



Veteranen uit Californië naar Zwolle

3



Volare klaar voor het najaar

18



Scan QR

U kunt bij ons terecht voor orthodontie, zonder wachtlijst!
www.beugeldalfsen.nl

Werkerlaan 5-B
8043 LT Zwolle

Lees verder **P10**

Nieuwe groene buurt opgeleverd in De Tippe

Ruim honderd sociale huurwoningen erbij in Stadshagen

De krappe woningmarkt vraagt snel om meer woningen. Daarom zijn deltaWonen en Openbaar Belang blij met de bouw van 114 nieuwbouwwoningen in De Tippe. Annemer Plegt-Vos heeft in minder dan een jaar de verschillende woningtypen gebouwd op twee locaties die naast elkaar liggen. Die vormen samen een buurtje. Tijdens een nat maar gezellig opleverfeest knipte Wethouder Dorrit de Jong het lint door waarmee het insectenhotel in de binnentuin officieel werd geopend.

Er is een mooie, groene en gevarieerde buurt ontstaan. Er zijn 5 verschillende woningtypes voor starters en gezinnen. Woningen met 1, maar ook met 2, 3 of 4 slaapkamers. Daardoor wonen er nu 1- en 2-persoonhouders, maar ook gezinnen met kinderen. Ook is er enige diversiteit in huurprijs, om zo ook een doelgroep te bedienen die net niet in aanmerking komt voor een sociale huurwoning: er zijn 106 sociale huurwoningen en 8 middeldure huurwoningen. Wethouder Dorrit de Jong: "Met de bouw van deze 114 woningen hebben deltaWonen en Openbaar Belang hard gewerkt aan een flink aantal nieuwe huurwoningen in Stadshagen. In Zwolle lopen we voorop in het aanjagen van



Wethouder Dorrit de Jong knipt het lint door waarmee het insectenhotel in de binnentuin van De Tippe officieel werd geopend. Sjoerd Quint (Openbaar Belang) en Evert Leideman (deltaWonen) kijken toe.

community's en alternatieve woonconcepten. Inwoners kunnen hier helemaal zichzelf zijn, of ze nu hulp nodig hebben of niet. Geweldig dat hier – als onderdeel van de woningen – ook een bijzonder woonconcept is gerealiseerd. Al met al is op deze plek voor een grote, diverse groep inwoners een nieuw plekje gebouwd, een nieuw thuis in Zwolle. Daar ben ik erg blij mee en trots op."

Binnentuin

Elke woning heeft een tuin of een terras. Maar ook is in het buurtje een binnentuin te vinden. Een heerlijke plek om te relaxen in de hangmat. Of om de burens te leren kennen tijdens een jaarlijkse barbecue. De bomen aldaar zorgen

voor natuurlijke koelte- en schaduwplekken tegen hittestress. Tegelijkertijd bevorderen ze de biodiversiteit. Het is dus een buurt geworden waarbij natuurinclusiviteit een belangrijke rol speelt. Groene sedumdaken op de bergingen, nestkasten, landschappelijke hagen en vogelflats nodigen diverse diersoorten uit om hier te vertoeven. Ook is in deze nieuwe woonomgeving een bijzonder woonconcept gerealiseerd. DeltaWonen en Openbaar Belang hebben hiervoor contact gelegd met de gemeente, het RIBW en Hart voor Zwolle. Het resultaat is een gemeenschap waarin huurders naar elkaar omkijken, waarin burens elkaar steunen vanuit de kracht van de buurt wanneer dat nodig is. Dit woonconcept

bestaat uit 26 woningen, waarvan één woning als gemeenschappelijke ruimte is ingericht.

Rennen door Stadshagen

Ook dit jaar houdt atletiekvereniging AV PEC 1910 weer de Stadshagenrun en wel op zaterdag 19 oktober.

Na een afwezigheid van enkele jaren werd in oktober 2023 weer de Stadshagenrun gehouden. Met bijna 1400 inschrijvers was de loop gelijk weer goed bezet. Het parcours wordt dit jaar iets verlegd en er zijn prijzen voor sportiefste straat en basisschool. De ronde die deelnemers aan de 5 kilometer (één keer) en 10 kilometer (twee keer) lopen, gaat niet langer via de Twistvlietweg, bij de brug. De lopers buigen vanaf het Twistvlietpad af naar het Pieterpad en gaan van daar naar de Hasselsterdijk.

Inschrijven kan via www.inschrijven.nl.



Beeld van een eerdere editie van het loopevenement. Bron: Facebook.

Bezoek onze showroom!
06 83 54 95 43

Lees verder op in de krant ons artikel

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
HOUBEWERKING • SLIJPSERVICE
SIEBSTRATING**

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

UW TRAP WEER ALS NIEUW?

***€250 korting**

- Kran en slijtvaat
- Perfecte afwerking
- Anti-slip toplaag, met 15 jaar garantie
- Vakkundig
- Service
- Eerlijke prijzen
- Vrijblijvende offerte

06 38 88 17 31

BROEKHUIS
Ijsselmuiden

Kleiland 2
T 038 205 01 00

PEUGEOT OPEL

Eerenstein

**UW KLEURMAKERS
SINDS 1954**

verf, behang, raamdecoratie en vloeren

www.eerenstein.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

Nervistraat 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

Voor een schone auto en uitstekende service!

Autowasstraat Nuri Bv
Ceintuurbaan 3
www.ewwassen.nl

**CARWASH
EFFE
WASSEN**

Het wordt weer koud en guur, dus werk aan je weerstand!

- Open dagen in weekend van 28 en 29 september bij Zoutkamer Kampen -

Door Alex de Jong @ Attest Communicatie

KAMPEN - Het is (bijna) herfst. De lucht is vochtig, onze weerstand daalt. Het moment waarop bacteriën en virussen weer op de loer liggen. Een vervelende tijd voor mensen met astma, COPD of andere longaandoeningen. Maar ook 'gezonde' mensen zien hun weerstand verminderen en krijgen last van verkoudheden. Wil jij weten wat zouttherapie voor jouw weerstand kan doen? Kom dan zaterdag 28 of zondag 29 september naar de Reigerweg 15 en bezoek Zoutkamer Kampen.

Onze open dagen zijn een mooie, laagdrempelige manier om mensen kennis te laten maken met de heilzame werking van zout. Laat je informeren, ervaar een gratis proefsessie in een van onze zoutkamers, en leer hoe jij je gezondheid een 'boost' kunt geven!

Verminderde weerstand

Je kunt de klok erop gelijk zetten. Zodra de R in de maand zit, daalt onze weerstand en liggen verkoudheden, bacteriën en virussen weer op de loer. Natuurlijk kunnen we in september nog best een 'Indian Summer' hebben, maar dat is niet zeker. Het gure weer zorgt ervoor dat onze weerstand minder wordt. Ideaal voor virussen en bacteriën. Maar niet alleen de lagere temperaturen, ook onze verminderde weerstand vinden ze fijn. En wordt het buiten koud en guur, dan zoeken we de warmte van ons huis op. Ook dat helpt bij de verspreiding van verkoudheden en virussen. Tenslotte zitten we dan 'heerlijk' elkaars ongezonde lucht in te ademen.

Dan is het snel gebeurd met de gezondheid en begint het kwakkelen. Maar er is een oplossing: Zoutkamer Kampen. Want Halo(zout)therapie bouwt ook aan je weerstand.

Longproblemen

Zoutkamer Kampen is gebouwd voor mensen met ademhalings- en longproblemen. De geconditioneerde lucht, met een hoog zoutgehalte, maakt je luchtwegen schoon en geeft je meer lucht. Last van allergieën, astma, COPD, holteontstekingen? Ademhalingsproblemen of longklachten? Zoutkamer Kampen kan je helpen. Maar ook gezonde mensen hebben baat bij de behandeling. De zoute lucht helpt om je luchtwegen schoon te maken én te houden. Bijkomend voordeel: bacteriën en virussen overleven de droge aerosollucht niet. De geconditioneerde zoute lucht van Zoutkamer Kampen kan zelfs mensen helpen die willen stoppen met roken. Zij gaan veel meer hoesten en raken zo het loskomende slijm kwijt. Ook huidklachten zoals eczeem (wat vaak samen gaat met luchtwegklachten), psoriasis en acne zijn veelal goed te verminderen in de zoutkamer.

Hooikoorts en meer!

Hoe werkt de zoutkamer? In de lucht van de (twee) zoutkamer(s) worden minuscule zoutdeeltjes via een speciale generator verstoven. Deze zoutdeeltjes kunnen gemakkelijk tot diep in de bronchiën en sinussen worden ingeademd. Halotherapie reinigt diep en biedt zo natuurlijke weerstand aan bacteriën en virussen. Ook is het zeer geschikt voor kinderen met luchtwegklachten. Sterker nog: in landen van het voormalige Oostblok zijn zelfs kinderdagverblijven voorzien van zoutkamers. Hierin spelen de jonge kinderen om zo hun weerstand te verhogen.

Medicijnvrij leven

Zouttherapie is bijzonder heilzaam voor de mens. Menigeen kan door de therapie toe met veel minder - en soms zelfs geheel zonder - medicijnen. Zoals een bekende Kampenaar mocht ervaren. De vijftiger had al vanaf zijn tweede levensjaar puffertjes voor zijn hooikoorts. Na een twintigtal bezoeken aan Zoutkamer Kampen is hij, na bijna vijftig jaar medicijnen te hebben gebruikt, vrij van klachten én van medicijnen.

Sport en roken

Niet alleen mensen met onderliggende longklachten, maar ook sporters en mensen die willen stoppen met roken, hebben baat bij ons programma. Zelfs gezonde mensen zullen merken dat een bezoek aan Zoutkamer Kampen hun weerstand verhoogt. De ervaring bewijst: mensen die onze therapie volgen, hebben beduidend minder last van griepjes en verkoudheden.

Open dagen

Onze open dagen zijn op zaterdag 28 en zondag 29 september. Beide dagen zijn we geopend van 11.00 tot 16.00 uur. Reigerweg 15, Kampen (er is voldoende parkeergelegenheid). Kunt u deze zaterdag en zondag niet langskomen, maar hebben wij u wel nieuwsgierig gemaakt? Bel dan met 038 - 333 27 27 om een proefsessie te boeken. Meer weten? Kijk op www.zoutkamerkampen.nl. Oh, en we bestaan dit jaar tien jaar, dus hebben we een mooie aanbieding voor een ieder die bij ons zijn/haar gezondheid een boost wil geven!



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

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

Start jouw Proefmaand

Stadhouders/Zeele
St. Jansdijk 100 (Studio The Movement)
0625327008



Ontdek je toekomst in de zorg op opleidingsmarkt bij Isala

Nieuwsgierig naar een carrière in het Isala ziekenhuis en wil je die een vliegende start geven? Kom dan naar de opleidingsmarkt op 12 oktober. Werk je al in de zorg en ben je benieuwd naar een vervolgopleiding? Ook dan ben je hier aan het goede adres.

Tijdens de opleidingsmarkt kun je meer dan dertig opleidingen ontdekken op dezelfde plek. Kom erachter wat een desinfectie-deskundige precies doet, of vraag een logopedist alles wat je wilt weten. Laat je vooral inspireren door zorgprofessionals die hun ervaringen delen. Hoor hoe zij

hun dromen najagen en ontdek hoe jij dat ook kunt doen. Hoe ziet die ene opleiding er precies uit? Hoe gaat het er op de OK aan toe? Wat zijn precies de taken van een anesthesiemedewerker? Medewerkers van Isala staan je graag te woord en vertellen je alles over de opleiding, het werken in het ziekenhuis en de sfeer op de afdeling. Waar mogelijk laten ze attributen zien die zij bij het uitoefenen van hun vak gebruiken. Ook als je al werkt in de zorg kun je tijdens de opleidingsmarkt informatie krijgen over verdere specialisaties, zoals specialistische verpleegkundige functies. Scholieren, mbo- en hbo-studenten en zorgmedewerkers zijn

van harte welkom. De opleidingsmarkt, in de centrale hal van het Hoofgebouw (V) op de eerste en tweede verdieping, duurt van 10.00 tot 14.00 uur en is vanzelfsprekend geheel gratis te bezoeken. Aanmelden is niet nodig. Er worden geen rondleidingen in het ziekenhuis georganiseerd. Voor een overzicht van alle deelnemende opleidingen aan de opleidingsmarkt: kijk op www.isala.nl.

Voor meer informatie: Isala Academie, Zorgopleidingen@Isala-Academie.nl

Interesse in werken in de zorg bij Isala? Neem een kijkje op 12 oktober en laat je informeren.



Californische ex-hairmetalband komt weer naar Zwolle An evening with Y&T in Hedon

door Roy Visscher

Wie? Y&T: De gemiddelde popliefhebber zal niet van ze gehoord hebben, al bestaat de band al vijftig jaar. We hebben het hier over het Californische viertal rond zanger en meester gitarist Dave Meniketti, onder het headbangersgilde bekend geworden met licht bluesy hardrock met soulvolle vocalen in het straatje van Whitesnakes David Coverdale. Al vaker stond de band in Hedon, nu komt die in Nederland zijn vijftigste verjaardag vieren en doet Y&T opnieuw het Zwolse poppodium aan.

De band komt oorspronkelijk uit Oakland, in de Bay Area rond San Francisco, en heette eerst Yesterday & Today, naar een album van The Beatles. Hun album Earthshaker was hun doorbraakalbum, dit stond nog decennialang na de release boven in de favorietenlijstjes van recensenten van hardrock- en metalmagazines. Het album leverde onder andere de geweldige ballad I believe in You, de stamper Dirty Girl en het hard en snel rockende Hurricane op. In 1982 stond Y&T op het hoofdpodium van Pinkpop, waar het een verpletterende indruk achterliet op de verbouwereerde toeschouwers. Na nog een aantal prima albums waaronder Black Tiger, en de bescheiden hit Midnight in Tokyo, duwde de platenmaatschappij van Y&T de band een wat andere kant op. En zo waren de tronies van Meniketti, bassist Phil Kennemore en de andere twee bandleden opeens regelmatig te zien in rockprogramma's op onder andere MTV die zich

voornamelijk richtten op de zogenoemde hair metal. Zoek de clip van Summertime Girls maar eens op op YouTube: veel jonge dames in bikini en woo-hoo-koortjes. Maar Y&T hoorde helemaal niet thuis tussen bands als Mötley Crüe, WASP, Dokken, Cinderella, Van Halen, Whitesnake en zeker Bon Jovi. De band wilde stevigere en serieuzere, bluesier muziek maken met minder nadruk op visuele effecten, ondanks de voor de hair metal perfecte looks van Meniketti. Y&T kon in het schrijven van commerciële deuntjes ook niet opboksen tegen de voornoemde bands en werd door de platenmaatschappij aan de straat gezet. De Californiërs besloten daarop het bijltje erbij neer te gooien. Maar niet voor er in 1991 een fantastische live-cd

uitkwam die liet horen hoe krachtig de band was als die gewoon haar eigen koers kon volgen.

Live-dvd

Eenmaal bijgekomen van het opgedrongen en niet al te succesvolle commerciële avontuur begon het bij Meniketti & co weer te kriebelen en een doorstart volgde een paar jaar later. Veel nieuw materiaal werd er niet meer uitgebracht maar op de krakers uit het verleden zou de band nog decennialang blijken te kunnen teren. Geen wonder, want live uitgevoerd staan die nog steeds als een huis in de spreekwoordelijke 'Hurricane' en worden ze door de liefhebbers met luid applaus begroet. In Nederland is de

band altijd opmerkelijk populair gebleven en daarom worden door de vier leden regelmatig vliegtickets aangeschaft om weer eens een toertje te doen langs Nederlandse poppodia. De band speelde onder andere in Hardenberg, Tilburg, Uden, Alkmaar, Zwolle en het wat minder hardrock-minded Zoetermeer. De liefde voor Nederland is zelfs zo groot dat de eerste – en tot nu toe enige – live-dvd in De Boerderij in Zoetermeer werd opgenomen. Het vijftigjarig bestaan van de band (eigenlijk vorig jaar) grijpen de hardrockers aan om weer eens deze kant op te komen. Opnieuw doet de band de oostelijke contreien van het land aan en bijna vanzelfsprekend is Hedon de gelukkige om de band te mogen verwelkomen. Verwacht niet de vier oorspronkelijke bandleden te zien en horen: door het overlijden van drie van hen is Meniketti al lange tijd het enige overgebleven oerlid. Maar dat is niet te horen in de liveprestaties, want de huidige andere drie kunnen het Y&T-repertoire ondertussen dromen en vormen samen met Meniketti een geoliede machine. Op leeftijd, dat dan wel: Meniketti heeft de zeventig jaar al aangetikt. Luistertips naast de al genoemde nummers: Knock you Out, Rescue Me, Meanstreak, Come in from the Rain en de nog nooit live gespeelde speedrocker Goin' off the deep End.

An evening with Y&T, 50 year anniversary: zondag 13 oktober in de grote zaal van Hedon, aanvang 20.00 uur, zaal open 18.30 uur, kaarten kosten 36,50.



De band anno nu, met tweede van rechts zanger/gitarist Dave Meniketti.

Van Heerde Licht gaat stoppen!

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


van heerde-licht

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

tegen
inlevering van
deze bon

**10% extra
kassakorting**

M.u.v. nieuwe collectie
en afgeprijsde artikelen


**Verman
Makelaardij.nl**

**VRAAG NU UW GRATIS
WAARDEBEPALING AAN**



Uw Stadshagenmakelaar
038 - 3379406

Colofon

Stadshager Courant: 10.000 exemplaren

STADSHAGEN - WESTENHOLTE
'S HEERENBROEK

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


Boshuis
media



The Unplugged Experience, tribute to MTV Unplugged



Bekende beelden uit de Unplugged-serie van MTV. Foto: theringer.com.

Stekkers eruit en je nummers akoestisch spelen voor publiek: dit concept van MTV Unplugged heeft heel wat beroemde, mooie momenten opgeleverd en heeft nu ook zijn eigen tribute.

Het waren in de jaren negentig populaire televisie-uitzendingen: de verschillende episodes van 'MTV Unplugged'. De Seattlebands Nirvana, Alice in Chains en Pearl Jam, Alanis Morissette, George Michael en Roxette bijvoorbeeld lieten horen wat zij in hun mars hebben zonder elektrisch versterkte instrumenten. Maar ook de 'intieme' sfeer maakte een succes van dit programma, dat de akoestische trend inleidde. Een trend die ook onder Nederlandse bands als Normaal ('Effe zitten') en Golden Earring ('The Naked Truth') navolging kreeg en die dertig jaar later nog steeds populair is. Om de nostalgie van het trendsettende programma weer tot leven te brengen is er nu 'Tribute to MTV Unplugged'.

Roulerend


De voorstelling laat de veelzijdige akoestische muziek van de MTV-reeks herleven. De band bestaat uit zeventien rasmuzikanten die het beste van de 'MTV Unplugged'-reeks laten horen. Ze hebben hun sporen ruimschoots verdiend in de muziekwereld en spelen nummers van onder andere de eerdergenoemde acts Pearl Jam, Nirvana, Alanis Morissette, George Michael en Eric Clapton, Sinéad O'Connor, Oasis en Lenny Kravitz. Tijdens de show rouleren de muzikanten en de zangers. Zo wordt het ene nummer uitgevoerd met enkel een gitarist en zangeres en het andere nummer met de complete band inclusief strijkers. De originele arrangementen, zoals ze ten tijde van 'MTV Unplugged' zijn gespeeld, worden aangehouden om een optimale beleving te creëren. Zaterdag 5 oktober, 20.00 uur in Theater de Spiegel, Mateboerzaal. Kaarten vanaf EUR 25,50 tot EUR 39,50, houders van een CJP EUR 33,50, inclusief drankje en exclusief servicekosten.



IJSSELMOTOREN
Spoorstraat 33 IJsselmuiden - 038 332 3330

Colofon
Stadshager Courant: 10.000 exemplaren
STADSHAGEN - WESTENHOLTE

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



Een kwart eeuw geleden: Zwolle 'krijgt' basiliek

door de redactie

Vijfentwintig jaar geleden, op 18 oktober 1999, werd de toenmalige Onze Lieve Vrouwe kerk bij pauselijk besluit van Paus Johannes Paulus II verheven tot basiliek.

Deze eretitel verleende de bekende Poolse paus Wojtyla aan de kerk aan de Ossenmarkt vanwege het zeshonderdjarig bestaan van dit Godshuis. Hij was er overigens zelf in Zwolle niet bij toen de van de Peperbus bekende kerk het heuglijke feit vierde. Precies tien jaar later is in de Onze Lieve Vrouwe Basiliek tijdens een eucharistieviering op zondagochtend het wapenschild behorend bij de titel 'Basilica minor' onthuld, ook weer in afwezigheid van de paus. De Onze Lieve Vrouwe Basiliek is een laat-gotische middeleeuwse kruiskerk. Zij is nog steeds in gebruik bij de Thomas a Kempisparochie. Tijdens de Reformatie (1580 -1809) is ze in onbruik geraakt maar tijdens de Franse Tijd kwam de kerk weer in gebruik bij de rooms-katholieken. De basiliek wordt ook gebruikt voor muzikale uitvoeringen, met koren die vaak begeleid worden op het monumentale Maarschalkerweerdorgel.

De bij veel Zwollenaren geliefde Peperbus is al vijfentwintig jaar onderdeel van niet minder dan een basiliek. Foto: Wikipedia.



BLUE SAKURA

zwolle

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

Bethlehemkerkplein 35
8011 PH, Zwolle

Tel: 038 333 5333
www.bluesakura.nl

AUTOBEDRIJ
A. ZIELEMAN EN ZN



APK EN ONDERHOUD VOOR ALLE MERKEN

BOSCH Service

Vaartweg 6
8061 AE Hasselt

038 - 477 13 24
www.zielemanhasselt.nl

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

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




Jazz, world en klassieke muziek op en rond de Thorbeckegracht en in het museumkwartier

Opnieuw Common Ground Festival in Zwolle



Edwin Rutten treedt op het kruispunt van alle Common Ground routes op.

door de redactie

Tijdens het Common Ground routefestival maak je kennis met nieuwe muziek uit alle windrichtingen én unieke locaties die normaal gesproken niet als concertpodium door het leven gaan, zoals kelders, pakhuizen en schepen.

Vorig jaar was onder andere harpist Remy van Kesteren te beluisteren tussen de werkbanken van een fietswinkel, Jimmy Rosenberg tussen de boeken van Van der Velde in de Broeren en de Braziliaanse jazz-zangeres Lilian Vieira in het ruim van een schip. Common Ground 2024 vindt plaats op 12 oktober op locaties rond de Thorbeckegracht en dit jaar voor het eerst ook in het Museumkwartier in de binnenstad van Zwolle. Zo zullen er concerten zijn in museum de Fundatie en kunstplatform

LINK, maar ook in de kelders van het stadhuis. Er zijn verschillende routes en binnen iedere route bezoek je in ieder geval Boekhandel Van der Velde in de Broeren, waar Apollo5 en Cantorias optreden. De bezoekers verzamelen zich om 19.00 uur. Tussen 19.30 en 23.00 uur zien en horen zij vier concerten van een half uur op drie verschillende locaties. Alle locaties liggen op loopafstand van elkaar. Elke route staat garant voor een avond vol jazz, world- en klassieke muziek. De namen van de routes verwijzen naar de bijnaam van een bekende



Flamencogitarist Eric Vaarzon Morel zorgt op 12 oktober voor Spaanse klanken en speelt daarbij samen met zijn dochter, singer-songwriter MOREL. Foto: wikipedia.nl.

musicus en zeggen niets over de musici en genres die je in de route tegenkomt.

Edwin Rutten

De speellocaties van dit jaar zijn Van der Velde (Achter de Broeren), Museum de Fundatie (Blijmarkt), Mechaniker (fietsdromen en droomfietsen, Thorbeckegracht), De Verhalenboot (Thorbeckegracht), De Staatsman (Diezerstraat), Cultuurschip Thor (een van de drie drijvende podia, Pletterstraat), State of the Art cultuurpodium (eveneens Pletterstraat), Academiehuis de Grote Kerk (Grote Markt), Kelder van het Stadhuis (Common Ground goes Underground, Grote Kerkplein), Kunstplatform LINK (Voorstraat), Papenstraat theater, Waalse Kerk (Schoutenstraat) en Bennies in de Basis (Hostel & Bar de Basis, Luttekestraat). Zanger, acteur en presentator Edwin Rutten (ook bekend van de 'Fillem van ome Willem') treedt op het kruispunt van alle Common Ground routes op.

Breed klankenpalet

De toonaangevende musici uit de jazz, world- en klassieke muziek die je tegenkomt, zijn de volgende: Ragazze Quartet (strijkkwartet), Ntjam Rosie (zangeres), APOLLO5 (vocal ensemble), Cantorias (close harmony uit Brazilië), Mete Erker & Jeroen van Vliet (sax en piano), Sanne Huijbregts (jazz-zangeres), Eric Vaarzon & Morèl (flamenco), Hermine Deurloo (mondharmonica), Wasim Arslan (zanger), Suzan Veneman Sextet (trompet en meer), Djuwa Mrovili en James Oesi (piano en contrabas) en Jesse van Ruller & Maarten Hogenhuis (gitaar en sax). Na afloop van

de optredens is er een afterparty: Roda da Holanda. Die staat voor een avond die draait om Braziliaanse samba, dansen en verbinding maken met de muziek en met elkaar.

Kaarten

Het Common Ground Festival vond voor het eerst plaats in 2021. De kaartverkoop voor de tien routes op 12 oktober verloopt online via de website www.commongroundfestival.nl.

Klassieke muziek door Djuwa Mrovili en James Oesi.



Zwolle heeft 'beste' binnenstad in wijde regio

door de redactie

Van Kampen tot Enschede, van Wezep tot aan Utrecht en van Meppel tot Arnhem: nergens in dat grote gebied is een betere binnenstad te vinden dan in Zwolle. En landelijk staat Zwolle op de achtste plek. 'Beter' moet vooral gelezen worden als vitaler, maar daar is natuurlijk niks mis mee want vitaal willen we allemaal zijn.

Zwolle steeg dit jaar twee plekken op de ranglijst die jaarlijks wordt samengesteld door adviesbureau Goudappel. Dat is gevestigd in Deventer, dat genoeg moet nemen met een notering ruim onder de provinciehoofdstad, de 15e plek. Wat lang niet slecht is voor een top 100. Kampen eindigt daar nog ruim onder

met een 31e plek, twee plekken hoger dan vorig jaar. We blijven nog even in Overijssel. Enschede is nummer 24 (vorig jaar nog 20). De andere twee grotere Twentse steden doen weinig voor elkaar onder: ze staan op de 74e (Hengelo) en 75e plek (Almelo). Een speciale vermelding gaat naar Hardenberg: dat is landelijk de vierde grootste stijger in het afgelopen jaar. Zou dit nieuws ook over de grens bekend zijn, dan zou dat de Overijsselse stad vast een hoop extra Duitse bezoekers opleveren. Even naar het noorden en daarna in zuidelijke richting: Meppel eindigt als 68e, Apeldoorn als 29e en Arnhem als 19e. Pas nog verder zuidelijk is er een stad die hoger scoort dan Zwolle, namelijk Nijmegen (7e plek). Landelijk zijn de hoogst scorende vier steden

opnieuw Utrecht (1e), Amsterdam (2e), Den Haag (3e) en Haarlem, de rest van de top10 is als volgt: Den Bosch, Breda, Nijmegen, Zwolle, Delft en Amersfoort.

Compact

De hogere notering van Zwolle dit jaar is volgens Goudappel onder andere te verklaren door een groei van het besteedbaar inkomen, die iets hoger ligt dan de landelijke trend, meer diversiteit van het aanbod en een verbeterde compactheid van het centrum. De ranglijst komt voort uit een onderzoek naar de 'meest vitale' binnensteden en winkelgebieden. De economische vitaliteit wordt door de onderzoekers van het adviesbureau bepaald op basis van ruim 25 indicatoren die vallen in de 4 categorieën: voorzieningenaanbod, ruimtelijke kwaliteit, demografie en bereikbaarheid. Uit het onderzoek kwam onder andere naar voren dat terwijl het aantal bestedingen per inwoner stijgt, het aantal voorzieningen per centrumgebied juist omlaag gaat. Door onder meer online aankopen, personeelstekorten en hoge kosten daalde het gemiddeld aantal voorzieningen per centrumgebied. Waren dit er in 2019 nog 461 per centrum, in 2024 daalde dit naar gemiddeld 431 voorzieningen. De diversiteit van het totale aanbod nam wel toe. Ook is gebleken – al zat dat geen verrassing zijn – dat de compactheid van stadscentra toeneemt en dat betere ruimtelijke kwaliteit en minder leegstand leiden tot hogere vitaliteit.

De Zwolse binnenstad zit in de lift door een diverser aanbod, een goede koopkracht in het verzorgingsgebied en toegenomen compactheid. Foto: de redactie.



'Als kleinschalige uitvaartondernemer ben ik onafhankelijk en zijn de keuzes van de familiEDOORSLAGGEVEND. 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

— DE —
GROENE LANTAARN
MODE VOOR HEM & HAAR

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

welkoop

**Donderdag 26 september
openen wij onze gloednieuwe
winkel in Hasselt.
En dat vieren we!**

3 dagen lang

20%
korting
op alles*

**Donderdag
26 t/m
zaterdag
28 september**

Welkoop Hasselt Burg. Malcorpslaan 1A

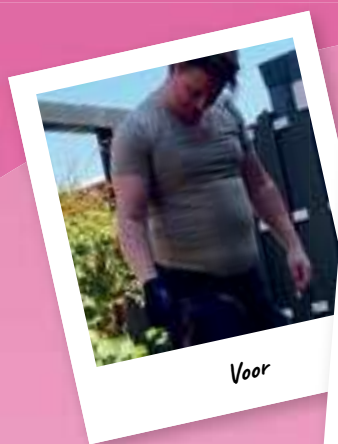
*Alleen geldig op donderdag 26 t/m zaterdag 28 september 2024 in de winkel. Actie geldt niet in de webwinkel en niet geldig op reeds afgeprijsde artikelen. Kijk voor de voorwaarden op welkoop.nl/openingen. Druk- en zetfouten voorbehouden.



EASYSLIM.NU®

Simpel, Snel, Slank!

Zeg vaarwel tegen je vakantie kilo's!



‘Ik zit lekkerder in mijn vel en voel me vrolijker’



‘Ik kan nu wel 10 keer achter elkaar de trap oplopen zonder eerst op adem te hoeven komen’

‘Het apparaat heeft een gunstige uitwerking op mijn fibromyalgie en lipoeedeem’



‘Afvallen met Easyslim.nu gaat eigenlijk heel makkelijk’

‘De eerste behandeling gaf de bevestiging dat het geen fabel was’



Verlies direct tussen de 4 - 28 cm!*

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

ACTIE

**€ 40,-
KORTING!**

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

(Geldig t/m 31 oktober 2024)

* Resultaten ter inzage in de studio conform privacywetgeving

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



Kunstgebit

Dalfsen • Hasselt • Den Ham



Dalfsen • Hasselt • Den Ham

Wilt u weer zelfverzekerd lachen? Wij helpen u graag!

Bij onze tandprothetische praktijk bieden wij hoogwaardige zorg. Ons ervaren team staat voor u klaar om uw lach weer te laten stralen!

Onze werkzaamheden:

- Aanmeten van volledige en gedeeltelijke gebitsprothesen
- Vervaardigen van klikgebitten (implantaatgedragen prothesen)
- Reparatie en aanpassing van bestaande prothesen
- Periodieke controle en onderhoud van uw kunstgebit
- Advies en begeleiding bij het kiezen van de juiste prothese
- Nazorg en ondersteuning voor optimaal draagcomfort

Waarom kiezen voor ons?

- Persoonlijke aandacht: Wij luisteren naar uw wensen en zorgen voor een oplossing op maat.
- Deskundigheid: Jarenlange ervaring en vakmanschap in tandprothetiek.
- Snelle service: Reparaties vaak binnen één uur klaar.
- Gratis eerste consult: Ontdek uw mogelijkheden zonder verplichtingen.

Bezoek ons op één van onze locaties:

- Dalfsen: Welsummerweg 35, Dalfsen
- Hasselt: Haersholtelaan 9, Hasselt
- Den Ham: Vroomshoopseweg 2b, Den Ham



Uw glimlach, onze zorg! Maak vandaag nog een afspraak en ervaar het verschil.

Bel ons op **085-0806319** of bezoek een van onze websites

www.kunstgebitdalfsen.nl www.kunstgebithasselt.nl www.kunstgebitdenham.nl



"Zorg voor een stralende glimlach met Beugel Dalfsen!"

GEEN WACHTLIJST

0529-713013

Ben je op zoek naar een betrouwbare plek voor een beugelbehandeling voor jezelf of je kind?
Bij Beugel Dalfsen kun je direct terecht – wij hebben geen wachtlijst!
Ons ervaren team biedt hoogwaardige zorg voor iedereen die op zoek is naar een mooie, rechte glimlach.

Waarom kiezen voor Beugel Dalfsen?

Direct starten: Geen wachtlijst, dus je kunt snel beginnen!

Voor jong en oud: Maatwerk beugeloplossingen voor iedereen.

Persoonlijke zorg: Professionele en vriendelijke begeleiding door ons ervaren personeel.

Moderne technieken: Van onzichtbare beugels tot traditionele oplossingen, wij hebben altijd de juiste keuze voor jou.

Maak vandaag nog een afspraak voor een gratis eerste consult!
Ontdek welke beugel het beste bij je past en begin direct aan je weg naar een zelfverzekerde glimlach.

Locatie: Welsummerweg 35, Dalfsen

Bel nu: 0529-723013

Bezoek onze website: www.beugeldalfsen.nl



Scan de link voor meer info



SDAP 130 jaar geleden opgericht in Zwolle Sociaaldemocratie in Nederland begon onder de Peperbus



Gevelsteen van de Atlas. Foto: Jan Jaap van Dijk.

door Girbe Buist

In 2024 bestaat de sociaaldemocratie in Nederland 130 jaar. Op 26 augustus 1894 werd in gebouw De Atlas aan de Ossenmarkt in Zwolle de Sociaal Democratische Arbeiders Partij (SDAP) opgericht, door de zogenaamde Twaalf Apostelen. Twee van de oprichters kwamen uit Zwolle. De SDAP was de voorloper van de huidige Partij van de Arbeid.

Bij het vorige jubileum in 2019 hebben Jan Slijkhuis en Jaap Hagedoorn een Rode wandeling door Zwolle ontwikkeld. Dat is een route langs plekken uit de geschiedenis van de sociaaldemocratie in Zwolle, helaas niet meer verkrijgbaar. In deze route staan zij ook uitgebreid stil bij de oprichting van de SDAP in de Atlas in Zwolle. De auteurs geven bij deze oprichting in 1894 de volgende toelichting: 'Kort na 1890 ontstond in de socialistische beweging in Nederland een scheiding der geesten. Tot dan toe wilden de socialisten vooral op buitenparlementaire wijze tot verbeteringen voor de arbeiders komen, liefst door revolutie. De Sociaal Democratische Bond (SDB) met als leider Ferdinand Domela Nieuwenhuis streed voor de arbeidersrechten. De SDB raakte begin jaren '90 in anarchistisch vaarwater. Dat gebeurde vooral doordat Domela Nieuwenhuis als volksvertegenwoordiger in de Tweede Kamer volledig werd genegeerd.'

Weerstand
 Tegen die radicalisering ontstond weerstand.

Twaalf socialisten, waaronder de Zwollenaren Helmig Jan van der Vegt en Louis Cohen, schreven een manifest voor de oprichting van een sociaaldemocratische partij. Dat manifest werd besproken op een bijeenkomst op zondagochtend 26 augustus 1894 in hotel Atlas aan de Ossenmarkt in Zwolle. Die stad werd gekozen uit praktisch oogpunt: het was een spoorwegknooppunt en dus makkelijk te bereiken voor alle deelnemers. De Atlas werd gekozen omdat hier al eerder bijeenkomsten waren georganiseerd. Men koos bewust niet voor de Dageraad in Assendorp, gesticht in 1892, waar de SDP veel vergaderde. De Atlas was in 1883 geopend. Het benedengedeelte bestond uit een zaal met beletage. Op de eerste verdieping was een logement gevestigd. Het gebouw werd niet alleen voor politieke of religieuze bijeenkomsten gebruikt. Er traden ook toneel- en variétégezelschappen op.

Horeca
 Op 26 augustus 1894 kwamen mensen bijeen uit alle windstreken. Om toegang te krijgen moest men schriftelijk verklaren dat men het gemeenschappelijk bezit van de productiemiddelen zowel politiek als economisch wilde nastreven en dat het kiesrecht een wapen was in de klassenstrijd. Er waren 54 ondertekenaars en zij besloten tot de oprichting van de Sociaal Democratische Arbeiderspartij (SDAP). Was De Atlas bij de grote Spoorwegstaking in 1903 nog het lokale actiecentrum, zo'n twintig jaar later werd het gebouw een garage en nog later een markiezenfabriek. In 1984 werd ter herinnering aan negentig jaar sociaaldemocratie een gevelsteen aangebracht. Die was gemaakt door de kunstenaar Walraed Cremers en symboliseert vrijheid. Na de eeuwwisseling kreeg het pand weer een horecabestemming.

Vorbereidingen voor een persoonlijk en smaakvol kerstseizoen bij Kalter Pakketten

We zijn allemaal nog volop aan het nagenieten van de zomer. In eigen tuin of ver weg. Lekker genoten en uitgerust. Bij Kalter Pakketten begint langzaam al weer een beetje gezonde stress te ontstaan. Voor we het weten, zitten we weer midden in de voorbereiding voor Kerst.

Klanten die we in voorgaande jaren mochten voorzien van mooie relatiegeschenken of kerstpakketten gaan we bellen en mailen. We hopen dat we weer met een hoop bedrijven mogen meedenken. Uiteraard wil iedereen zijn relatie of medewerker een mooi pakket geven. Je pakket geeft een stukje waardering weer en dat moet gewoon goed zijn! We zijn daarom de laatste tijden al volop op zoek naar leuke en lekkere producten. Binnenkort gaan we weer naar de beurs om nog meer lekkers te kopen. We zorgen er voor dat we elke keer wat nieuws hebben. Ook leuk om te melden is dat we een aantal nieuwe samenwerkingen hebben.

Zo kun je je pakket nog persoonlijker maken door een item te graveren met je logo. Een borrelplank met een tekst erop? Geen probleem, het kan allemaal. Ook hebben we een mooi assortiment met geurkaarsen erbij; ook dat is een mooie uitbreiding. Maar wat dacht u van een super lekker ambachtelijk stukje grillworst of zalm? Ook daarvoor hebben we top-leveranciers geselecteerd voor u. We denken graag met u mee om het pakket zo persoonlijk mogelijk te maken. Maatwerk maakt het persoonlijker. De ontvanger zal dit zien als een stuk waardering!

Vanmiddag werden we uitgenodigd op Hogeschool Windesheim. We hebben daar ons bedrijf



gepresenteerd aan studenten van de afdeling E-Commerce. Acht studenten zullen de komende tijd voor ons aan de slag gaan om leuke social media content te maken. Houdt u onze socials dus goed in de gaten.

Denkt u nou dat u alleen als bedrijf bij ons terecht kunt? Nee hoor, kijk maar eens op onze website. Daar kunt u ook als particulier zo een pakket bestellen en laten bezorgen. Er wordt gelukkig door het hele jaar heen goed gebruik van gemaakt. En de reacties zijn waar we het voor doen.

Dus als u nou een bedrijf heeft of als particulier een kennis wilt verrassen? Wij denken graag met u mee!

info@kalterpakketten.nl
 0683549543



Uit de pen van uitvaartondernemer Margriet Krook Meebewegen, net als de golven

door Margriet Krook

Ook op vakantie denk ik aan mijn werk. Liggend op mijn strandbedje aan de kust, kijk ik naar de eindeloze beweging van de golven. Mijn gedachten bewegen met de golven mee. Elke golf vertelt een verhaal. Er zijn hoge golven die woest naar de kust rollen, breken met kracht, om daarna steeds kleiner te worden en uiteindelijk stil te landen op het strand. In die beweging herken ik mijn werk.

Wanneer ik na een overlijden bij een familie binnenstap, voel ik de kracht van die eerste hoge golf. Het is overweldigend, soms chaotisch, en de vraag 'Waar moeten we beginnen?' hangt in de lucht. Samen met de familie begin ik dan aan die reis, die eerste breuk in de golf van verdriet en verlies.

Met elke stap wordt het gelukkig rustiger. We vinden een ritme en langzaam neemt de chaos af. Net als de golven die uitrollen naar de kust, op die manier begeleid ik families door de dagen naar het afscheid toe. Stap voor stap, totdat we samen het punt bereiken waar alles op zijn plek valt.

De dag van de uitvaart is als het moment waarop de golf het strand raakt—de rust keert terug, het verdriet krijgt vorm, en de herinnering landt op een plek van vrede. Samen kijken we hoe het water van de golf weer door de zee wordt opgenomen. Ook deze herinneringen nemen we mee en bewaren we in ons hart.



Als uitvaartbegeleider beweeg ik mee op de golven van emoties, om ervoor te zorgen dat elk afscheid zachtjes strandt, precies daar waar het hoort. Ondanks het verdriet wordt het afscheid dan toch een mooie herinnering, want ook in moeilijke tijden is bovenal de liefde voelbaar. Juist dan.

Wilt u dat ik met u meebeweeg na het overlijden van uw dierbare? 24/7 sta ik voor u klaar om samen met u een liefdevol en warm afscheid vorm te geven. Margriet Krook Uitvaartbegeleiding, tel. 06-36113000.



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



Zenboksen: Boksen en de krachtige combinatie met Yin Yoga: een antwoord op stress en spanningsklachten

In onze moderne maatschappij worden we dagelijks geconfronteerd met stress, drukke agenda's en constante mentale prikkels. De combinatie van fysieke en mentale spanning kan leiden tot een breed scala aan gezondheidsklachten, zoals slapeloosheid, vermoeidheid, en zelfs chronische pijn. Gelukkig zijn er manieren om deze stress te bestrijden. Een van de meest innovatieve en effectieve methoden die opkomt is Zenboksen, Boksen in combinatie met Yin Yoga.

Wat is Zenboksen?

Zenboksen is een bijzondere vorm van boksen waarbij niet alleen fysieke kracht en techniek centraal staan, maar ook mentale focus en ontspanning. Het combineert de traditionele vechtkunst van boksen met een meditatieve en bewuste benadering. Het doel is niet alleen het verbeteren van conditie en kracht, maar ook het vergroten van innerlijke rust en balans. Geen ervaring met boksen? Maakt niets uit! Tijdens een Zenboks-sessie ligt de nadruk op ademhaling, bewustzijn van beweging en mentale aanwezigheid. De fysieke uitwerking van boksen wordt aangevuld met meditatie en innerlijke rust. Dit maakt Zenboksen bijzonder geschikt voor mensen die niet alleen hun fysieke kracht willen ontwikkelen, maar ook hun mentale veerkracht willen versterken.

De Kracht van Yin Yoga

Yin Yoga is een rustige, meditatieve vorm van yoga waarbij houdingen voor een langere tijd worden aangehouden, soms wel 3 tot 5 minuten. Het focust zich op het stimuleren van bindweefsel, ligamenten en gewrichten, in plaats van alleen de spieren. Door deze diepere lagen van het lichaam aan te spreken, helpt Yin Yoga bij het loslaten van opgebouwde spanning in het lichaam.

Een ander belangrijk aspect van Yin Yoga is de nadruk op ademhaling en mindfulness. Door in een diepe ontspanning te komen en de geest te kalmeren, kunnen we stress loslaten en een staat van innerlijke balans bereiken.

De magische combinatie: Boksen en Yin Yoga tegen stress

De combinatie van Zenboksen en Yin Yoga biedt een perfecte balans tussen inspanning en ontspanning. Hier zijn enkele redenen waarom deze combinatie zo effectief is tegen stress en spanningsklachten:

1. Fysieke ontlading door boksen

Tijdens het boksen krijgt het lichaam de kans om opgebouwde spanning letterlijk los te laten. Door stoten te geven en intensief te bewegen, wordt adrenaline verbruikt en kan overtollige energie vrijkomen. Dit werkt bijzonder goed tegen stress, omdat het lichaam via fysieke activiteit spanning kan ontladen. Boksen helpt je in het moment te zijn, waardoor je even alle dagelijkse zorgen kunt vergeten.

2. Mentale rust door Yin Yoga

Na de intensiteit van het boksen brengt Yin Yoga lichaam, het hoofd en de adem weer tot rust. De langzame, diepe houdingen helpen om het parasympathische zenuwstelsel te activeren, wat ons kalmeert en helpt te herstellen van stress. Yin Yoga laat het lichaam de opgebouwde spanning verwerken en afvoeren, terwijl de ademhaling en mindfulness het mentale aspect van stress aanpakken.

3. Ademhaling als sleutel tot ontspanning

Zowel Zenboksen als Yin Yoga leggen een sterke nadruk op ademhaling. Tijdens het boksen helpt

gecontroleerde ademhaling om focus te behouden en energie te managen, terwijl Yin Yoga diepe, langzame ademhaling stimuleert om het lichaam tot rust te brengen.

4. Balans tussen Yin en Yang

Boksen is een zeer actieve (Yang) activiteit, terwijl Yin Yoga juist draait om rust en ontspanning (Yin). Deze combinatie brengt het lichaam in een natuurlijke balans, waarbij de intensiteit van het boksen wordt gecompenseerd door de zachtheid van Yin Yoga.

Deze combinatie iets voor jou?

Als je gevoelig bent voor stress of spanningen, of als je simpelweg geniet van zowel yoga als boksen, dan is deze les zeker iets voor jou. De combinatie van de fysieke intensiteit van boksen en de diepe ontspanning van yin yoga biedt een holistische benadering om je welzijn te verbeteren. Deze combinatievorm helpt je niet alleen om je fysieke grenzen te ontdekken en te verleggen, maar ook om mentale rust en balans te vinden.

Zenboksen is geschikt voor je als je:

- wil leren ontspannen;
- op een fijne manier je energie wil kanaliseren;
- balans zoekt tussen lichaam en geest;
- houdt van boksen en/of Yin yoga;
- op een actieve manier bezig wil zijn;
- sterkere spieren en soepeler bindweefsel wil;
- graag je fysieke en mentale grens opzoekt;
- uit je hoofd en in je lichaam wil komen;
- nieuwsgierig bent naar boksen en/of Yin yoga.

Zenboksen is laagdrempelig en geschikt voor



iedereen. Bij Purazen gym in Zwolle-stadshagen wordt deze wekelijkse les aangeboden op maandagavond en vrijdagmiddag. Bij voldoende aanmeldingen start er ook een groep op zondagochtend. Geef je op voor een gratis proefles via de website <https://www.purazengym.nl/zenboksen/> of bel naar 038-3030233.

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

Contactgegevens Purazen Gym

Purazen Gym

Werkerlaan 5B

8043 LT Zwolle-Stadshagen

Telefoon: 038-3030233

E-mail: support@purazengym.nl

Website: www.purazengym.nl

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








ZWOLSE PRAOT Döör vinne-k wat van!



Dät eure ik nogal iens. A-j al wat langerder metlopen dan wil der wè 't ien en ander veranderen. Zowè umme oe enne as in oewzelf. 't Lik der bi'jkans op dät alle veranderings steeds sneller gaon dan vrögger.

Onder oe zult der ok nog genug wèen die as de gulden nog ekend ebben. Nog een kolde könniginne an 't oofd van ons kikkerlântien ebben met-emaakt. Internet wazzen niet meer dan onderlinge uutwisselink van roddels aover oew eigen buurte. Der wazzen der gieniene die niet aover de tonge gonk. 't Ärgste wazzen nog wè dä-j der nog anstoot an nammen ok. Dät wil zeggen, ikke pesoonlijk niet. 't Ef mi'j nog nooit kunnen boeien wat as een ander aover mi'j te lullen ef.

'Zolange as ze maer gien brood van oew èten', wier der bi'j ons altied ezegt.

Kiek wèet ie wat 't is?! Ie kunt der feitelijk niks met. Eerstens, al zo-j der überaapt al beoefte an ebben, ie bint der niet bi'j umme oe te verdedigen. Dan kump der nog bi'j of dät die anderen der al anstoot an willen nemmen. Meestentieds is dät al agees niet zo.

Umme zomaer een paer veurbeelden te ebben an-esnejen. Ie kunt der ele boekwårken aover volle maken oe as de wereld in oew bi'jwèen anders is

ewörren. Toch stiet der nog altied een monarch an 't oofd van onzende democrasie. Oewè ie kunt twiefelen in oevårre as ij daodwårkelijk wat te vertellen ef en in oevårre as 't der allemaole wè democraties an toe giet in dit land.

Ok 't lullen aover anderen is nog van dissende tied al eur ie 't niet meer zo op straote. De lu komt aoste niet meer buten en verskoelen zich achter een beeldskårn met een toetsenbörd umme zels van de doden nog kwaod te dörven sprèken.

Dät 't allemaole gien ölt snied is allennig al te zien an 't feit dät zi'j unnie eigen namen en foto agees niet dörven gebruiken.

Van wat der allemaole uut-ebraakt wört kunnen de onnen nog niet vet wörren.

E-k der zelf dan een menink aover? Nee, eur. Mien ego is eel rustig en oef niet zo neudig. Ik ebbe een eel goeien relasie met mien ego en wi'j douwelen wè met mekander in plase van ons druk te maken aover en met anderen. Verspöde muuite.

't Is al net as met ärd jaegen op de snelweg. 't Pedaal nöör de bodem en trappen is gien kunst an. Oe een bettien an de sneleid ollen, dät is eel andere koek. Niet dät ik de braven Endrik uutangen. Ik zitte der altied wè een bettien baoven, maer nooit butenspörig.

Ik bemärke alleent dät der zo alderbårstens völle volk zonten beoefte skient te ebben umme zich zo neudig te mutten uutsprèken aover alles en iederiene. Bi'j mi'j wårkt dät kats averechts en luustere ik zelden meer nöör wat een ander

uutstoot. Ik wörre der niet wiezer van en ok een ander is der niet met edierend. Zels de wind vint 't nog niet de muute weerd umme dät zaod bi'j mi'j an te doen laoten kommen umme een kanse te maken umme 't te laoten gronden.

Vrogger kon-k mi'j der nog wè druk aover maken miskien. Maer dät was uut de tied dä-k nog geleuven dä-k de wereld konne veranderen.

Die moed e-k niet op-egöven allennig e-k inmiddels begrèpen dät de wereld agees niet veranderd. O-k mi'j der now tegenan bemuue of niet.

Der bint wat verskoefings miskien, maer in de kårn blif 't van 't zelde. Nee, mien energie stèek ik wè in mi'jzelf, en ik kan oe zeggen dä-j döör merakels druk met kunt wèen. Miende uitdagink is umme vandaage weer een bettien een bèter mense te wörren dan dä-k gisteren wazze.

Ie maggen der van vinnen wat a-j wilt en 't mörgen kommen brengen, ik doe der niet an met. Alles wat ik vinne breng ik nöör gevonnen veurwårpen, a-j 't niet ärg vint.

Jack Willemsen
column@jackwillemsen.nl



Alleen maar pech...of toch niet

Bruce een lieve Franse Bulldog, althans voor de eigenaar, van 3 jaar, kwam bij ons met een rare bult op z'n kop. Na verloop van tijd bleek er toch een ernstige ontsteking bij z'n schedel te zitten en tot ons aller verdriet heeft Bruce het niet gehaald. Dan heb je even rust en tijd nodig om te bedenken of je als baasje nog weer een nieuwe viervoeter wil.

En ja...daar kwam na een tijdje Buddy op ons spreekuur. Buddy was een schatje, een kleine stevige grappige en o zo lieve labrador pup. Wat een blijdschap en wat waren z'n baasjes gek met hem. Maar de vreugdestemming sloeg als snel om in zorgen. Buddy groeide niet goed. Uiteindelijk bleek hij een zeldzame groeistoornis en hartafwijking te hebben met weinig hoop voor de toekomst. Toen Buddy 4 maanden was hebben we hem in moeten laten slapen. Wat een verdriet toch en ook als dierenarts laat je dit niet onberoerd. De baasjes van Buddy durfde het niet meer aan om nog een weer een hond te nemen. En dat snapte ik. Een paar weken later kwam er een labrador bij mij op het spreekuur. Ze zou evt drachtig zijn, maar dat was niet zeker. Ik zette de echo op de buik en ...ploep.. daar verscheen I mooi puppy in het beeld.

Het was ook het enige puppy. Langzaam kwam er een gedachte in m'n hoofd. Het zou toch mooi zijn als..... Maar hoe doe je dat? De stoute schoenen aantrokken. En de eigenaar van deze



labrador gevraagd of dit pupje evt naar deze familie mocht gaan. Zij waren zo geraakt door het verhaal en stemden toe dat de pup naar dit speciale adres mocht.. En toen werd Bink geboren een fantastische mooie lieve gezonde labrador pup. Ik heb de baasjes gebeld en gezegd dat ik een verrassing voor ze had. Zeer verrast, maar ook geschrokken luisterden ze naar mij. Dit hadden ze niet verwacht. Na intern overleg hebben ze besloten om toch te gaan kijken naar Bink. En daar ging hun hart open voor deze de stoere lieve Bink.. Wat een vreugde in dit gezin. Met een dierbare herinnering aan Bruce en Buddy springt Bink nu vrolijk rond bij z'n nieuwe baasjes. Ze hebben een vriend voor het leven binnen gehaald



Ton
&
Femke

DIERENARTSENPRAKTIJK
ZWOLLE ZWARTEWATERLAND

Hoogsensitief: over valkuilen en misverstanden



door Trea van der Cingel

In deze maandelijkse column schrijf ik over hoogsensitiviteit, in de vorm van informatie over HSP, en observaties van het leven van alledag, gezien door mijn bril als (begeleider) HSP. U kunt meer lezen over hoogsensitiviteit, en over de coaching die ik kan bieden, op www.sense-coachinghsp.nl

Hoogsensitief: over valkuilen en misverstanden Ben je hoogsensitief, of denk je dat je het bent? Welkom in een wereld vol misverstanden, oordelen, en valkuilen. Het goede nieuws is: je kunt het omdraaien, dan wordt hoogsensitiviteit een krachtig talent waar je veel aan hebt! En dat ook een krachtige positieve invloed kan hebben op je omgeving. Eén voorwaarde: je moet wel bij jezelf beginnen.

Als je hoogsensitief bent, heb je géén afwijking, géén stoornis en géén etiketje. Je krijgt alles 'mee', alle informatie uit de omgeving en uit jezelf wordt door je hersenen verwerkt, en je reageert pas als je al deze informatie grondig hebt verwerkt. Je bent een normaal mens, met een bijzonder sterk ontwikkelde intuïtie en een sterke antenne voor alles wat er om je heen gebeurt.

De valkuil ligt voor de hand: als je intuïtief mensen aanvoelt, de neiging hebt om -goedbedoelende vinger op de zere plek te leggen, feilloos kunt aangeven hoe de interactie soms verstoord raakt (in bijvoorbeeld de werksfeer), dan zullen veel mensen in de achterruit gaan. Mensen

vinden het vaak bedreigend als je het over gevoel hebt. De omgeving reageert geregeld verontwaardigd, soms ook veroordelend. Zeker in onze maatschappij, die gebaseerd is op wetenschap, feiten en harde cijfers. en. Je voelt je als hoogsensitief mens dan ook vaak afwijkend, afgewezen, en niet normaal.

Daar komt dan nog bij dat hoogsensitieve mensen vaak erg streng zijn voor zichzelf. De lat ligt hoog, de neiging is er om alles perfect te willen doen en alles wat je doet onder een vergrootglas te leggen. Hierdoor komt de afwijzing niet alleen uit de omgeving, maar kan het zijn dat je jezelf ook niet normaal en niet 'goed genoeg' gaat vinden.

Een hart onder de riem voor alle hoogsensitieven: dit is een misverstand! Er is niks mis met je, je bent precies goed, maar kunt nog niet goed met je 'gave' omgaan. Als je begint de balans en acceptatie in jezelf te zoeken, dan zul je merken dat er een wereld voor je opengaat. Soms helpt het dat iemand anders, die geen vriend of familie is, eens met je meedenkt en meevoelt. Mocht je een steuntje in de rug nodig hebben, dan kun je uiteraard contact met me opnemen voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

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





Open dag Dijklandhoeve op 28 september

Creatieve, duurzame en biologische ondernemers uit Zwolle en omgeving verzamelen zich deze maand weer op Boerderijwinkel Dijklandhoeve aan de Luttekeweg tussen Stadshagen en Holtenbroek. De open dag wordt een gezellig evenement vol met proeverijen. 'Proef, pluk en ontdek'.

Boerderijwinkel Dijklandhoeve is een boerensupermarkt. In de winkel wordt het complete versassortiment van biologische groente, fruit, zuivel, eieren en vlees (rund-, kippen- en varkensvlees) verkocht. Veel versproducten komen van de boeren van De Zwolse Stadsländerijen. Dit zijn: De Huppe, Erve Slendebroek, De Vreugdehoeve, Het Rode Huis, Biotuin Dijklandhoeve en Overesch ecologische landbouw. In de winkel wordt het complete versassortiment

van biologische groente, fruit, zuivel, eieren en vlees (rund-, kippen- en varkensvlees) verkocht. Veel versproducten komen van de boeren van De Zwolse Stadsländerijen. Dit zijn: De Huppe, Erve Slendebroek, De Vreugdehoeve, Het Rode Huis, Biotuin Dijklandhoeve en Overesch ecologische landbouw. Naast deze producten kun je bij de boerderijwinkel ook terecht voor biologische droogwaren als pasta, rijst, crackers, noten, broodbeleg, kruiden en specerijen. Ook zijn er versnaperingen zoals chocolade, koek en chips te verkrijgen. Op de open dag zijn meer dan twintig kramen te bezoeken, de tuinen van de Dijklandhoeve zijn geopend en kinderen kunnen zich op de boerderij prima vermaken. De open dag is op zaterdag 28 september en duurt van 10.00-17.00 uur. Adres: Luttekeweg 1 in Zwolle. Toegang gratis, aanmelden is niet nodig.



De Dijklandhoeve is te vinden vlak achter de Middelweg.



Saidkapper, voor iedereen een goed advies met passende look!

“Wij geven persoonlijk en snel advies. Iedereen is welkom”

door Yvonne Koppers

ZWOLLE- In Zwolle-Zuid is perfectionist Said Adobe met zijn bedrijf gevestigd aan de Patriottenlaan 4. De kapperszaak wordt gerund door drie professionele medewerkers met ieder zijn liefde en ervaringen op het gebied van kapsels. De perfecte look creëren gaat gepaard met adviseren en stijlen. Saidkapper is zes dagen per week geopend. Iedereen is van harte welkom bij de kapper/ barbier.

In 2021 is Said naar Nederland gekomen met een groot doel: Een eigen kapperszaak runnen. “Ik had hier al wat ervaring in en wou altijd al iets met haar doen.” De Nederlandse taal leren was hiervoor noodzakelijk dus deze stap is vrij snel gezet. Zijn eigen bedrijf opstarten is gevolgd en Said is hier erg dankbaar voor. Al zijn liefde en ervaringen stopt hij in zijn werk waardoor veel klanten met veel plezier een bezoekje komen brengen. De thee en koffie staat altijd klaar. Tevens wordt er gewerkt met een stempelkaart. Bij een volle stempelkaart ontvangt de klant een gratis product.

Het runnen van een prachtzaak

Saidkapper is gevestigd in Zwolle-Zuid en wordt gerund door drie medewerkers met ieder zijn eigen passie en ervaringen op kappersgebied. “We hebben voor deze mooie locatie gekozen omdat er weinig kappers/ barbieren gevestigd zijn in dit deel van Zwolle en er komen hier veel mensen langs waardoor deze zaak gezien wordt.” Er wordt met veel plezier gewerkt om iedere klant blij te maken met een goede, zelfverzekerde uitstraling. Alle



medewerkers beschikken over professionele middelen voor ieder haarmodel en iedereen zorgt er tijdig voor dat de werkplek er stralend en schoon uitziet. Op dit moment loopt er een speciale actie. Neemt de klant een extra persoon mee? Dan krijgen beide personen een mooie korting. Deze actie is geldig tot ongeveer het einde van het jaar. Saidkapper is

zes dagen per week geopend. Van maandag tot en met donderdag van 09:00 uur tot en met 18:00 uur, vrijdag 09:00 tot en met 21:00 uur en zaterdag van 09:00 uur tot en met 17:00 uur.

Voor ieder kapsel een passend advies
Er zit veel verschil in de soorten haar op het

gezicht van zowel mannen als vrouwen. Wij geven iedereen persoonlijk advies. “Aan het haar van een persoon kan ik zien welke stijl het beste past.” Bij een persoon met een baard kijkt Said naar de lijnen en bepaald dan hoe een baard er netjes en verzorgd hoort uit te zien. “De wenkbrauwen zijn anders dan bijvoorbeeld het kapsel of een baard, hierin geef ik mijn advies.” Elke klant krijgt ook een extra service. Mannen met een baard krijgen een heerlijke massage met speciale olie en daarbij een warme handdoek, de dames kunnen worden geëpileerd of worden gewassen of gewaxt en voor de kinderen is er keuze uit een lekker snoepje en extra advies aan het kind. “Sommige kinderen vinden het ook leuk als het haar een beetje gekruld wordt, deze service bieden wij gratis aan.” Bij de oudere mensen onder ons kan er als extra service neushaar en haren over het oor gewaxt worden. Iedereen kan terecht voor wassen, knippen en verven.

Saidkapper
0618403065
info@saidkapper.nl
Patriottenlaan 4
8014 XE Zwolle



Wat er verder te doen is

Elders in deze krant is informatie te vinden over events zoals de Kinderboekenweek, een hardrockconcert van Y&T en Common Ground. Maar natuurlijk is er nog meer te zien, te doen en te luisteren in Zwolle. Hier een kleine selectie van andere activiteiten die binnenkort plaatsvinden. Zoals een popquiz, de Duurzaamheidsdag, een spelletjesavond, karaoke en dansen op disco en dance met de bekende Zwolse dj Hans Stroeve. Er is voor elk wat wils.

Spelletjesavond

Spellenvereniging Blauw! organiseert wekelijks een gratis spelletjesavond. Consumptie wel verplicht. Iedere dinsdagavond van 20.00 tot 23.00 uur, Lunchcafe op de Vrolijkheid.



Dirty Donderdag: karaoke

Zing de sterren van de hemel op het repertoire van bijvoorbeeld The Spicegirls, BLØF of Robbie Williams. De karaoke gaat door tot 23.00 uur, daarna is het foute verzoekjes tijd. Meedoen is gratis. **Elke donderdag vanaf 20.00 uur, Café Koos, Nieuwe Markt 11.**

Inspiratiedag Sawadee

Informatiecafé over groepsreizen met Sawadee en reispresentaties. Aanmelden via www.sawadee.nl/infodagen/zwolle-28-september-2024.

Zaterdag 28 september, van 10.30 tot 17.00 uur, Schouwburg Odeon



Burendagfeest bij de Stadshoeve

Zaterdag 28 september van 11.00 tot 15.00 uur, Park de Stadshoeve, Stadshagen.



Muziekquiz

Aanschuiven bij de Muziekquiz van Taboe in de gezellige bovenbar. Er zijn bottomless cocktails, good food en een quizmaster die alles in goede banen leidt. De winnaar maakt kans op een mooie prijs. Deelname is gratis, aanmelden (contact@taboezwolle.nl) verplicht. Dit kan met een team van twee tot vier personen. **Donderdag 3 oktober van 20.00 tot 22.00 uur, Gasthuisplein 13.**

Dierendag bij de Stadshoeve

Vrijdag 4 oktober van 13.30 tot 16.30 uur, Park de Stadshoeve, Stadshagen.



Turn Up The 80s & 90s

Samen met onder anderen Gijs Staverman & DJ Flo terug naar de wereld van de jaren 80 & 90 met vinylplaten, neonkleurige sneakers en Flippo's. Dans mee op alle ultieme 80s & 90s klassiekers. Van David Bowie en Toto tot 2 Unlimited, en van Prince en A-Ha tot de Spice Girls. Toegang vanaf 18 jaar. Hosted by DJ Joepie Fourtie. Kaartverkoop via www.turnupthe80s90s.nl/zwolle. **Zaterdag 5 oktober van 20.30 tot 01.00 uur, Theater Buitensoos (danszaal).**

Dag van de Duurzaamheid

De Dag van de Duurzaamheid, uitgevoerd door Regio Zwolle, inspireert ondernemers en inwoners om met hoofd, hart en handen vorm te geven aan een duurzame regio. **Donderdag 10 oktober, Academiehuis Grote Kerk.**

#MeetYourFuture bedrijvencontactdag

Kom vanuit je beursstand in contact met hbo-ICT studenten op zoek naar een stage of afstudeerplek. Zo kun je direct ervaren of er een goede match is en de eerste sollicitatieronde overslaan. Aanmelden kan op (www.digitaldistrictzwolle.nl/events/meetyourfuture-bedrijvencontactdag). **Donderdag 10 oktober, Hogeschool Windesheim**

Goomah Music Nights

Concerten op de zolderverdieping van de voormalige Hervormde Kweekschool.

Vrijdag 11 oktober: VanWyck

Dinsdag 22 oktober: Daniel Romano's Outfit

Vrijdag 25 oktober: Porcelain id

Aanvang 20.30 uur, Eureka, Assendorperplein 9.



Stoere Buitendag

Kinderen van Zwolse basisscholen gaan actief aan de slag in de natuur en op de boerderij: leuk en leerzaam en voor alle leeftijden. Enthousiaste werknemers en vrijwilligers begeleiden deze dag.

Donderdag 17 oktober van 8.00 tot 14.00 uur, park de Stadshoeve, Stadshagen



Disco Fever

Kom ook genieten van de skills van NPO radiodj Corné. Klijn die samen met DJ Hans Stroeve de zaal zal later schudden en beven met heerlijke disco en dance. **Zaterdag 19 oktober van 21.00 tot 01.00 uur, wijkcentrum de Enk, Enkstraat 67.**

Disco-Boot

Nog meer disco ... De eerste editie in Zwolle was vlot uitverkocht, dus wees er op tijd bij op www.disco-boot.nl om even helemaal terug te reizen naar je jeugd op de retro Disco-Boot. De dj draait alle discohits uit de jaren 70 en 80. Of bepaal zelf je voorkeur in de Silent Disco area. Je krijgt hapjes in de woonkamer terwijl je een Hitkrant leest of een spelletje speelt. Bekijk de oude videoclip of speel een atari game op de beeldbuis TV's. **Vrijdag 1 november van 20.00 tot 01.00 uur, Scaniahaven Zwolle.**



Evenementen voor elk wat wils.. veel plezier!



Opgelucht
ademhalen..

..doe je bij
Zoutkamer
Kampen



OPENDAG

28 & 29
SEPTEMBER

BEIDE DAGEN GEOPEND VAN
11.00 UUR TOT 16.00 UUR



Halotherapie helpt vroeger gingen mensen met luchtwegklachten naar een sanatorium, boekten ze een vakantie aan zee of gingen ze naar natuurlijke zoutkamers in zoutmijnen. Dat hoeft allemaal niet meer..

De heilzame werking van Halotherapie is nu voor iedereen beschikbaar dankzij de moderne technologie in onze ZOUTKAMER.

- Opgelucht ademhalen betekent o.a. dat uw longen weer beter en/of meer zuurstof kunnen verwerken.
- Halo - Zout-therapie geeft verlichting bij: luchtwegklachten zoals: COPD, Astma, Hooikoorts, Sinusitis, rokershoest en andere luchtweg aandoeningen.
- Post Covid klachten
- Huid-klachten zoals: psoriasis, eczeem en acne.



**ASTMA - GRIEP - EXCEEM - OORONTSTEKING
ALLERGIEEN - COPD - HOOIKOORTS - HOESTEN
BIJHOLTEONTSTEKING - PSORIASIS - CYSTIC
FIBRIOSIS - SINUSITIS**

REIGERWEG 15 KAMPEN
038 - 333 27 27
INFO@ZOUTKAMERKAMPEN.NL
WWW.ZOUTKAMERKAMPEN.NL



Op ontdekkingsreis tijdens Kinderboekenweek

Lekker eigenwijs! Dat is dit jaar het thema van de Kinderboekenweek. En komt terug in het Biebrebellenspel.

In iedereen schuilt een sprankje rebelsheid, een kracht die je uniek maakt en die jouw verhaal vertelt. Tijdens de Kinderboekenweek, die duurt van woensdag 2 tot en met zondag 13 oktober, kunnen kinderen uit groep 5, 6 en 7 in Stadkamer op ontdekkingsreis met het Biebrebellenspel. Dit doen ze samen met kinderboekhelden zoals de NEEhoorn, Wonka en de Dappere Ridster. Met de opdrachten ontdekken ze hun talenten en richten ze een eigen rebelse club

op. Meld je vast aan op <https://stadkamer.nl/kinderboekenweek-voor-onderwijs>.

Foto: Op ontdekkingsreis met onder anderen Wonka.



Vijftig jaar geleden in Zwolle



De in de jaren 70 vernieuwde Weeshuisstraat, nu 'opnieuw vernieuwd'. Foto: mapio.net.

door de redactie

Het nieuwe Broerenkwartier in Zwolle krijgt steeds meer vorm. Sommige van de nieuwe winkelpanden zijn al bewoond, straks verhuist ook filmtheater het Fraterhuis naar het gebied in het Zwolse centrum en het voormalige V&D/Hudson's Bay wordt verbouwd tot woongebouw. Maar het is in oktober pas een halve eeuw geleden dat het winkelgebied aangelegd werd.

Tot in de jaren zestig stonden op deze plek, aan de zuidkant van de Broerenkerk, zo'n 250 oude woninkjes. Die zijn gesloopt om plaats te maken voor een nieuw winkelgebied, al duurde het nog enige jaren tot dat er kwam. Tot 1974, op 15 oktober werd het geopend. Het landelijk dagblad NRC verwachtte er wel wat van: 'De vraag of het organisme van de oude Hanzestad dit kunsthart zal opnemen

lijkt kans te maken op een positief antwoord. Waar onze voorouders eeuwen over deden, moeten hedendaagse stadsbouwers binnen een decennium tot stand brengen. In plaats van spontane groei kwam planning. Gelukkig is de tijd van slopen met de losse pols voorbij. Operaties van oude binnensteden worden bijna met dezelfde angstige spanning gevolgd als ernstige ingrepen bij mensen. In de oude Hanzestad is bewust gekozen voor bescheidenheid van het nieuwe ten aanzien van het bestaande. De historische maat is zo getrouw mogelijk in acht genomen. Het stads-winkelcentrum staat er als een Middeleeuws buurtje: smalle steegjes, verspringende rooilijnen, de gevels niet te hoog.' Maar nu, amper vijftig jaar later, is het dus toch alweer gedaan met de nieuwbouw van toen. Het 'slopen met de losse pols' mag dan voorbij zijn, inzichten over stadsplanning en architectuur zijn blijkbaar soms al heel snel achterhaald.

Cele-centrum

Tien dagen voor het – toen nog – nieuwe winkelgebied werd geopend, werd in Zwolle



Uitgebreid aandacht vanuit de gemeente voor de opening van het Cele-centrum. Bron: Delpher.

het sociaal-cultureel Cele-centrum geopend: oorspronkelijk bedoeld als een centrum voor jongeren tussen zestien en vijfentwintig jaar ('twieners') in het 'Cele-complex'. Dit was een blok in verval geraakte panden met grote historische waarde aan de Papenstraat, Papendwarsstraat, Praubstraat en Blijmarkt. Het Nutsdepartement van de gemeente Zwolle schonk het Cele-centrum bij de opening tienduizend gulden. De doelgroep was inmiddels uitgebreid tot alle leeftijdscategorieën. Het complex, met adres Papenstraat 9, huisvestte na verloop van tijd onder meer het Creatief Centrum, het Papenstraattheater, het Jeugdservicebureau, de Kunstuitleen en de Stichting Edukatief Centrum CELE Zwolle.

Beierse sferen met het Zwoltoberfest

Voor de liefhebbers van bier in combinatie met Duitse schlagers en skihutmuziek is er op zaterdag 12 oktober weer het Zwoltoberfest.

Je hoeft voor een geslaagd oktoberfeestje niet helemaal naar München, circa 800 kilometer verderop, af te reizen maar kunt ook gewoon op de fiets naar Gerrit's Tuin. Gewoon aan de Willemsvaart 21 in Zwolle. In elk geval is Wolfgang Saufi – gebruid gezicht, parelwitte tanden en een achternaam waarvan je al dorst krijgt – daar op zaterdag 12 oktober aanwezig om de feestvreugde te verhogen met zijn muziek. Headliner DJ Maurice en resident dj DJ Mauz, lange tafels, kleurrijke slingers en (grote pullen) bier in overvloed zorgen voor de rest. Het feest begint om 19.00 uur, dus er is tijd genoeg om het niet te hoeven houden bij maar een paar consumpties.

Reguliere tickets kosten EUR 23,- exclusief transactiekosten. Er zijn ook VIP-tafels (8 personen) en halve VIP-tafels te reserveren. Voor meer informatie: www.zwoltoberfest.nl.



Met het programmeren van Wolfgang Saufi (foto) en twee dj's is hossen gegarandeerd. Foto: Spotify.

Meander leerlingen exposeren

Van 7 t/m 29 september wordt het fotofestival 'Alles stroomt' georganiseerd door de Stad Verbeeldt. Professionele en gevorderde amateurfotografen exposeren hun beeldverhalen en multimediale producties rond maatschappelijke en ecologische thema's als loslaten – verbinding maken, verwondering en zorg over drinkwater.

Ook het werk van 25 leerlingen van het Meander College is er te bewonderen. Vorig schooljaar volgden zij in het kader van het festival 6x een workshop fotografie tijdens het Podiumvak Beeldend*. De exposanten,

inmiddels tweedeklassers, zijn tevens genomineerd voor een prijs.

Locatie: Harculo, IJsselcentraleweg 6, Zwolle-Zuid, dagelijks van 10.00 – 18.00 uur. De entree is EUR 7,50 voor volwassenen en EUR 5,00 voor leerlingen/studenten. Voor meer informatie kijk op de website <https://destadverbeeldt.nl>. Het Meander College is een CultuurProfielSchool. Alle leerlingen volgen er in de onderbouw een zelfgekozen podiumvak (beeldend, sport, techniek, theater, muziek). 'Lekker twee uur per week met gelijkgestemden datgene doen waar je enthousiast van wordt en waar je je energie en creativiteit in kwijt kunt.'



Verwondering / Binnenkant van de dingen. Sam Kolthof, Ruben Wever, Beverly Ras en Lynn IJsveld.

Happy Garden Wereldrestaurant

All-inclusive restaurant voor jong en oud

Het grote voordeel van onze arrangementen is dat je op voorhand weet wat de kosten zijn en dat niemand iets te kort komt! Ook voor grote groepen draaien wij onze handen niet om!

Tevens kan er op rekening betaald worden, lekker makkelijk.

Reserveer snel een tafel!

Prijzen

Maandag-donderdag

Volwassenen € 36,50 p.p.

Senior 65+ € 34,50

Kinderen 3-12 jaar leeftijdsjaar x € 2,75

Vrijdag-Zondag

Volwassenen € 39,50 p.p.

Senior € 36,50 p.p.

Kinderen 3-12 jaar leeftijdsjaar x € 2,75

DINSDAGS GESLOTEN

* Speelgelegenheden voor de kinderen

* Gratis parkeergelegenheid

* All-inclusive 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?

Culinaire wereldreis



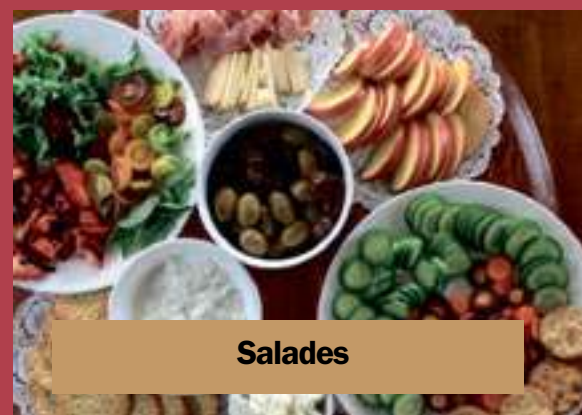
Chinees-Indische keuken



Japanse keuken



Sushi en Seafood



Salades



Aziatische Dim sum



Luxe uitgebreide desserts

Blauwe Engel 5 | 8265 NL Kampen | 038-3314955 | info@happygardenkampen.nl



Zeer positief begin voor Hasselts theater experiment

Op zaterdag 14 september was het zover, de eerste voorstelling in De Schakel met een tribuut aan Leonard Cohen door de Leonard Cohen Revival Band. Een uitverkochte zaal met 180 bezoekers die genoten hebben van een spetterend optreden in een tot sfeervol theater omgetoverde De Schakel.



Deze bijzondere avond begon al op buiten voor De Schakel; langs de rode loper stonden diverse theater figuren het publiek op te wachten. Onder begeleiding van prachtige vioolmuziek heetten o.a. Joost Klein, Marilyn Monroe, balletdanseresjes, Hamlet, Ma Flodder hen welkom in het nieuwe toekomstige theater van Hasselt.

Na het doorknippen van het lint door de wethouder Jan van der Poel kon het concert van de Cohen Revival Band beginnen. In een bomvolle zaal brachten zij een geweldige tribuut aan de zanger/dichter Leonard Cohen. De leadzanger Jacques Rodenstein lijkt niet alleen op hem maar heeft eveneens de prachtige zware stem van Cohen. De bandleden speelden de sterren van de hemel en de zangeressen (The Sisters of Mercy) maakten de bezetting compleet. Het publiek kon uit volle borst meezingen met de bekende liederen als So long Marianne en Halleluja. Na een toegift en zelfs nog een extra toegift was deze eerste avond in de Schakel voorbij. We kunnen terugzien op een zeer geslaagde opening en geeft ons de hoop op een succesvol proefjaar.

Dit najaar gaan we dan ook vol vertrouwen verder met onze activiteiten; met films op iedere derde dinsdag van de maand, jeugdvoorstellingen, cabaret en concerten.

Oktober

In oktober vertonen we de film One life met in de hoofdrol Anthony Hopkins; een biografiefilm over Sir Nicholas Winton die in de WO II honderden Joodse kinderen wist te redden uit de handen van de nazi's. Ook in oktober de jeugdvoorstelling Brutale Apen van jeugdtheater Krijt uit Zwolle. Een woordeloze beeldende voorstelling over anders zijn en erbij willen horen. Een grappige en ontroerende voorstelling van kinderen vanaf 4 jaar.

Het derde weekend van oktober is gereserveerd voor de kunstroute. Op zaterdag 19 en zondag 20 oktober kan er een bezoek gebracht worden aan een 16-tal locaties van plaatselijke kunstenaars. Flyers met de route en informatie over de

kunstenaars zijn te verkrijgen bij TIP Hasselt, Bibliotheek en diverse winkels in Hasselt.

November

In november weer een film op de derde dinsdag, deze keer is de vertoning van de film (Past Lives) in de bibliotheek Hasselt. Eveneens in november voor het eerst een cabaretvoorstelling: op 22 november treedt het duo Spruijt en Opperman op met de voorstelling Verzingeving. 'Hun liedjes zijn van een grote, poëtische schoonheid. 'Spruijt en Opperman zijn meesterlijk in de kunst van het choqueren, laten verbazen, amuseren en emotioneel raken.' – Theaterparadijs.nl. Een voorstelling die u niet mag missen.

Binnenkort wordt onze website (www.scabhasselt.nl) aangevuld met het programma van het voorjaar 2025. Dus houdt onze website in de gaten.

Voor de meeste van onze activiteiten kunt u alvast kaarten kopen. Dit kan via de link in de berichten op onze website: www.scabhasselt.nl. Wij stellen het zeer op prijs dat u hier gebruik van maakt. Natuurlijk is het altijd mogelijk ook op locatie een kaartje te kopen, behalve als op de website is aangegeven dat een activiteit volgeboekt is.

Het succes van het theater hangt mede af van u want zonder bezoekers gaat het niet. Dus wij zien uit naar u komst en vergeet vooral niet de berichten te delen met u vrienden en kennissen.

SCAB in
De Schakel
Programma Oktober



One Life
Di 15 oktober – 20.00 uur



Brutale Apen
Wo 16 oktober – 15.00 uur



Kunstroute Hasselt*
19 & 20 okt. – 11.00 tot 17.00 uur

Kaarten en meer via
www.scabhasselt.nl

Week tegen Eenzaamheid ook in Zwolle

De landelijke Week tegen Eenzaamheid, die duurt van 26 september tot en met 2 oktober, heeft tot doel het taboe rondom 'je alleen voelen' te doorbreken. Ook in Zwolle wordt aandacht besteed aan deze week.



De Zwolse fotograaf Leah Kreiter exposeert.

Eenzaamheid kent vele gezichten. Dat laat de Zwolse fotograaf Leah Kreiter zien met haar expositie 'Gezichten van Eenzaamheid'. Die toont acht uitvergroete portretten van Zwollenaren die eenzaamheid (hebben) ervaren, wordt op donderdag 26 september geopend in Academiehuis vormt de aftrap van de week. De opening is om 15.00 uur met een lezing van Alet Klarenbeek. Zij schreef het boek 'Ik ben niet eenzaam. Handboek voor eenzaamheid en ouderencommunicatie'. Met de titel slaat ze direct de spijker op zijn kop: eenzaamheid is een gevoel waarmee veel mensen zich niet willen associëren en dat ze uit de weg gaan. Na haar lezing beantwoordt Alet vragen uit het publiek. Na 2 oktober is 'Gezichten van Eenzaamheid' als reizende expositie te zien op verschillende locaties in Zwolle. De bijeenkomst is zeker interessant voor vrijwilligers, professionals en andere mensen die eenzaamheid bespreekbaar willen maken en willen verminderen. Aanmelden kan op <https://samenzwolle.nl/activiteiten/eenzaamheid-help-jij-het-taboe-doorbreken>.

Rico

Naast het programma in het Academiehuis

wordt De Week Tegen Eenzaamheid op 26 september verder ingeluid met een talkshow, georganiseerd door Hart voor Zwolle en ANNO, in het museumcafé van ANNO. Tijdens de talkshow, van 19.00 tot 21.30 uur, worden persoonlijke verhalen en ervaringen gedeeld door rap-icoon Rico, ervaringsdeskundigen en onderwijsdeskundige Anne-Dreke Deddens. Jongeren van De Fakkeltje verzorgen muzikale optredens en het publiek kan de expositie van ANNO verkennen. De avond wordt afgesloten met een borrel in Het Vliegende Paard in de Voorstraat. Iedereen is welkom en de entree is gratis, aanmelden kan op <https://stichting-hartvoorzwolle.nl/aanmelden-talkshow>. Het aantal mensen dat zich eenzaam voelt, groeit. In Zwolle ging het in 2014 om 30 procent, 8 jaar later al om 35 procent. Hoewel bijna de helft (46 procent) van de Zwollenaren boven de 75 jaar zich in 2022 eenzaam voelde, gaat het lang niet alléén om ouderen. Ook Zwollenaren die bijvoorbeeld alleen wonen en alleenstaande ouder zijn, blijken vaak te kampen met het gevoel van 'alleen zijn' en het missen van bepaalde relaties. Landelijk blijkt 48,6 procent zich eenzaam te voelen.



Het gebeurt regelmatig dat mensen bij het binnenlopen van een zaal tijdens een uitvaart ervoor kiezen om zo ver mogelijk achterin te gaan zitten. Wanneer ik mensen verzoek om vanaf de tweede rij plaats te nemen, krijg ik vaak uitleg waarom zij daar niet thuishoren. Heel af en toe krijg ik zelfs een boze blik, alsof ze denken: "Wie denk jij wel dat je bent?"

Mensen reageren soms alsof ze hard moeten wegrekken van de rouwende familie. Ik zal jullie een geheim verklappen: dat hoeft helemaal niet. Soms heeft de familie een voorkeur voor wie er dichtbij hen mag zitten. Dit wordt van tevoren aangegeven, voordat je de aula binnenloopt. Is dat niet het geval? Dan mag je overal zitten.

Het is veel fijner wanneer iedereen bij elkaar zit. Het lijkt afstandelijk wanneer er een lege rij achter de rouwende familie is. Daarom stel ik me altijd tactisch op wanneer mensen naar binnen worden begeleid. Zo hoef ik geen vragen te stellen, maar heb je eigenlijk ook geen keuze waar je komt te zitten. Ik blok tactisch zodat de tweede rij vol zit.

Je hoeft eigenlijk niet veel te doen. Er zijn en laten zien dat je meeleeft, dat is het belangrijkste. Ik begrijp dat het spannend kan zijn om een uitvaart bij te wonen, maar de "tweede rij twijfel" is niet nodig. Mijn voorstel is dat we daar met z'n allen mee stoppen. Dan beloof ik dat ik er niet meer tussendoor loop schijnbewegingen te maken.

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





Nieuwe collectie wordt al veel verkocht

Volare Mode is klaar voor het najaar



Hanneke in een oudroze set van het Italiaanse modehuis/familiebedrijf Tonet: hoge kwaliteit en net even anders.

door de redactie

De bladeren vallen nog niet van de bomen, maar dat zal binnenkort wel gebeuren. En de dagen worden alweer korter en donkerder. Daarbij past een andere look. Bij Volare Exclusieve damesmode aan de Oude Vismarkt in Zwolle hangt de complete najaarscollectie alweer in de rekken. “Deze herfst en winter draait het om mooie, warme stoffen als wol en cashmere, de prominente kleuren zijn onder andere blauwtinten, grijs en petrol.”

Het wordt in het straatbeeld allemaal wat ingetogener dan tijdens de zomer, met ook minder prints. Of dat iets met de zorgelijke toestand in de wereld te maken heeft?

“Dat weet ik niet zeker”, zegt eigenaresse Hanneke van Sluis, “maar het zou me niet verbazen. Sowieso zijn de tinten in het najaar altijd wat minder fel, daarnaast laten mode-ontwerpers zich ook inspireren door wat ze om zich heen waarnemen.” Maar het zijn niet alleen maar stemmige kleuren die Hanneke modebewuste vrouwen te bieden heeft in de winkel. “Ik probeer ook een wat vrolijker, bijna zomerse, noot te brengen met de vrolijke blouses van Hale Bob. Ook heb ik items van het merk Spoon ingekocht, om te kijken of die aanslaan. Dit merk heeft net iets andere stoffen, een ‘cleane’ uitstraling en Italiaanse snit. Neem bijvoorbeeld de kersenrode items van Repeat, die staan heel mooi met zwart.” Sowieso is Volare bekend om de Italiaanse kwaliteitsmerken, niet voor niets is de naam van de winkel ook Italiaans.

Onder andere van Luisa Cerano, Max Mara Weekend en Peserico is in de Zwolse winkel veel te vinden. Maar ook van Windsor – niet Brits maar Zwitsers. “En voor dit seizoen bijvoorbeeld ook mooie truitjes van Leo & Ugo, uit Parijs.”

Wijdere broeken

De winkel is weer helemaal omgetoverd voor het najaar en de winter. Alle bestelde items zijn geleverd en wachten op een nieuwe Zwolse eigenaresse. “Of uit een andere plaats, want mijn klanten komen uit het hele land. De zomercollectie is zo goed als weg, er staat alleen nog één rekje met kledingstukken die je kunt doordragen tot in het najaar. En daar geef ik natuurlijk een leuke korting op.” Ook van de nieuwe collectie is al het nodige verkocht. Zo kwam van de week een dame binnen die alleen een witte broek had voor een feest in het komende weekend. Die had echt iets anders nodig, in een passende tint. Als je niet teveel buiten de trendboot wilt vallen, luistert het met broeken dit najaar nauw.” Maar dan niet in letterlijke zin. “Ze zijn juist wijder geworden en hebben rechtere pijpen. En zijn soms ook sportief, met een touwtje, zoals bij de heren.” Klanten die Volare voor het eerst bezoeken, valt het volgens Hanneke meteen op: in de collectie draait het om kwaliteit en mooie stoffen. “Ze krijgen enorm veel zin om wat nieuws aan te schaffen. Alles wat hier hangt, is voor-georderd. Dus als je maat weg is, is nabestellen vaak niet mogelijk.” Wacht dus niet te lang, wil Hanneke maar zeggen.

De broeken zijn wijder geworden en hebben rechtere pijpen

Feestdagen

Het zal geen verrassing zijn dat Hanneke niet alleen de kledingcollectie heeft aangepast maar ook de accessoires onder handen heeft genomen. “De tassen en sieraden heb ik weer aangevuld, waarmee ook die collecties helemaal up-to-date zijn. Natuurlijk met onder meer de prachtige oorbellen van LOTT. gioielli. En ook met het oog op de feestdagen, die er ook weer aan zitten te komen.” Onnodig te noemen dat ook in de kledingcollectie alweer volop feestelijke items te vinden zijn om mooi mee voor de dag te komen tijdens kerst. “En niet te vergeten mijn ruime aanbod aan jassen. Zowel wollen mantels als regenjassen en sportieve jacks. Voor je look tijdens herfst, winter én kerst kun je bij Volare Exclusieve mode in één keer slagen.”

Stadkamer zoekt mensen

Voor wie er wel eens aan heeft gedacht om vrijwilligerswerk te gaan doen bij Stadkamer: Stadkamer zoekt mensen voor diverse werkzaamheden.

Gezocht worden onder anderen een vrijwilliger Maakpunt Centrum en Aalanden, een vrijwilliger Lezen en Lenen Aalanden (op zaterdag van 10 tot 13 uur), een vrijwilliger Spelen met Robots Centrum en een Vrijwilliger Boekfiets. Lijkt het je leuk om mee te doen aan de basistraining voor taalvrijwilligers? De eerstvolgende training is op donderdagochtend 26 september van 9.30 tot 11.45 uur. Er zijn nog een paar plaatsen vrij. De vervolgdata zijn 3, 10 en 17 oktober. Passen deze data niet? De volgende trainingen zijn gepland op dinsdagavond 5, 12, 19 en 26 november. Daar is nog voldoende plek.

Kijk op www.stadkamer.nl voor heel veel informatie over vrijwilligerswerk bij Stadkamer of meld je aan voor een informatiebijeenkomst.



Kom werken als vrijwilliger bij Stadkamer Centrum of op een van de andere locaties in Zwolle.

SCAB in De Schakel Programma Oktober



One Life
Di 15 oktober – 20.00 uur



Brutale Apen
Wo 16 oktober – 15.00 uur



Kunstroute Hasselt*
19 & 20 okt. – 11.00 tot 17.00 uur

Kaarten en meer via
www.scabhasselt.nl




Bas Smit

06 25 41 14 65

www.bohemenuitvaarten.nl
info@bohemenuitvaarten.nl

Originaliteit bij afscheid, gevoel in elk detail

“Rikels dé enige onafhankelijk Slaapexpert in uw regio”

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

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



Sander van Klompenburg,
eigenaar Rikels Slaapexperts



Studio The Movement helpt jou om sterk en fit te blijven, ongeacht je leeftijd

Onze speciale aanpak voor 55-plussers biedt de ondersteuning en begeleiding die je nodig hebt om je levenskwaliteit te verbeteren, te behouden en gezond oud te worden.

Wat gaan we doen?

Tijdens de Fifty-Five lessen bij Studio The Movement werken we met gewichten, kettlebells en oefeningen op lichaamsgewicht. Dit zijn oefeningen die jou helpen om je dagelijkse bewegingen te versterken en te verbeteren. Zodat jij zonder problemen kunt blijven doen wat je wilt doen. Zonder belemmerd te worden in je dagelijkse bezigheden, zoals traplopen of boodschappen dragen.

Trainen in kleine groepen

De groep bestaat uit maximaal 6 mensen. Hierdoor kunnen wij de persoonlijke aandacht garanderen. Ook kunnen de trainers zo de les aanpassen aan jouw behoeften. Hierdoor kan iedereen op zijn of haar eigen niveau trainen. De lessen dan zijn ook afgestemd op jouw doelen of beperkingen. Dat maakt dat de Fifty Five-trainingen geschikt zijn voor de fanatieke sporter of zij die het net weer aan het oppakken zijn.

Waarom is krachttraining belangrijk voor 55-Plussers?

We willen allemaal oud worden, maar het is de vraag hoe we dat willen worden. Krachttraining is essentieel om een sterk fysiek te behouden, vooral naarmate we ouder worden. Krachttraining helpt ouderen hun botten sterk te houden en de kans op vallen te verkleinen. Door de oefeningen worden botten sterker, wat botbreuken kan voorkomen. Daarnaast



verbetert het de balans en stabiliteit, waardoor je steviger op je benen staat en veiliger door het leven gaat.

Start met een proefmaand

Nieuwsgierig? Neem contact op om te starten met een proefmaand en ervaar wat het Fifty Five program voor jou kan doen. De lessen worden gegeven op dinsdag van 18:30 tot 19:30 en vrijdag van 10:45 tot 11:45.

Adres

Scholtensteeg 1a - s' Heerenbroek / Stadshagen
<https://studiothemovement.nl/aanbod/fifty-five/>

Het Smartlappenfestival is altijd raak Genieten van droevige liedjes op 2 november

Al meer dan dertig jaar vindt in het Zwolse Odeon in de herfst het mooiste smartlappenfestival van Nederland plaats. De volgende editie is op zaterdag 2 november.

Begin jaren negentig staken Hein Spanjaard (voormalig directeur van Odeon) en presentator Corné Tamarinoff de koppen bij elkaar. Ze vonden dat er wel eens iets laagdrempeligs georganiseerd mocht worden in Odeon. Iets voor mensen met een kleine beurs en mensen die normaal niet zo vaak in de schouwburg komen. Zo ontstaat het Smartlappenfestival Zwolle. Het blijkt een schot in de roos. Nadat Tamarinoff het evenement jarenlang heeft georganiseerd, gaf hij het presentatiestokje over aan Geraldine en Arlette Swartjes. De dames (bekend van de Zotte Zusjes en The Bluebettes) geven een nieuwe draai aan het Smartlappenfestival. Ze zingen, presenteren, nemen het publiek in de maling en zien bovendien dat ook jong publiek (en deelnemers) het festival weet te waarderen. Al jaren is het smartlappenfestival uitverkocht, met meer dan 450 mensen in de mooiste zaal van Zwolle. Vaak zijn de kaarten al binnen een paar weken de deur uit. Aan het festival zit ook een competitie-element, vorig jaar werd het Smartlappenfestival gewonnen door Trio Tamara – eigenlijk het duo IJla van Tongeren en Hanneke van Laanen - met Poesie Blues. Als tweede eindigde duo Andere Koek, dat al jaren meedoet.

Kaarten afhalen

Het festival vindt dit jaar plaats op zaterdag 2 november vanaf 19.30 uur. Dit jaar is het zeker aan te raden om langs te komen om kaartjes te komen halen. Altijd is dat voorpret, iedereen ziet elkaar en kan als bij een soort reünie al even bijkletsen. Maar nu is het extra leuk om kaartjes te halen op



28 september. Het Hazeskoor uit Zwolle komt namelijk optreden tussen 9.00 en 10.00 uur. De locatie: Odeon. Voor wie niet kan of wil komen, gaan de kaartjes 's middags vanaf 14.00 uur online in de verkoop. Deze kunnen via de site van Zwolse Theaters aangeschaft worden. Net als andere jaren geldt: maximaal vier kaarten per persoon.

Ook in de horeca

Voor wie na het Smartlappenfestival in Odeon nog niet genoeg heeft van het droevige levenslied, kan de eropvolgende dag terecht in verschillende Zwolse cafés en restaurants voor Café Smart. Op zondag 3 november vanaf 16.00 uur brengen zangers en bandjes daar de echte Nederlandse smartlap, die het leven in zijn puurste en droevigste vorm bezingt. Ook zijn er dj's geprogrammeerd die dit muzikale genre laten horen. Je kunt er ook een kroegentocht van maken en van de ene smartlap in de andere rollen.

Voor meer informatie:
www.smartlappenfestivalzwolle.nl

Vuurvogel kijkt uit over Zwolle en het Vechtdal

Kunstwerk 'De Feniks' geplaatst naast A28 bij Zwolle

Wie de komende tijd over de A28 ten noorden van Zwolle of bij de afrit naar het Vechtdal (N340) rijdt, kan een in het oog springend nieuw kunstwerk zien: De Feniks. Het is een stalen constructie van 18 meter hoog met vlamme kleuren in de zon door het gebruik van titanium dat alleen door een bedrijf in Japan vervaardigd kan worden.

De Feniks moet inwoners van Zwolle en het Vechtdal het gevoel geven weer thuis te komen, en passanten welkom heten en uitnodigen de regio te bezoeken. Vanuit het programma Ruimte voor de Vecht is het project Poort van het Vechtdal en Zwolle ontstaan. Het idee was om een landmark te maken langs de A28 bij de kruising met de Vecht. Na een selectieprocedure, waarvoor zich 120 kunstenaars aanmeldden, is in 2019 het schetsontwerp van de Amsterdamse kunstenaar Giny Vos uitgekozen om verder uitgewerkt te worden. Haar definitieve ontwerp is goedgekeurd door de stuurgroep die over het project gaat. De voorbereidingen en de bouw van dit grote kunstwerk waren een enorme klus. Het is een knap staaltje vakmanschap en ingenieurswerk geworden. Het kunstwerk wordt niet in één keer op zijn plek gezet. Na het uitharden van de fundering wordt De Feniks aangevoerd. Het werk is opgebouwd uit 1763 stalen kokerprofielen. Ter plekke worden de staartvleugels, de romp, de kop en de vleugels – met een spanwijdte van wel 22 meter – aan elkaar bevestigd.

Eeuwig leven

De mythe van de Feniks is een verhaal van

licht, energie, natuur en vernieuwing. Van afscheid nemen van het oude, om het voort te kunnen zetten in iets nieuws. Het herstel van de natuurlijke loop van de Vecht en van de natuur daarnaast is daar een voorbeeld van. Maar ook de klimaatmaatregelen en energietransitie die zowel in Zwolle als in het Vechtdal worden opgepakt. De oude energiebronnen uit de aarde raken uitgeput. De zon brengt nieuwe mogelijkheden om energie te winnen. Net zoals de Feniks, de vuurvogel met zijn blinkende veren van rood, goud en purper die 'tot de zon zingt en van de zon het eeuwige leven krijgt'. Die eens in de vijfhonderd jaar, als hij verouderd is, een nest bouwt waarin hij

verbrandt om uit zijn eigen as te herrijzen. De Feniks staat voor kunstenaar Giny Vos voor de onvoorstelbare kracht en het herstellende vermogen van de natuur, onder invloed van het licht van de zon. Het kunstwerk tekent zich met krachtige lijnen af in het landschap. De vuurvogel keert zich zuidwaarts. Zo volgt zij de zon in zijn baan aan de hemel, en kijkt uit over de stad Zwolle en het Vechtdal.

Licht

Giny Vos is een kunstenaar met een zeer ruime ervaring in grote kunst opdrachten in de openbare ruimte. Licht speelt een belangrijke rol in haar werk. Het Japans titanium op

het kunstwerk heeft vlamme kleuren in het licht van de zon. Ook 's nachts zal de Feniks spelen met het licht uit de omgeving, maar dat zal rustig ogen en een verstilde beeld opleveren. Iedere dag komt zij, onder invloed van de zon, opnieuw tot leven. Het kunstwerk De Feniks is vervaardigd in opdracht van de provincie Overijssel en mede gefinancierd door de gemeente Zwolle, de gemeenten Dalfsen, Ommen en Hardenberg en de waterschappen Drents Overijsselse Delta en Vechtstromen, en mede mogelijk gemaakt door het Mondriaan Fonds en BPD Cultuurfonds. Meer over de kunstenaar is te vinden op haar website www.ginyvos.nl.



Niet te missen langs de A28 bij de afrit naar de N340: een vuurvogel van 18 meter hoog met een vleugelspanwijdte van 22 meter. Deze afbeelding is een visualisatie, niet het echte kunstwerk. Foto: Giny Vos.



Actie

€300 korting
of een gratis accessoire
tot een max van €500,-*
op Fitform maatwerk stoelen

Rank & relaxed

Fitform Wellness Premium 610

Na een lange dag ontspannen met uw benen omhoog? Dan is deze relaxfauteuil iets voor u.

- 3 motoren
- Rug, benen en kanteling instelbaar
- 360 graden draaibaar
- Volledig op maat gemaakt
- Verkrijgbaar met sta op functie
- Zeer strak afgewerkt
- Veel accessoire mogelijkheden
- Nederlands fabrikaat
- 10 jaar waarborg garantie



Zeer comfortabel

Basiq Seats Turin



- 2 motoren
- Verkrijgbaar in diverse kleuren
- Rug verstelling
- Voetenbank
- Sta op functie
- 2 jaar garantie

~~€1.295,-~~
€1.100,-

Chique & klassiek

Fitform Wellness 228

- 3 motoren
- Volledig op maat gemaakt
- Verkrijgbaar met sta op functie
- Zeer strak gestoffeerd
- Veel accessoire mogelijkheden
- Rug, benen en kanteling instelbaar
- Keuze uit veel stof- en ledersoorten
- Nederlands fabrikaat
- 10 jaar waarborg garantie



Fraai & modern

Sta op stoel Veneto (Basiq Seats)

- 3 motorige sta op stoel
- Inclusief accusysteem
- 360 graden draaibaar
- Bekleding: mix leder / skai
- Volledig instelbaar met handbediening
- Verkrijgbaar in 2 kleuren
- Knikbare hoofdsteun
- 2 jaar garantie

~~€2.595,-~~
€2.205,-

*Acties geldig t/m 31 oktober 2024

www.max-vitaal.nl • Traktieweg 12, Emmeloord

BasiQ SEATS

Actie

15% korting*
op het hele Basiq Seats
assortiment!





WOON

Bijlage

LAAT JE INSPIREREN DOOR DEZE BIJLAGE EN ONTDEK DE NIEUWSTE INTERIEURTRENDS VOOR HET NAJAAR, VOL PRAKTISCHE TIPS OM JE LEEFRUIMTE OM TE TOVEREN TOT EEN WARME EN SFEERVOLLE OASE, PERFECT PASSEND BIJ HET HERFSTSEIZOEN.

YRO Marknesse al veertig jaar een begrip in de Noordoostpolder

door Robert van den Belt

Dit jaar bestaat YRO Marknesse, specialist in badkamers en keukens, veertig jaar. Sinds 1984 staat het bedrijf voor kwaliteit en exclusiviteit op het gebied van badkamers en keukens. "In de afgelopen jaren hebben we hard gewerkt om alles in eigen beheer te hebben", vertelt eigenaresse Yvonne. Dat is zowel prettig voor de klant als voor ons. Zo houden we vanaf het begin tot het eind de regie in handen en is de klant verzekerd van advies op maat."

Binnen het bedrijf werken zes vaste monteurs waardoor de badkamer of keuken geheel in eigen beheer gemonteerd wordt. "Hierdoor heb je geen omkijken naar de werkzaamheden. We willen als bedrijf de klant zoveel mogelijk ontzien en vinden het belangrijk om een zo compleet mogelijk pakket aan te bieden.

Door onze stabiliteit als bedrijf en het blijven doorontwikkelen ervan is sinds een aantal jaar ook mijn dochter -de tweede generatie - bij het bedrijf betrokken." Bij YRO Marknesse ben je aan het juiste adres voor een zo compleet mogelijke realisatie van je badkamer of keuken. "Wanneer de klant bij ons een badkamer uitkiest kunnen onze monteurs voor het complete pakket zorgen. Zoals het realiseren van tegelwerk en leidingwerk."

Gordijnen en Zonwering woonvloeren

Maar daar blijft het niet bij. "De klant kan bij ons niet alleen terecht voor een complete keuken. Wij kunnen er ook voor zorgen dat de vloer aansluit op die keuken. Wij verkopen daarom ook

pvc of plavuizen woonvloeren. Incl eventueel de gewenste vloerverwarming. Is de klant op zoek naar een bijpassend rolgordijn, dan kunnen wij dat ook leveren. Als extra service kunnen de klanten bij ons terecht voor zonwering in verschillende kleuren en uitvoeringen, overgordijnen en inbetween gordijnen. Inbetween gordijnen zijn gordijnen die lichtdoorschijnend zijn en een goede sfeer in het huis geven.

Wandkasten, tv kasten

Om het plaatje helemaal af te maken kunnen wij ook bijpassende meubels leveren, zoals tafels, (wand)kasten, tv-meubels, stoelen, barkrukken, ook dit kunt u bewonderen bij ons in de showroom, daar staan diverse kast opstellingen

Heeft de klant iets nodig? Wij kunnen het leveren!

Bijkeuken

De bijkeuken is bij YRO geen bijzaak." "De klant denkt vaak dat je bij ons alleen terecht kunt voor een keuken of badkamer. De bijkeuken is bij ons net zo belangrijk. Vroeger stond de wasmachine vaak los in de bijkeuken of op zolder. Tegenwoordig zijn mensen toch meer op zoek naar afscherming van de wasmachine. Wij bieden daarom ook wasmachinekasten aan. Eigenlijk doen we alles om de klant zoveel mogelijk te ontzorgen. Dat is waar wij echt voor staan als bedrijf."

Vervangen van deuren keuken

Ook vervangen wij uw oude deuren van de keuken, voor geheel nieuwe, dit op maat gemaakt, en alle RAL kleuren, tegen een zeer



redelijke prijs, zodat u niet direct de gehele keuken hoeft te vervangen. Vervangen inbouw apparatuur. Ook kunt u terecht bij YRO voor het vervangen van uw oude inbouw apparatuur voor nieuwe inbouw apparatuur, of voor het vervangen van uw gaskookplaat voor een inductie kookplaat geheel verzorgd.

Inloop kasten in slaapkamer, of in andere ruimtes

Yro heeft ook een mooie opstelling inloop kasten, deze zijn speciaal voor in de slaapkamers, en als u een kamer over heeft om daar een mooie inloopkast van te maken, dit ook weer in verschillende kleuren, en mogelijkheden.

Contact

De showroom van YRO is in Marknesse gevestigd aan Expansie 10 op het industrieterrein. Ook is YRO te bereiken via telefoonnummer: (0527) 20 33 06 of per mail via info@yro.nl. De showroom is geopend van dinsdag tot en met zaterdag. De openingstijden zijn op dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag van 11.00 tot 12.30 uur en van 13.30 tot 17.00 uur. Op afspraak bent je ook op vrijdagavond (koopavond) van harte welkom. Op zaterdag is de showroom geopend van 11.00 tot 16.00 uur.

Voor meer informatie kun je terecht op de website: <https://www.yro.nl>.



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

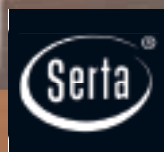
Drost
instal BV

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

Treetop Parket renoveert bamboe-vloer 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.

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."

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.

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





Boer. Staphorst

Kom naar dé thuisbasis voor al jouw woondromen!

Achthoevenweg 2, Staphorst



Maak kennis met Boer. op slechts 15 min. rijden van Zwolle.

22.000 m² Wooninspiratie met afdelingen

als: wonen, klussen, slapen, badkamers, keukens

en tuin. In de Bistro geniet u van een heerlijke kop koffie,

of iets anders lekkers!

20% korting*

op een artikel naar keuze



geldig t/m 31 oktober 2024
voor actievoorwaarden zie

boer-staphorst.nl/acties/actievoorwaarden



IN OKTOBER BIJ *Eerenstein*



De hele maand volop inspiratie, tips en acties.



@eerensteinenboer

OKTOBER = WOONMAAND

Eerenstein is een begrip in Zwolle wanneer het op vakkennis op het gebied van verf, behang, vloeren en raamdecoratie aankomt.

De hele maand oktober vind u in onze winkel **de beste acties en volop inspiratie.**

Hulp nodig bij uw interieur? **Maak een interieurafpraak** op onze website of kom langs in onze winkel aan de Vechtstraat 68 in Zwolle. Wij staan voor uw klaar!

eerenstein.nl/afpraak

30% KORTING OP SIKKENS EN SIGMA VERF

De hele maand oktober 30% korting op het gehele assortiment Sigma en Sikkens verf in onze winkel.

HAAL UW GRATIS KLEURENWAAIER OP!

Haal in oktober uw gratis kleurenwaaier van Farrow & Ball bij ons op in de winkel.

* Één kleurenwaaier per persoon



20% KORTING OP ALLE RAAMDECORATIE

De hele maand oktober 20% korting op het gehele assortiment raamdecoratie in onze winkel*.

* Dit geldt niet voor horren, montage en atelierkosten.

Luxaflex

 **bece**

decorette

KOBE
INTERIOR DESIGN

DE KLEURMAKERS SINDS 1954
Van dinsdag t/m zaterdag geopend!

Vechtstraat 68
8021 AZ Zwolle

info@eerenstein.nl
038 45 35 301



Pronto
wonen

Weberwoonwereld

H&H Henders & Hazel
Bijzondere in woon



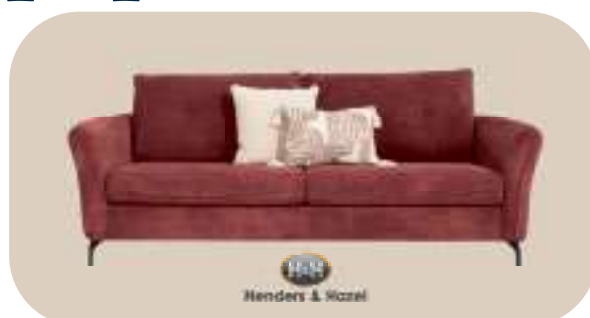
H&H Henders & Hazel

Murcia hoekbank **Vanaf 2.499,-**

Onze populairste banken!



Baltimore bank **Vanaf 1.899,-**



Toulouse bank **Vanaf 1.099,-**



Dublin bank **Vanaf 2.198,-**



Moscato hoekbank **Vanaf 3.188,-**



Forlie bank **Vanaf 1.669,-**



Tarra bank **Vanaf 1.899,-**



Pantini hoekbank **Vanaf 1.849,-**



Terzo bank **Vanaf 729,-**



Acante bank **Vanaf 2.299,-**



Aziri bank
Vanaf 2.499,-

Pronto
wonen

Weberwoonwereld

VOLG ONS:



Grote Voort 88, 8041 BH Zwolle

Info@weberwoonwereld.nl

www.weberwoonwereld.nl

038 - 303 4 303



Meubels zelf
samenstellen



Gratis
interieuradvies



Gratis
bezorging*



Laagste
prijsgarantie

KLOPPENBURG
INTERIEUR



Oktober woonmaand
acties!



SPECIALE AANBIEDING

PVC VLOEREN

49,95

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



59,95

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



AFWERKING

HOGE PLINTEN

10,00

INCLUSIEF MONTAGE

Per meter
7 cm of 9 cm
Kleur 9010



OKTOBER WOONMAAND

BIJ AANKOOP VAN EEN PVC VLOER

25%

VAN HET AANKOOPBEDRAG

Te besteden aan raamdecoratie, gordijnen en tapijten
Niet geldig in combinatie met de speciale PVC aanbieding

CREËER EEN NIEUWE LOOK

ACCESSOIRES

UIT VOORRAAD

25%

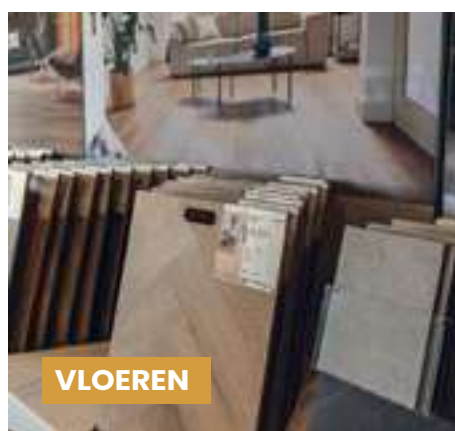
Sierkussens, vazen,
potten, kandelaars,
kaarsen, bijzettafels,
stoelen, klokken en
meer woonaccessoires



GRATIS JAMES
ONDERHOUDSPAKKET

Bij aankoop van een PVC vloer.
Geschikt voor PVC, vinyl, laminaat
en marmer.

Ter waarde van €29,95



VLOEREN



GORDIJNEN



RAAMDECORATIE



KASTEN OP MAAT



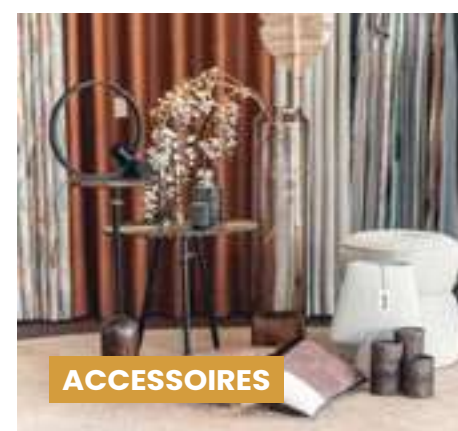
TRAPRENOVATIE



BUITENZONWERING



BEHANG



ACCESSOIRES

Vraag naar de voorwaarden in onze showroom



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



YRO.NL KEUKENS & BADKAMERS



DE GROOTSTE KEUKEN EN BADKAMERSPECIALIST in de noordoostpolder



Nieuw bij Yro Keukens en Badkamers



Touch Reality Tafel

Bij ons kunt u uw eigen droomkeuken ontwerpen door het plaatsen van blokken (zoals de koelkast of een vaatwasser onder kasten) op de Touch Reality Tafel. Het resultaat wordt meteen in 3D-beeld omgezet en getoond op een groot scherm. Zo krijgt u een goed en duidelijk beeld van uw toekomstige keuken. Zelfs de muren in de keuken kunnen aangepast worden naar uw eigen wensen.

Nieuwe fronten

Als de keuken nog niet toe is aan vervanging, maar de deurtjes en handgrepen er niet meer zo netjes uitzien, is het mogelijk deze te vervangen. De frontjes kunnen voor elke keuken op maat gemaakt worden. Er is keuze uit melamine-fronten en fronten met een eiken toplaag. Dit kan in veel kleuren en er is een ruime keuze aan handgrepen. Als een kastje slecht is, dan kan deze ook zo vervangen worden. Tegelijkertijd kun je meteen ideeën voor een heel nieuw uiterlijk. Yro heeft een groot aantal deurtjes op voorraad. Meestal wordt alles vervangen binnen één werkdag. Toch een 'groenere oplossing' dan de hele keuken te vervangen en ook nog eens kostenbesparend. De kosten voor een keukenrenovatie zijn gemiddeld 25 procent van de totale kosten van een nieuwe keuken. Bij een aanloop komen wij alles opmeten en bespreken we op locatie de gewenste mogelijkheden en wordt er een datum voor levering gepland.



Een nieuwe keuken aanschaffen? Daar komt veel bij kijken. Om u zo goed mogelijk te helpen bij het vinden van de keuken die bij u past, staan onze ervaren keukenspecialisten voor u klaar. Zij kennen de laatste trends en nieuwste technieken.

Inloopkasten

Bijvoorbeeld op het gebied van inloopkasten. Wij hebben een nieuwe grote collectie met en zonder binnenverlichting, op maat gemaakt en gemonteerd. We kunnen deze inloopkasten in dezelfde of bij het interieur passende kleur leveren.

Bijkeuken

In de bijkeuken werken we alle wanden netjes af met van muur tot muur met mooie kasten. Met de indeling kunnen we er rekening mee houden dat de wasmachine hoger wordt geplaatst. Hieronder kan dan nog een la voor de wasmand komen, of een passend schoenenrek.

Dit is een partnerbijdrage van: YRO keukens en badkamers | Expansie 10 8316 GA Marknesse | info@yro.nl | www.yro.nl

LUXE TOILET CONCEPT:

Compleet hangend toilet + fonteintje (Sphinx) gemonteerd inclusief leidingwerk en betoelen voor € 4500,-*

LUXE BADKAMER CONCEPT:

Geheel verzorgd inclusief: leidingwerk, betegelen (Villeroy en Boch), hangend toilet (Sphinx) incl. reservoir. Mooi badkamer meubel. Thermostaat douche mengkraan met regen douche en een inloop douche met scherm. Ruime keuze in tegels met mooie kleuren.



€ 12.500,-*

YRO VERZORGT MET EIGEN MONTEURS:

Complete verbouwingen (zoals muren wegbreken, vloerverwarming infrezen, plavuizen leggen, montage complete badkamers en keukens electra, stucadoors, schilderen, woonvloeren en PVC.) Meer dan 40 jaar ervaring in montage werkzaamheden.

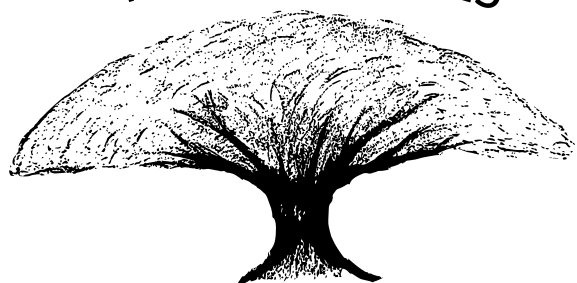
YRO KEUKENS & BADKAMERS
MARKNESSE
Expansie 10
T. (0527) 20 33 06

Huisleverancier van:
• Rotpunkt • Nobilia
• Nolte • Pronorm

*waag naar de mogelijkheden

Kijk voor de actuele gegevens op WWW.YRO.NL

TREETOP TABLES



Boomstam salontafels

vanaf €495,-

Grote voorraad eettafels en bartafels

vanaf €595,-

Robuuste Tafels & Parket

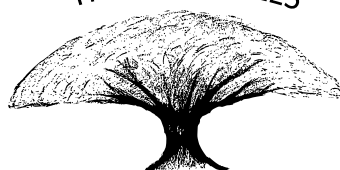


Kies voor puur natuur!



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



Woonmaanden = Actiemaanden bij Hevada Traprenovatie

Komende maanden zijn weer echt de maanden om wat in huis te doen.

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 goed bekend is in de regio. Service, vakman, goed advies en vooral persoonlijk contact en komen veel voor in de goede beoordelingen 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.

Deze klant in Elburg 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 renovatie-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.

De klant wou een Moderne uitstraling hebben met Betonlook en ledverlichting. De klant had als wens beide trappen te renoveren. De keuze was gevallen op de pvc-overzettreden. 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 gerenoveerd met pvc-overzettreden met zelfde kleur stoorborden. Daarbij de warm witte Ledverlichting om het af te maken. Voordeel van deze pvc-overzetteerde is dat deze treden onderhoudsvrij zijn en krasstootvast zijn. Tevens voorzien van hoogste gradatie Antislip. Tevens heeft deze trede een super strakke uitstraling. De klus heeft 2 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 maand December heb ik nog diverse mogelijkheden. 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 trapeleuningen.

**Vergeet niet,
Woonmaand = Actiemaand!**

Hevada Traprenovatie
Henk van de Haar
Telfordstraat 9-14
8013 RL Zwolle
Telefoon (06) 38401735
www.hevadatraprenovatie.nl
E-mail: info@hevadatraprenovatie.nl



Voor



Na



Na



Na



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**

UW TRAP WEER ALS NIEUW?



***€250
korting**



- Kras en slijtvast
- Perfecte afwerking
- Antislip toplaag, met 15 jaar garantie
- Vakkundig
- Service
- Eerlijke prijzen
- Vrijblijvende offerte

Neem nu contact op voor prijzen en informatie 06-38 40 17 35

* op complete traprenovatie

Showroom op afspraak geopend:
Telfordstraat 9-14 Zwolle



Hevada Traprenovatie
www.hevadatraprenovatie.nl
06 - 38401735

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

Opening vanaf donderdag 26 tot en met zaterdag 28 september

Welkoop Hasselt is verbouwd en dat wordt groots gevierd

door Robert van den Belt

Eind augustus ging de verbouwing van Welkoop in Hasselt van start. Nu, een maand, later wordt een feestelijke opening gehouden vanaf donderdag 26 tot en met zaterdag 28 september. De laatste verbouwing dateert alweer uit 2018. Bedrijfsleider Roel Visscher vertelt meer over hoe deze verbouwing tot stand is gekomen en hoe het feestelijke programma eruit komt te zien.

Welkoop in Hasselt is een van de 160 winkels die in Nederland te vinden zijn. Zij werken aan de hand van een vast concept waarin drie werelden centraal staan. "Wij werken bij Welkoop met de werelden Dieren, Tuin en Kleding. Doel van de verbouwing is dat we weer bij tijds zijn, de winkel wordt moderner. De aankleding (denk aan sfeerbeelden, uitleg van de thema's, meer beleving) veranderd. Zodat we de aankomende tien jaar de klant volledig kunnen bedienen. De kledingafdeling gaat meer naar voren en de dierenafdeling meer naar achteren. De schappen worden gerestyled en krijgen een nieuwe kleur. Waardoor er een andere sfeer in de winkel komt."

Welkoop is jouw dierspecialist. Onze service is om goed voor je huisdier te zorgen

Aandacht voor uw huisdier

Door de verbouwing beschikt Welkoop Hasselt over een aparte behandelkamer voor honden, katten en knaagdieren, daarnaast wordt er een aparte ruimte gerealiseerd voor de dogwash. "Wij bieden verschillende services aan. Je kunt bij ons terecht voor een gezondheidscheck, vakantiecheck, vachtcontrole, puppyconsult, gewichtsconsult en het behandelen van nagels. Ook bieden wij gratis voedingsadvies aan en hebben wij een gratis weegservice. De prijzen zijn te vinden op www.welkoop.nl/dierspecialist. Onze gediplomeerde medewerkers staan voor je klaar."

Openingskorting

De verbouwing wordt groots gevierd. "Vanaf maandag 23 september is de winkel



dicht. Wij gaan weer open op donderdag 26 september. De feestelijke opening duurt tot en met zaterdag 28 september. Waarbij we alle drie de dagen 20 procent korting geven op ons gehele assortiment. Daarnaast zijn er een schminker en een dierenfotograaf. Graag nodigen we je van harte uit om met ons de verbouwing te vieren. Op vrijdag loopt er tussen 14:00 en 17:00 een dieren-

fotograaf door de winkel. Neem vrijdag je huisdier mee voor de mooiste foto's van jouw huisdier. Ook mag je Deze 3 dagen gratis gebruikmaken van onze dogwash."

Contactgegevens

De Welkoop is in Hasselt gevestigd aan de Burgemeester Malcorpslaan 1A en telefonisch te bereiken op 038-4771933. De

winkel is geopend van maandag tot en met zaterdag. Op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag van 09.00 tot 18.00 uur, vrijdag van 09.00 tot 20.00 uur (koopavond) en zaterdag van 09.00 tot 17.00 uur. Online is de Welkoop te vinden via www.welkoop.nl. Online is ook de wekelijkse folder te vinden met de beste acties op het gebied van Dieren, Tuin en Kleding.



Beter een stoel op maat dan een voor de 'gemiddelde' mens

Gezond zitten kan veel fysieke problemen voorkomen

Ongezonder zitten? Kan dat? Ja, sterker nog: uit onderzoek blijkt dat 80 procent van de volwassenen op een niet-gezonde manier zit. Zitten mag dan voor velen een van de fijnste lichaamshoudingen zijn, het nadeel is dat het het lichaam belast. Meer dan liggen en zelfs meer dan staan. Zeker tijdens de aanstaande koude en donkere dagen zitten de meesten van ons meer binnen, waar het warm is.

De meeste mensen gaan met het stijgen van de leeftijd niet minder maar juist méér zitten. Een persoon van 70 jaar heeft gemiddeld liefst de helft van zijn of haar leven op een stoel of bank gezeten. Dat kan heel lang goed gaan, maar op een gegeven moment gaat het lijf protesteren. Zeker als het zitten door een verkeerde houding een inspanning is in plaats van ontspanning. Zo kan een te hoge of diepe zitting leiden tot langdurige afknelling van de beenzenuwen. Slapende benen zijn dan het gevolg. Wanneer bloedvaten langdurig worden afgekneld, ontstaan spataderen. Dat kan er ook toe leiden dat vocht niet meer wordt afgevoerd. Met alle ongemakken van dien. Maar ook rug- en nekklachten door overbelaste spieren of gewrichten zijn een veel voorkomend gevolg van een verkeerde zithouding. Evenals decubitus, beter bekend als doorliggen.

'Gemiddeld'?

Elk lichaam is anders. Wat voor de een geschikte stoel is, kan voor de ander de oorzaak zijn van lichamelijke klachten. Maar de meeste fabrikanten richten zich nog steeds op de 'gemiddelde' persoon. Terwijl bijna



niemand 'gemiddeld' is. Het kan daarom zeker de moeite waard zijn om eens aandacht te besteden aan uw zithouding en te kijken naar een gezonde stoel als vervanging. Ook voor een gezonde stoel bestaat natuurlijk geen gemiddelde, daarom hebben we het hier over een passende stoel, afgestemd op uw lichaam met zijn unieke vorm, maten en eventuele fysieke gebreken. MAXVITAAL levert op maat gemaakte stoelen. Bij het aanmeten letten wij op de volgende punten: zitdiepte, zithoogte, zitbreedte en armleggerhoogte. Dit doen wij zodat u ergonomisch gezien in een zo goed mogelijke houding zit. Verder

zijn er op het gebied van zitkussens en rugleuningsvormen verschillende mogelijkheden. Daarmee kunnen wij specifieke zitproblemen voorkomen en soms zelfs oplossen! Het verschil tussen zitten en écht goed zitten voelt u direct! Een sta-op hulp is vanzelfsprekend.

Accessoires

In onze winkel in Emmeloord hebben we een boek met alle mogelijkheden voor accessoires die het zitten nóg prettiger en gezonder maken. Om wat te noemen: draaiplateaus, kantelfunctie, stoelverwarming, elektrisch bedienbare lende- en hoofdsteunen, topli-

ne-uitvoeringen, diverse stof- en leersoorten alsmede een fit-motion systeem. Er zijn heel veel mogelijkheden om uw gezonde stoel op maat – met maar liefst 10 jaar waarborggarantie – samen te stellen. Graag vertellen wij hierover in de winkel. Als dat niet mogelijk is, komen wij kosteloos bij u thuis met onze opmeetstoel én stalen van de beschikbare stoffen en kleuren. Uw lichaam zal u dankbaar zijn! En wellicht zegt u dan, zoals veel van onze klanten: 'Dit had ik jaren eerder moeten doen'.

Wist u dat?

- 80 tot 90% van de volwassenen niet gezond zit
- Verkeerd zitten tot inspanning leidt in plaats van ontspanning
- Een te hoge of te diepe zitting kan leiden tot spataderen
- Een goede zithouding decubitus kan voorkomen
- U door een goede zithouding meer lucht in de longen heeft
- Wij ook kosteloos bij u thuis langskomen om een stoel aan te meten
- Een groot deel van de klanten terugkomt in de winkel met de opmerking: "Dit had ik 3 jaar eerder moeten doen!"

Max Vitaal
Traktieweg 12
8304 BA Emmeloord
0527 86 00 86
info@max-vitaal.nl
www.max-vitaal.nl

ALLES VOOR JE TUIN!

SteengoedID

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

Binnen of buiten?

#Glazenschuifwand

Brink Garden Buildings

www.gardenbuildings.nl

Marsweg 1a, 8013 PD Zwolle

Roldusol Uw zonweringsfabrikant!

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

SOLAR, GEEN STROOM NODIG

25% KORTING OP ZONWERING EN ROLLUIKEN*

ACTIES T/M 31 OKTOBER 2024

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

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

Zonnige Herfstkortingen bij Aldura Zonwering in Zwolle!



Luxaflex® Duette Shades, Plisse en Aluminium en Houten Jaloezieën



4^e
product
Gratis
(geldig op kleinste raamdecoratie)

Horren uit de Luxaflex® Indoor collectie



2e Hor
50%
Korting

Luxaflex® Rolluiken en Screens met Solar



15%
Korting

Acties geldig tot 1 november 2024

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

