensen uit Zwolle en omgeving. Hij had hen allemaal sinds de jaren tachtig al eens voor zijn lens en heeft hun gevraagd zich opnieuw te laten portretteren voor deze unieke serie in zwart-wit.



Voor veel Zwollenaren zijn dit bekende gezichten uit het openbaar bestuur, bedrijfsleven, onderwijs, de medische wereld, kunst en cultuur. **Zondag 8 september, 14.00 uur, Academiehuis Grote Kerk, gratis toegankelijk.**



Muziek aan het plein

Weer een fijn muzikaal optreden in de muziek tent op een van Zwolles mooiste pleinen. En ook een mooie gelegenheid om elkaar na de zomervakantie weer te ontmoeten en bij te praten. **Zondag 8 september van 14.00 tot 16.00 uur, Assendorperplein, gratis toegankelijk.** Kijk op Facebook voor de programmering.



Kloosterbioscoop

Zinnige films in een prachtige omgeving, dat is de kloosterbioscoop. Deze keer draait de klassieker King of Kings (1927) over het leven en lijden van Jezus, met geïmproviseerde livemuziek door organist Berry van Berkum. Ervaar een bekend verhaal met nieuwe ogeren en oren. **Donderdag 19 september van 20.00 tot 21.30 uur, Dominicanenkerk (koorgedeelte), kosten €10 (voorverkoop €7,50).**

Café de Singel Reunion Party

Nog meer Assendorp: oude tijden herleven, ontmoet je maties van vroeger tijdens deze speciale editie van Café de Singel Reunion Party. Met een optreden van Harvest, DJ Hans stroeve, E-star, Ome Funk And Guests. **Zaterdag 21 september van 20.00 tot 01.00 uur, De Enk, Enkstraat 67 in Zwolle.** Entree: €17,50 (kaarten verkrijgbaar op zaterdag tusschen 12.00 en 16.00 uur in De Enk en te reserveren via aesway1969@gmail.com).



Fotobijlschrift: Harvest, eerder in café De Singel. Foto: Menno Lugtmeijer

De Amerikaanse Verkiezingsshow

Pas in oktober, maar zestien dagen voor de daadwerkelijke presidentsverkiezing, maar de kaarten zouden wel eens snel uitverkocht kunnen zijn: de Amerikaanse Verkiezingsshow. Hierin duiken de journalisten Laila Frank (onder andere van Op1 en NPO Radio 1) en Bernard Hammelburg samen met VS-correspondent Jan Postma diep in de Amerikaanse politiek en samenleving.



Met pakkende verhalen en scherpe analyses nemen ze de theaterbezoekers mee naar het veelzijdige en fascinerende Amerika van nu. In de interactieve en dynamische show vertellen de drie alles wat je moet weten om de cruciale presidentsverkiezing echt te begrijpen. **Zondag 20 oktober 19.30 uur Schouwburg Odeon - Hanzestroomzaal**

Evenementen voor elk wat wils.. veel plezier!



Vitaal Jezelf op het WellBeing Event!

Ben jij klaar om te ontdekken wie je écht bent en wat je kunt doen om vitaal jezelf te kunnen zijn? Zet vrijdag 18 oktober dan in je agenda, want op deze dag organiseren we het inspirerende WellBeing Event.

Marieke Schoing-Gels (Marykeighcoaching) en Marjet Savelkoel (Marjet Leefstijlcoaching) verzorgen in samenwerking met Studio Eigen Stijl een dag waarbij het allemaal om jou draait. Een dag vol vitaliteit en zelfreflectie, zelfbewustzijn en ontspanning.

Tijdens het WellBeing Event volg je inspirerende lezingen en toffe workshops. Wie ben jij eigenlijk zonder je omgeving? Wat zegt jouw lichaam over jouw gezondheid en hoe zie jij jezelf?

Vitaal jezelf, betekent zowel fysiek en mentaal lekker in je vel. We nodigen je uit om samen met ons op ontdekkingsreis te gaan naar jouw ware zelf. Tijdens het eerste deel van de dag verzorgen Marieke en Marjet beiden een lezing waarbij we je inspireren om op een andere manier naar je zelf te kijken.

Marieke neemt je mee in de wereld van Human Design. Het Human Design Systeem kan je laten zien in welke omgeving jij het beste tot je recht komt. Het helpt jezelf terug te brengen naar je natuurlijke en uitgelijnde zelf, zodat je meer succes, overvloed, vreugde, liefde, vrede en tevredenheid kunt ervaren. Niet alleen binnen je gezinssituatie erg fijn om te weten, maar ook zakelijk, in je werkleven of in je studentenleven, is dit waardevolle informatie.

We worden steeds ouder, wat natuurlijk fantastisch is, maar de kwaliteit van ons leven

neemt steeds meer af. Veel van ons leggen zich erbij neer en blijven klagen over vermoeidheid, onrust en vage klachten. Maar wat vertelt jouw lichaam jou nu precies over je gezondheid? Marjet geeft je in haar lezing voldoende inspiratie voor het maken van gezondere keuzes. Ontdek hoe je je fysieke welzijn kunt verbeteren en wat je lichaam nodig heeft om optimaal te functioneren. Door middel van interactieve sessies krijg je praktische tips en handvatten om direct toe te passen in je dagelijks leven.

Zelfbewustzijn begint met zelfreflectie. Tijdens het WellBeing Event bieden we je de tools en ruimte om jezelf beter te leren kennen. Door deel te nemen aan de verschillende workshops krijg je de kans om dieper in jezelf te duiken en je eigen percepties en overtuigingen te onderzoeken. Naast alle inspirerende sessies, is er ook volop ruimte voor ontspanning. Geniet van een heerlijke verantwoorde lunch en leer de andere deelnemers kennen. En dat allemaal op een fantastische locatie in Stadshagen bij Studio Eigen Stijl.

Mis deze unieke kans niet om jezelf te herontdekken en je batterij op te laden! We kijken ernaar uit om je te verwelkomen op vrijdag 18 oktober.

Ga voor meer informatie en aanmelden naar <https://www.marykeighcoaching.nl/ticketwellbeing-event-en-start-jouw-reis-naar-zelfbewustzijn-en-vitaliteit/>



WellBeing Event
VITAAL JEZELF

Ontzorg nabestaanden door uw uitvaartwensen alvast vast te leggen

door Margriet Krook

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

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

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

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



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

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

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



Margriet Krook
uitvaartbegeleiding

VOLARE
Exclusieve mode Zwolle

Oude Vismarkt 21A
8011 TA Zwolle
038 - 303 00 78
www.volarewebshop.nl

Openingstijden
Maandag - gesloten
Dinsdag - 10:00-17:30
Woensdag - 10:00-17:30
Donderdag - 10:00-21:00
Vrijdag - 10:00-17:30
Zaterdag - 10:00-17:00
Zondag - Gesloten

Maak kans op een paar oorbellen naar keuze van Lott t.w.v max. € 160,- (keuze uit 250 modellen).

Mail de oplossing voor 20 september naar info@volarewebshop.nl

- ABRO
- ARMARGENTUM
- BINNENSTAD
- BRUIDSMOEDER
- CADEAUBON
- CAMBIO
- CASHMERE
- CINZIAROCCHA
- DIEGOM
- EXCLUSIEF
- FORESTI
- HET
- HOED
- INPAKPAPIER
- JOSEPHRIBKOFF
- KLEDINGHANGERS
- KLEDINGHOEZEN
- KLEDINGREKKEN
- KLEDINGTASSEN
- KORTINGEN
- KWALITEIT
- LEER
- LEO&UGO
- LINEARAFFAELLI
- LUISACERANO
- MAXMARAWEEKEND
- MOQ
- OORBELLEN
- PESERICO
- RAFFAELLOROSI
- REPEAT
- ROK
- SEDUCTIVE
- SUEDE
- SWEATER
- UBR
- UITVERKOOP
- VANLAACK
- WINDSOR
- WINTERMODE
- ZIJDE



Woordzoeker

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

Oplissing

LOTT.
gioielli
EST. 2010



Blijе kindergezichten gegarandeerd

Blauwingerrally op zaterdag 7 september

Twintig jaar Blauwingerrally: nog één keer wordt uitgekapt met dit initiatief van ondernemers en autoliefhebbers met het hart op de juiste plaats. De happening vindt plaats op zaterdag 7 september.

De stichting achter de Blauwingerrally heeft als doel om voor (chronisch en ernstig) zieke kinderen in de leeftijd van 8 tot 18 jaar een bijzondere, exclusieve autorit te organiseren.

Dit geweldige evenement wordt georganiseerd onder het motto 'een dag niet ziek' en laat de kinderen genieten van een dag meerijden in exclusieve auto's, zoals Ferrari's,

Porsches, Lamborghini's, Aston Martins en de Audi R8. Elk jaar streeft de organisatie weer naar een uniek en uitstekend verzorgd programma, voor zowel de kinderen als de rijders.

Rondrit binnenstad

Van 9.00 tot 9.30 uur worden de rijders en de kinderen ontvangen met een licht ontbijt en een drankje in Zwolle. Na het welkomstwoord, rond 10.00 uur, wordt het startschot gegeven. Dat zal rond 10.30 uur zijn. De rally duurt tot 15.00 uur en biedt tussendoor lunch en verschillende activiteiten. Van 15.00 tot 16.15 uur is er het Furori parcours voor de kinderen bij het stadion

van PEC Zwolle. Een van de hoogtepunten volgt daarna: een rondrit door het centrum (Diezerstraat) van Zwolle. De organisatie hoopt dat veel binnenstadsbezoekers en andere belangstellenden vanaf 16.30 uur komen kijken en de kinderen toejuichen. Om 17.15 uur is de finish van de Blauwingerrally.



Colofon

Stadshager Courant: 10.000 exemplaren

STADSHAGEN - WESTENHOLTE

Stadshager Courant is een onderdeel van:
Boshuis Media
De Rietgans 16
7702 AX Dedemsvaart
06 51 42 01 08
info@boshuismedia.nl



Als het thuis niet altijd even makkelijk loopt 'Billy Boem club' start in september weer



De Billy Boem club: voor minder spanning en stress bij kinderen.

De Billy Boem Doe- en praatclub is gratis voor kinderen van 8 tot en met 12 jaar uit de gemeente Zwolle met een thuissituatie waar het niet altijd even makkelijk loopt. Op 16 september start de club weer, met tot 25 november drie maandagmiddagen.

De club Billy Boem is er voor kinderen met een thuissituatie waar meer stress en spanning zijn dan een ieder lief is. Het gezin kan te maken hebben bijvoorbeeld een gezinslid (ouder of kind) dat meer aandacht of zorg vraagt, met een scheiding, financiële problemen of er is veel geruzie. Spanning en stress hebben op kinderen een grote impact. Bij 'Billy Boem' leren de kinderen met lastige situaties en hun gevoelens om te gaan. De club wordt begeleid door ervaren hulpverleners. Spelenderwijs leren de kinderen hun (thuis)situatie een plekje te geven en weerbaarder te worden. De club is een succesvolle cursus die echt het verschil

kan maken en is afgestemd op de belevingswereld van de kinderen. Zij knutselen, oefenen, spelen en leren met hun emoties om te gaan. Billy Boem speelt daarbij een centrale rol. Met Billy maken de kinderen in tien bijeenkomsten van 1,5 uur van alles mee. Ze leren hun gevoelens te herkennen en te uiten, (eventuele) vragen worden beantwoord, er worden vaardigheden geoefend en tips meegegeven.

Ouderbijeenkomsten

Naast de kinderclub zijn er ook voor de ouders drie bijeenkomsten waar opvoedingsvragen aan bod komen. Het kan een hele opgave zijn voor ouders om in een spanningsvolle situatie hun kinderen op te voeden. 'Billy Boem' kan hierbij ondersteunen. Ouders hebben de mogelijkheid om onder deskundige begeleiding ervaringen uit te wisselen. Het kan prettig zijn te ontdekken dat ieder gezin ups en downs heeft. De deelnemende ouders kunnen zo steun ervaren bij elkaar.

Aanmelden en meer info

De Billy Boem club is op maandag 16, 23, 30 september, 7, 14, 21 oktober, 4, 11, 18 en 25 november, van 15.15 tot 16.45 uur, Burgemeester Roelenweg 9 in Zwolle. Impluz geeft de training in samenwerking met Sociaal Wijkteam Zwolle. Aanmelden kan op www.impluz.nl/training/billy-boem-8-12-jaar. Daar staat ook meer informatie over de club. Vragen? Bel met (088) 47 80 128 of mail naar info@impluz.nl.

Hondententoonstelling in Zwolle

Outdoor Zwolle vindt op 14 en 15 september plaats. Het is een door de SOHZ - Stichting Organisatie Hondenshow Zwolle - georganiseerde hondententoonstelling op het eigen terrein van KC Zwolle e.o. Dit in samenwerking met de KC Zwolle. Deze tentoonstelling wordt onder auspiciën van de Raad van Beheer georganiseerd. Bezoekers, met of zonder hond, zijn welkom.

Een hondententoonstelling wordt ook wel een exterieur-show genoemd. Op dit evenement beoordeelt een keurmeester je hond onder andere op zijn uiterlijk. De keurmeester kijkt naar hoe je hond er uitziet en hoe deze 'in elkaar zit' oftewel hoe je hond is gebouwd. Dit op basis van een vastgestelde rasstandaard. De keurmeester kijkt ook of je hond zich netjes gedraagt in de showring. De hond moet sociaal zijn en mag geen agressief gedrag laten zien. Ook mag hij geen gebreken of ziekten vertonen waar hij last van kan hebben. Die kunnen immers welzijnsbeperkend zijn voor je hond. Om te kunnen deelnemen aan een hondententoonstelling dient de hond in bezit te zijn van een stamboom.

Europa

Er wordt twee dagen gekeurd, de honden zijn afkomstig uit heel Europa en de verscheidenheid aan rassen is groot. Op beide dagen zijn tussen 450 en 480 te keuren honden aanwezig. Op zaterdag worden FCI groepen 1, 4, 6, 7 & 8 gekeurd, op zondag de overige FCI groepen 2, 3, 5, 9 en 10. Tijdens deze tentoon-



stelling kunnen de beste reu en beste teef van een ras een CAC (certificaat van geschiktheid tot schoonheidskampioen - een kampioenschapspunt) van de Raad van Beheer behalen. Aan het eind van iedere dag wordt vanuit de beste van het ras een beste van de rasgroep geselecteerd, waarna uit deze honden de beste hond in deze show wordt gekozen.

Ongeacht de weersomstandigheden vinden de keuringen buiten plaats. Het is toegestaan om gedurende de dag tenten op het terrein op te zetten en bezoekers zijn natuurlijk van harte welkom. Inschrijvingen staan open voor iedereen die in het bezit is van een rashond. Inschrijven kan zodra de inschrijving geopend is via www.onlinedogshows.eu. In de week voor de show zal de keurvolgorde van de rassen met een tijdschema worden gepubliceerd op www.onlinedogshows.eu. Als je een specifiek ras wilt komen bekijken, kun je daar terugvinden of het ras aanwezig is en op welk tijdstip het ras gekeurd zal worden. De locatie van Outdoor Zwolle is: Huub van Doornestraat 17, op Marslanden B.

Vragen over Outdoor Zwolle kunnen gesteld worden via info@ijsseishow.nl.

Van Wette
DAKKAPELLEN

Creëer meer licht en ruimte op uw woning!

vanwetedakkapellen.nl
Schering 45, 8281 JW Genemuiden
038 303 3970

Maatwerk tafels
voor binnen en buiten

TREETOP TABLES
TAFELS EN MEER

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

ALLES VOOR JE TUIN!

GARDEN STONES & BASICS
gsb

SteengoedID

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



'Kneiterhard' boek van Zwollenaar

door de redactie

De voormalige 'junkie XL' Ruben Runhaar uit Zwolle heeft zijn leven alweer een tijdje terug op de rails. In het boek 'Lieve klootzak' blikt hij terug op zijn heftige verleden als verslaafde. In de hoop ook dat het anderen helpt om hun verslaving te overwinnen.

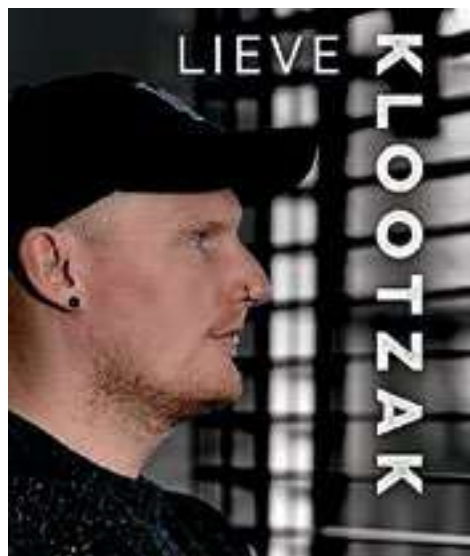
Vorig jaar werd Zwollenaar en 'junkie in herstel' Ruben Runhaar uitgebreid geïnterviewd voor deze krant. Daarbij liet hij optekenen dat hij een boek aan het schrijven was. "Hierin beschrijf ik onder andere hoe ik opgroeide in Zwolle in de jaren negentig, zoekend was naar mijn plekje in de wereld, uit de bocht vloog en herstel vond", vertelde hij. "Het wordt een kneiterhard boek en ik spaar mezelf totaal niet. Met het boek wil ik mensen iets geven waar ze iets mee kunnen zonder dat ze iets móeten. Ik wil ermee zeggen: Kom maar naar me toe als je er klaar voor bent, op naar een leuk leven zonder verslaving." Dat boek is nu uit. De titel 'Lieve klootzak' is al een duidelijke aanwijzing dat Ruben deze eerdere beloftes 'kneiterhard' waarmaakt.

Kliniek

Vanaf zijn vijftiende vluchtte Ruben iedere dag in drugs en drank. "Ecstasy en wiet, later ook cocaïne. In alles wat ik aanraakte, faalde ik en ik zorgde voor chaos om mij heen. Zowel binnen het gezin en op school als bij de voetbalclub en op het werk. Van meerdere scholen werd ik afgestuurd." Maar in 2013 ging hij naar een afkickkliniek. Hij heeft het gered en is sindsdien een 'junkie in herstel'. Hij helpt tegenwoordig op professionele basis verslaafden om af te kicken. En is daarnaast dus auteur van een boek met hetzelfde doel. Rubens boek Lieve klootzak is verkrijgbaar bij Van der Velde in de Broeren, Boekhandel Bloks, het Herman Brood Museum en online bij Bruna en op de website www.lieve-klootzak.nl.



Ruben heeft zijn ervaringen als verslaafde opgeschreven in een boek, in de hoop dat het andere met verslaving worstelende mensen helpt te herstellen. Foto: Roy Visscher.



De cover van 'Lieve Klootzak'. Foto: bruna.nl.

MEIJER PARKET



Traprenovatie



Raamdecoratie

Wij zijn verhuisd!

Parket-, pvc- en laminaatvloeren

Kom langs in onze showroom voor meer info. Voor openingstijden, zie onze website.

Herenstraat 62 7776 AK Slagharen
Tel. nr. 0523 - 682373 • Email: info@meijer-parket.nl
www.meijer-parket.nl



Halotherapie

Zoutkamer-Kampen

Opgelucht ademhalen..

..doe je bij Zoutkamer Kampen



HALOTHERAPIE HELPT

RESULTAAT MOGELIJK AL NA ENKELE SESSIES





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

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

ASTMA - GRIEP - ECZEEM - GORONTSTEEKING
ALLERGIEEN - COPD - HOOIKOORTS - HOESTEN
BIJHOLTEDONTSTEEKING - PSORIASIS - CYSTIC
FIBRIOSIS - SINUSITIS

BEIDERWEG 16 KAMPEN
058 - 333 27 37
INFO@ZOUTKAMERKAMPEN.NL
WWW.ZOUTKAMERKAMPEN.NL

Triathlon Zwolle draait om Stadshagen

Zwemmen in de Milligerplas, fietsen op de dijk langs het Zwarte Water en door de polder, hardlopen rond de recreatieplas: bij de Triathlon Zwolle op zaterdag 21 september staan Stadshagen en het aangrenzende Mastenbroek in het middelpunt.

Maar vooral draait het die zaterdag natuurlijk om sport. Van recreant tot doorgewinterde triathleteet: in Zwolle is iedereen welkom bij wat alweer de dertiende editie van het evenement is. De start en finish en de wisselzones zijn nabij Grand Café Milligers. Dat biedt zowel de sporters als toeschouwers een mooie plek om na de sportieve prestaties gezellig bij te praten met een hapje en drankje. Sporters kunnen individueel meedoen aan de achtste of de kwart triathlon, daarnaast kunnen teams van twee of drie personen meedoen aan de unieke 038 estafette.

Afstanden

De kwart triathlon is een individuele triathlon over 1 kilometer zwemmen, 40 kilometer fietsen en 10 kilometer hardlopen. Voor deelname geldt een minimumleeftijd van 16 jaar.

Het inschrijfgeld bedraagt € 42,50 + NTB daglicentie € 10,50. Bij de achtste triathlon zijn de afstanden, niet verrassend, precies de helft van die bij de kwart. Bij deze individuele triathlon moet je zwemmen over 500 meter, 20 kilometer fietsen en 5 kilometer hardlopen. Deelnemen is mogelijk voor zowel volwassenen als jeugd.

Inschrijfgeld: EUR 29 + NTB daglicentie EUR 10,50.

Teams

De 038 estafette is een wedstrijd in een eigen serie voor teams van twee of drie personen: 1 kilometer zwemmen, 40 kilometer fietsen en 10 kilometer lopen. Inschrijfgeld: EUR 57,50 + NTB daglicentie EUR 10,50.

Uitslagen van vorig jaar

In 2023 werd de kwart triathlon gewonnen door Stijn Jansen, hij finishte in een tijd van 1:55:25 uur. Als tweede kwam Han Peter Lucas over de finish, na 1:56:29 uur. Casper Kwakkel werd derde na iets meer dan twee uur: 2:00:22. Bij de vrouwen ging de winst naar Vera Paarhuis: zij won de Triathlon Zwolle in een tijd van 2:10:23 uur. Carla van Rooijen eindigde als tweede in 2:18:07 uur en Cindy Brusse pakte de derde plek in 2:18:37 uur. De achtste afstand werd gewonnen door Kees Boxma en Aukje Jenster. Het beste 038 estafette team was Christian Wensink.

www.boshuismedia.nl | info@boshuismedia.nl

25



Thema routes, netwerken en verbindingen

Open Monumentendag op 14 september



De Hanzezaal met een oude Zwolse plattegrond op de vloer in de Sassenpoort, die op Open Monumentendag ook van binnen te bekijken is. Foto: Roy Visscher

Open Monumentendag valt elk jaar op de tweede zaterdag van september. Dit jaar is dat zaterdag de 14e. Veel Zwolse monumenten openen deze dag gratis hun deuren. Daarnaast is er een rijk gevuld activiteitenprogramma.

Tijdens Open Monumentendag is er voor jong en oud ontzettend veel te beleven. Bekijk de mooiste monumenten, luister naar feestelijke muziek, ontdek unieke exposities en volg een interessante rondleiding. Het thema voor 2024 is 'Erfgoed van routes, netwerken en verbindingen'. Mensen en samenlevingen zijn altijd in beweging: ze leggen telkens opnieuw wegen aan, bouwen transport- en handelsnetwerken, vervoersmiddelen en ontdekken nieuwe manieren van communicatie. Dit jaar zijn 53 monumenten opengesteld. Voor een aantal panden is dat tijdens deze editie voor

het eerst. Dat zijn Vereniging De Buitensociëteit (Stationsweg 44), Residence Coestraete (Koestraat 10-14, rondleiding te reserveren via de website onderaan dit artikel), de Zuiderkerk Zwolle (Zuiderkerkstraat 31) en de oudste boerderij van Salland (Veldweg 1-2 in Windesheim, onderdeel van de Moderne Devotie Route om 11.00, 13.00 en 15.00 uur).

Rondleidingen

Verder zijn er demonstraties klokkenluiden in de Peperbus, twee wandelroutes door de binnenstad, een kinderpuzzeltocht en twee fietsroutes door het buitengebied (alle routes zijn verkrijgbaar bij de informatiekraam op de Grote Markt). Muziek is er ook, met diverse kooroptredens in monumenten, optredens van Harmonieorkest De Bazuin in de Plantagekerk en van het Fluitensemble Fluitfocus bij diverse locaties. In Kunstruimte het Langhuis is de expositie Open Space te zien en er zijn instaprondleidingen bij Museum de Fundatie om 11.30, 11.45, 13.30 en 13.45 uur (aanmelden bij de kassa). Peter vader houdt een stegenwandeling om 12.00 en 15.00 uur en Mink de Vries de Moderne Devotie Route om 11.00, 13.00 en 15.00 uur. **Ook zijn er veel rondleidingen. Zoals door de** oude stekenbakkerij bij het Zwolse Balletjeshuis, bouwhistorische rondleidingen door de Wheeme om 12.00, 14.00 en 15.00 uur en bij de molen de Passiebloem, waar bij voldoende wind lijnolie geslagen wordt. Maar ook door de kleine kelderwoning van 10.30 tot 12.30 uur en van 13.30 tot 16.30 uur, elk half uur (vooraf te reserveren via 06-20775459), in Het Vrouwenhuis van 11.00 tot 17.00 uur, elk half uur (vooraf te reserveren via 038-4224823) en

om elk heel uur door Residence Coestraete (reserveren via de website). Ook is er een route langs de belangrijkste bezienswaardigheden bij het R.K. Kerkhof aan de Bisschop Willebrandlaan én er is een Hop On Hop Off trein door de binnenstad van Zwolle. Kinderen in de trein die alle vijf de stempels verzamelen, krijgen een leuke verrassing.

Bussen

En ja, naast sommige oude treinen zijn ook oude stadsbussen soms al monumenten. Daarom is er een expositie van de bussen van Schutte ('De busse van Skutte en loop'n det dutte') op het Gasthuisplein, de plek waar ze enkele decennia geleden nog vaak in groten getale reizigers opwachten. Een andere expositie op Open Monumentendag is die over routes en verbindingen in de centrale hal van het station en het voormalige Raadhuis van de gemeente Zwollerkerspel. In het gebouw de Wheeme in de Lombardstraat is kunst te zien met een thema dat aansluit bij dat van Open Monumentendag, namelijk 'stegen en verbinding'. Museum ANNO heeft voor Open Monumentendag een speciaal programma samengesteld met 'Bouwmeester in een dag', De Nieuwe Veemarkt tentoonstelling en rondleidingen door een erfgoedexpert door het Drostenhuis om 11.00, 13.00 en 15.00 uur. Open Monumentendag valt in Zwolle dit jaar samen met de Historische Havendag, die dan voor de tweede maal georganiseerd wordt. Meer informatie over dit evenement is elders in deze krant te lezen. Om alle opengestelde monumenten in en buiten de binnenstad van Zwolle te zien, kijk op: <https://www.zwolle.nl/erfgoed/opengestelde-monumenten>.

Colofon

De Stadhager Courant
10.000 exemplaren

STADSHAGEN / WESTENHOLTE
'S HEERENBROEK

Onze kranten verschijnen maandelijks met een oplage van 167.000 exemplaren in de volgende edities; Meppeler Express, Zicht op Steenwijk, Zwartewater Express, Vechtdal krant, Polder Courant, Blauwvinger Courant, Stadhagercourant en Kampen in Zicht.

Uw advertentie of artikel bij ons in de krant? Neem dan gerust contact met ons op en vraag naar de mogelijkheden.

Tips voor de redactie? Mail dan naar info@boshuismedia.nl

De Stadhager Courant is een onderdeel van:

Boshuis Media
De Rietgans 16
7702 AX Dedemsvaart
06 51 42 01 08
info@boshuismedia.nl
www.boshuismedia.nl



Primo
KEUKENS.NL

De voordeligste keukenzaak!

Onze service voor u:



DIRECT DE LAAGSTE PRIJS



GRATIS 3D KEUKENONTWERP



MEETSERVICE



STIJPE LEVERING



MONTAGE



€9.500,-
INCL.
APPARATUUR



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



Tóch 'iets' na de dood?

Nabij de dood ervaringen: lezing door Rudolf Smit



Het boek *Eindeloos Bewustzijn*, de mondiale bestseller van Pim van Lommel waarin hij BDE's onderzoekt en concludeert dat het menselijk bewustzijn na de dood blijft bestaan.

Niks na de dood? De nederpopband Toontje Lager zong deze woorden in het gelijknamige nummer in de jaren tachtig vol overtuiging, maar wellicht kijken de bandleden 'straks' flink op hun neus. Want er zijn steeds meer aanwijzingen dat het met het sterven niet over is.

TARANEH uitvaartzorg in Zwolle verzorgt op vrijdag 20 september een lezing met beeld en geluid over bijna-dood-ervaringen (BDE's)

in de Theodorakapel in Zwolle. Rudolf Smit verdiept zich al vele jaren in dit onderwerp en was betrokken bij het verschijnen van de bekende boeken van de chirurg en cardioloog Pim van Lommel. Het is zijn missie om meer mensen bekend te maken met het fenomeen bijna-dood-ervaring. Zo'n BDE is een overweldigende individuele confrontatie met de onbegrensde mogelijkheden binnen ons bewustzijn. Terwijl de hersenen meetbaar geen enkele activiteit meer vertonen, heeft degene die een BDE doormaakt de bijzonder heldere ervaring van het betreden van een andere werkelijkheid. In Nederland zijn er naar schatting 600.000 mensen die een BDE hebben gehad. De bijzondere bewustzijnstoestand die ervaren wordt, kan het gevolg zijn van een periode van klinisch dood zijn, een ernstige ziekte, een bijna fatale situatie of van een stervensproces. Voor mensen die zo iets beleven, verandert hun leven ingrijpend.

'Geen droom'

Pim van Lommel is een van de autoriteiten op het gebied van bijna-dood-ervaringen, in zijn boek *Eindeloos Bewustzijn* beschrijft hij de inzichten die zijn eigen onderzoek naar het fenomeen heeft opgeleverd. Een BDE is geen droom maar een levensechte ervaring, die mogelijk wordt gemaakt doordat het menselijk bewustzijn blijft bestaan als de hersens 'uitgeschakeld' zijn. De Amerikaan Eben Alexander, net als Van Lommel wetenschapper en (neuro)chirurg, meldt over zijn eigen ervaring tijdens een zevendaagse coma: 'Het was echter dan echt, vergeleken bij deze ervaring is juist het aardse leven een soort droom'. Ook Alexander

heeft ondertussen een bestseller over zijn ervaring geschreven en wordt nu in één adem genoemd met BDE-expert Raymond Moody. De spreker Rudolf Smit is als hoofdredacteur van *Netwerk, nabij-de-dood-ervaringen* (www.netwerk.nde.nl) ook een deskundige in dit onderwerp.

Aanknopingspunten

Zowel voor wie het heeft meegemaakt als directe naasten biedt deze lezing veel informatie en aanknopingspunten om ermee om te gaan. Na de presentatie is er de mogelijkheid om vragen te stellen. Afhankelijk van het aantal vragen eindigt de avond tussen 21.30 en 22.00 uur. De aanvang van de lezing is 19.30 uur, de entree bedraagt 10 euro, inclusief een kopje thee of koffie. Het adres: Theodorahof 20, tussen Lijnbaan en Harm Smeengekade. Aanmelden kan op <https://taraneh.nl/nabij-de-dood-ervaringen-lezing-rudolf-smits>.



Singles party in De Enk

Na de uitverkochte laatste editie is het 'gezelligste single feest van Zwolle en omstreken' weer terug in De Enk in Assendorp.

Op deze gezellige locatie aan het Assendorperplein zorgt een dj weer voor spetterend vuurwerk op de dansvloer. Ervaar de geweldige sfeer en geniet van alle dansbare hits uit de 80's, 90's en 00's tot nu. Niet alleen de bekende discohits worden gedraaid, maar ook funk, groove en een vleugje house. Ontmoet de leukste singles van Zwolle en omstreken en geniet van de lekkerste hits.

Gelijkgestemden

Ben je single en wil je niet alleen naar dit feest, dan is het toegestaan een vriend of vriendin die geen single is mee te nemen. Deze singleparty is niet gericht op dating maar een leuke avond voor gelijkgestemden. Een sfeerimpressie is te vinden op <https://singlemeetsingle.nl/single-meet-single-platform/foto-videos>.

Datum: zaterdag 28 september, van 20.00 tot 01.00 uur.

Locatie: De Enk, Enkstraat 67, 8012 VA in Zwolle

Leeftijd: toegang voor singles vanaf 30 jaar tot ver daarboven.

Tickets: regulier EUR 15,00, aan de deur EUR 17,50, fee EUR 1,00. Het feest is voor iedere single toegankelijk maar full member leden krijgen een korting van EUR2,50.

Happy Garden Wereldrestaurant

All-innclusive restaurant voor jong en oud

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

Prijzen

Maandag-donderdag

Volwassenen € 36,50 p.p.

Senior 65+ € 34,50

Kinderen 3-12 jaar leeftijdjaar x € 2,75

Vrijdag-Zondag

Volwassenen € 39,50 p.p.

Senior € 36,50 p.p.

Kinderen 3-12 jaar leeftijdjaar x € 2,75

DINSDAGS GESLOTEN

*Gratis Parkeergelegenheid

*All-innclusive arrangement

*Makkelijk bereikbaar

VERJAARDAGS ACTIE

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

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

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



Kom jij je verjaardag bij ons vieren?

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



NIEUW

Maak kennis met het nieuwe kledingmerk van Welkoop.



welkoop



VELESTE
elk seizoen weer

Veleste ons nieuwe kledingmerk. Helemaal geïnspireerd op het Nederlandse weer en ontworpen om lekker vrij in te leven. Kleding voor mensen die weten dat er niet zo iets bestaat als slecht weer. Want met Veleste is het altijd lekker buiten. Elk seizoen weer. Met o.a. waterdichte jassen voor de herfst. Warme truien en vesten voor de winter. En luchtige shirts en hemden voor de lente en zomer. Betrouwbaar. Comfortabel. Functioneel. Eigentijds.

Kom langs in een van onze winkels of ontdek onze complete collectie op welkoop.nl/veleste

25% korting



op 1 Veleste artikel naar keuze*

*Kijk op welkoop.nl/keuzekorting
Ook op welkoop.nl met code

VELESTE25.

Geldig van maandag 2 t/m
zondag 22 september 2024.

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

WILDEBOER

Lekker beschut in je tuin zitten!

DE FRAAISTE CREATIES WORDEN
GEMAAKT DOOR ZEILMAKERIJ WILDEBOER!

- VERANDAKLEDEN
- SCHADUWDOEKEN
- WINDSCHERMEN
- OPROLSCHERMEN

Terrasoplossing nodig? Neem contact op!



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

Fietsen door het prachtige Zwolse boerenland

Fietsroute door het Zwolse boerenland

Wordt jij ook blij van een kijkje op de boerderij: Proeven wat er allemaal voor lekkers geproduceerd wordt op het Zwolse platteland, hoe de koeien gemolken worden en wat er naast de koeien nog meer te beleven is? Meld je dan aan voor de fietsroute, georganiseerd door IJsseldelta Boert Bewust. De fietsroute gaat door het prachtige Zwolse boerenland en daarnaast kun je 4 melkveebedrijven bekijken met elk hun eigen specialiteit.

Wat kun je verwachten.

Op Zaterdag 14 september wordt de fietsroute georganiseerd. Een mooie afwisselende fietsroute van ongeveer 45 km, waarbij je tijdens het fietsen langs 4 boerderijen die hun deuren open stellen deze dag.

Erve Slendebroek:

Een melkveebedrijf waar de 5e en 6e generatie boert, zij hebben bijzondere koeien, koeien die A2

melk geven, melk wat makkelijker door iedereen te verdragen is. Ook is hier verkoop van A2 zuivel, kaas en heerlijk boerenijs. www.erve-slendebroek.nl

Het Rode Huis:

Op dit biologische melkveebedrijf kun je bij de melktap zelf verse melk tappen, daarnaast is er ook een automaat met streekproducten en proeverij en verkoop van boerenkaas. Facebook: @ Biologisch melkveebedrijf Het Rode Huis

Buitenplaats TOF:

Dit melkveebedrijf heeft koeien, sport en spel gecombineerd op hun bedrijf. Er is een heus maisdoolhof met daar omheen allerlei activiteiten zoals een obstakelbaan, escaperoom, je raakt er bijna de weg kwijt. (entreekaartje kun je bijboeken met korting). Daarnaast is hier een heerlijk zomerterras met verkoop van lekkere snacks. Een plek om even te ontspannen. Ook hebben ze een eigen sportstudio op hun eigen erf. www.buitenplaatstof.nl en www.heali.nl

FIETSROUTE
ONTDEK HET ZWOLSE BOERENLAND
ZATERDAG 14 SEPTEMBER 2024

HET MAISDOOLHOF KUN JE DIRECT BIJBOEKEN MET KORTING

BEN JIJ OOK BENIEUWD NAAR HET MOOIE ZWOLSE BOERENLAND? STAP DAN OP DE FIETS EN LAAT JE VERRASSEN.
VOOR MEER INFO OF AANMELDEN, SCAN DE QR-CODE

GEORGANISEERD DOOR: IJSSDELTA BOERT BEWUST



Fam. Poppe:

Een modern melkveebedrijf waar de koeien door middel van 3 melkrobots worden gemolken. Ook hebben ze op dit bedrijf een stikstofkraker, dit is een apparaat wat zorgt dat de ammoniak uit de mest gehaald wordt. Door deze circulaire oplossing wordt mest verwerkt en tot wel 80% stikstof gereduceerd. Daarnaast is op deze boerderij ook een vergaderlocatie www.poppelhuus.nl. Genoeg te zien, te proeven en te beleven dus onderweg. Je kunt je aanmelden via de website <https://www.ijsseldelta-boertbewust.nl/activiteit/fietsroute-ijsseldelta-boert-bewust/>

Boert Bewust

Deze dag wordt mede georganiseerd door

IJsseldelta Boert Bewust, waar de bedrijven Erve Slendebroek en Buitenplaats TOF ook lid van zijn. Boert Bewust werkt aan verbindingen tussen boeren en tuinders en de samenleving.

Contact zoeken als agrariërs met hun omgeving zorgt voor een goed gesprek, wederzijds respect en meer betrokkenheid van consumenten bij hun voedsel. Boeren en tuinders met dit Boert Bewust label, zorgen voor extra's op hun bedrijf naast wat volgens de wet verplicht is. Bijvoorbeeld fruitbomen planten, bloemenmengsels langs maisland strooien voor vogels en insecten. Zorgvuldig omgaan met klimaat en energie en een goede relatie met de samenleving. Kortom ze boeren bewust.



Treetop Parket renoveert bamboevloer provinciehuis

Met uiterste precisie is een ruime cirkel in de bestaande vloer uitgefreesd en nieuw ingelegd. Bewust is gekozen voor een contrasterende kleur. Dit om een nieuwe dimensie toe te voegen aan de vloer. Dankzij de jarenlange ervaring met parket en houtbewerking van Treetop Parket is deze uitdaging met succes aangepakt. Bij het bedrijf staan kwaliteit en duurzaamheid altijd voorop en dit project is daar een perfect voorbeeld van.

Rutger en Nick, de trotse eigenaren van Treetop Parket, zijn zeer verheugd over het eindresultaat. "Het is meer dan alleen een stukje parket inleggen", zeggen ze, "het is een bewijs van ons vakmanschap en de

toewijding aan kwaliteit."

Treetoptables / Treetopparket
Zwolseweg 18A 7707 AH Balkbrug
Telefoon 0523 291 271
E-mail info@treetoptables.nl

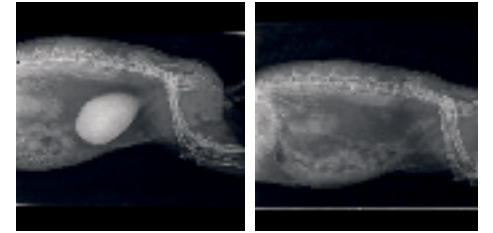


Zand en brand bij een konijn

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

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

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



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

Gelukkig huppelt Snuffie weer tevrede door haar eigen hok



Ton
&
Femke

DIERENARTSENPRAKTIJK
ZWOLLE ZWARTEWATERLAND

Zwerfafvalruimers Ria en Roland houden Stadshagen schoon

Ria en Roland hebben hun ergernis voor zwerfafval omgezet naar een actieve rol als afvalopruimer in hun wijk Stadshagen. Ria is inmiddels 5 jaar vrijwilliger en Roland sinds hij in 2021 in Zwolle is komen wonen.

Ria: "Ik ben van mezelf een opruimer en ik ergerde me enorm aan het zwerfafval. Ik kocht een stok en ben samen met een kennis aan de slag gegaan. Je zag een aantal jaar geleden nog weinig mensen zwerfafval opruimen. In het begin vond ik het ook wel spannend wat andere mensen ervan vonden. Ook in mijn pauze begon ik in de omgeving van het kantoor waar ik werk afval op te ruimen. Sommige collega's vroegen dan of ik een taakstraf had". In het begin voelde ze schaamte voor wat ze deed. Maar uiteindelijk won de voldoening van het werk het en geeft ze toe dat het op een gegeven moment ook wel verslavend is. "Zwerfafval is een ramp voor de natuur én voor het milieu. Naast dat iedereen gewoon het afval zou moeten verzamelen in een kliko of weggoaien in een (ondergrondse) container, vind ik ook het scheiden van afval heel belangrijk", aldus Ria.

Helemaal Groen app

Roland zag tijdens bezoeken aan Curaçao, waar zijn dochter een aantal jaren woonde, op veel plekken bergen afval liggen zoals vuilniszakken, flesjes, autobanden en koelkasten. "Hierdoor werd ik me ook bewust van het zwerfafval in Nederland", legt Roland uit. In 2021 verhuisde Roland met zijn vrouw van Nieuwegein naar Zwolle waar één van zijn dochters woont. "Zij

stelde voor om met elkaar mee te doen met de jaarlijkse World Cleanup Day. We kregen stokken en vuilniszakken van 10 liter. Als snel hadden we 18 zakken gevuld en realiseerde ik me dat het echt wel nodig was!". Doordat hij gepensioneerd is heeft hij de tijd om meerdere keren per week afval

te verzamelen. Hij blijft er actief door en ontmoet andere mensen die zich ook met het ruimen van zwerfafval bezighouden. Zo ontmoette hij vrijwilliger Judith die zich in de Helemaal Groen app Jut had genoemd. En kwam zij erachter dat Roland zich daardoor als '... en Jul' had aangemeld. Ria staat in deze

app bekend als Puinruimer. "In de Helemaal Groen app houden alle vrijwilligers bij welke route ze hebben gelopen. Zo weet je precies waar iemand anders al is geweest", legt Roland uit. "We kunnen voor het afval dat we verzamelen kosteloos van de ondergrondse container gebruik maken. Als je je registreert bij de gemeente ontvang je namelijk een zwerfafvalpas". "Ook krijgen we soms een klein attentie als waardering voor ons werk", vult Ria aan.

Ria en Roland gaan meestal alleen op pad, maar soms ook met een groep. Incidenteel sluiten zij zich aan bij de groep Trash Hunters Zwolle. Dit is een groep vrijwilligers die in de zomer elke week met kajakken en supboards het water opgaan om al het afval dat ze tegenkomen in de Zwolse grachten en langs het Zwarte water op te ruimen.

Gratis opruimset

Wil jezelf aan de slag en jouw straat of buurt schoonmaken van zwerfafval? Dan kun je bij het wijkservicepunt in het Cultuurhuis aan de Werkerlaan 1 een gratis opruimset ophalen. De opruimset bestaat uit een afvalgrijper, een veiligheidshesje, handschoenen en vuilniszakken.

Heb je vragen over de zwerfafvalpas? Of wil je een opruimactie organiseren met buurtbewoners? Neem dan contact op door een mail te sturen naar zwerfafval@zwolle.nl

Foto: zwerfafvalruimers Roland en Ria houden samen met andere vrijwilligers Stadshagen schoon.



Alle modellen worden verkocht met garantie en zolang de voorraad strekt.

Is uw gewilde model weg dan hebben we vast een andere oplossing voor u staan in onze showroom van 900m².



TRAKTIEWEG 12 EMMELOORD • 0527-860086 • INFO@MAX-VITAAL.NL

Van kleine demontabele/opvouwbare scootmobielen tot grote robuuste of comfort Scootmobielen. Op al onze modellen geven wij garantie. Ook gebruikte driewiel fietsen en (elektrische) rolstoelen.

Bent u opzoek naar een scootmobiel, maar ziet u door de bomen het bos niet meer, dan nodigen wij u van harte uit in onze ruime showroom om al uw vragen te stellen en meerdere scootmobielen uit te proberen onder begeleiding. Moet de scootmobiel mee kunnen in de auto? Heeft u lichamelijke klachten? Hoever kunt u rijden met een scootmobiel? Moet ik een scootmobiel verzekeren? Zijn er ook rijlessen mogelijk? Kan ik overweg met een scootmobiel? Allemaal vragen die wij samen met u kunnen tackelen, onder het genot van een kopje koffie of thee.

Op onze locatie in Emmeloord hebben wij zowel binnen als buiten de mogelijkheid om de scootmobiel(en) te testen zodat u zelf kunt ervaren welke u het beste past. Naast onze Scootmobielen is Max-vitaal een moderne zorgwinkel die makkelijk toegankelijk is, waar iedereen terecht kan voor een deskundig advies op gebied van zorghulpmiddelen. U kunt de auto voor de deur parkeren. Ook hebben wij een eigen werkplaats en leveren wij service aan huis. Uiteraard leveren wij de scootmobiel bij u thuis af.



Introductieaanbieding: CTM HS925
Van € 4.395 voor € 3.950,-

- Zeer veilig en comfortabel
- Automatische snelheidsreductie in de bochten
- Goed geveerd, hoog comfort
- Snelheid 16 km p/u, bereik: 40-50 km
- Garantie: 2 jaar



Introductieaanbieding: CTM HS898
Van € 4.650,- voor € 4.250,-

- Digitaal display
- Automatische snelheidsreductie in de bochten, voorzien van noodstop
- Hoog comfort
- Snelheid: 17 km per uur
- Garantie: 2 jaar



Excel Mio 2
Van € 4.395,- voor € 3.895,-

- Snelheid 15 km per uur, bereik: 45 km
- Digitaal display
- Zeer stabiele scootmobiel
- Luchtbanden en vering voor extra comfort
- Garantie: 2 jaar



One air plus (1e jaar gratis onderhoud)
€ 1.595,- + gratis tas

- Demontabel in 5 delen
- Makkelijk mee te nemen
- Bereik: tot 30 km
- Snelheid: 8 km per uur



Connex (1e jaar gratis onderhoud)
€ 3.495,- + gratis tas

- Opvouwbare scootmobiel
- Vouwt elektrisch op
- Zwaarste onderdeel 15 kg



Alumina (1e jaar gratis onderhoud)
€ 2.399,- + gratis tas

- Demontabele in 5 delen
- Zwaarste onderdeel slechts 10 kg
- Bereik: tot 24 km (optioneel 48 km)
- Snelheid : 6 km per uur

OP = OP AANBIEDINGEN



10% korting op al onze REHASENSE ROLLATORS

- Verkrijgbaar in diverse soorten en kleuren
- Materiaal: aluminium of carbon
- Voorzien van zachte wielen
- Fabrieksgarantie: tot 8 jaar



Kymco new super 8
€ 1.795,-

- Occasion
- Voorzien van nieuwe accu's
- Bereik: 30-35 km
- Snelheid: 13 km per uur
- Garantie: 6 maanden



Ceres 4 deluxe
€ 1.095,-

- Occasion
- Bereik: 30 km
- Snelheid: 12 km per uur
- Garantie: 3 maanden



Solo 3
€ 1.850,-

- Occasion
- Bereik: 40-50 km
- Snelheid: 18 km per uur
- Zeer goede vering
- Garantie: 3 maanden



Minicrosser M2
€ 3.695

- Bereik: 45-50 km
- Snelheid: 15 km per uur
- Voorzien van nieuwe accu's
- Garantie: 6 maanden



Pride Go GO
€650,-

- Occasion
- Demontabel in 5 delen
- Bereik: 12 km
- Nieuwe accu's
- Garantie: 3 maanden

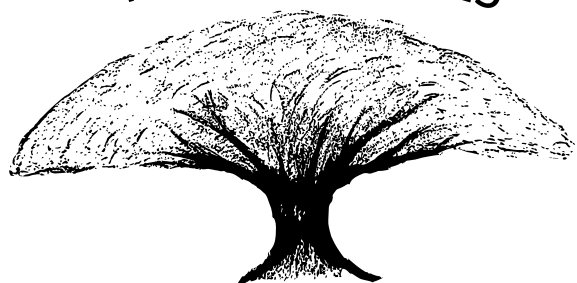


Sterling Elite 2 plus
€ 2.295,-

- Snelheid 15 km per uur
- Bereik: 40-45 km
- Comfortabel scootmobiel
- Garantie: 6 maanden

Actie voorwaarden van toepassing tot en met 21 september 2024

TREETOP TABLES



Boomstam salontafels

vanaf €495,-

Grote voorraad eettafels en bartafels

vanaf €595,-

Robuuste Tafels & Parket

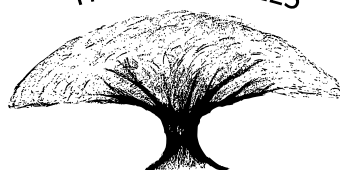


Kies voor puur natuur!



Specialist in ambachtelijk parket op vloerverwarming!

TREETOP TABLES



showroom & werkplaats

BEZOEKADRES:
Zwolseweg 18A
7707 AH Balkbrug

Tel: 0523 - 291 271
info@treetoptables.nl
www.treetoptables.nl

OPENINGSTIJDEN

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

