



Puzzel mee  
en win!

4  
t/m  
6



Wij willen ge-  
woon spelen!

13

Aan het woord

19



**H<sub>2</sub>O Pro**  
Purificatie van water

Doorbraak tegen kalkaanslag!

- ✓ zonder zout
- ✓ zonder stroom
- ✓ zonder afvoer

€ 875,-

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

De Boxem wordt in september Kindcentrum

## 'Geen burenen onder één dak maar samen één team!'

door Roy Visscher

Aan de Oude Wetering in Breecamp slaan KBS De Boxem, Kinderopvang Catent en Kinderopvang Breed vanaf 4 september de handen ineen. Dit vanuit de gedachte dat een doorgaande ontwikkelingslijn van 0 tot en met 13 jaar een kind optimale kansen biedt.

Vanaf 4 september verzorgt Kinderopvang Catent binnen basisschool de Boxem de buitenschoolse opvang (BSO). Kinderopvang Breed komt erbij voor de peuter- en dagopvang, voor de kinderen dus die nog niet naar school gaan. De bedoeling is om vanuit de gezamenlijke expertises toe te werken naar een doorgaande leer- en ontwikkelingslijn voor kinderen van 0 tot en met 13 jaar, leggen directeur Ellen Schrijver van KBS De Boxem en directeur Marloes van der Poot van Kinderopvang Breed uit.

"Ze kunnen tot ze naar de middelbare school gaan, binnen het Kindcentrum groeien."

En dat heeft alleen maar voordelen. "Bijvoorbeeld dat we een kind dat straks bij Kinderopvang Breed speelt, al in beeld hebben als het de sprong maakt naar de basisschool. Dat maakt een betere keuze voor een bepaalde groep mogelijk, op basis van de individuele kenmerken en behoeften van het kind." Over 'sprongen' gesproken: de landingen daarvan worden bij het nieuwe



Ellen Schipper (l) en Marloes van der Poot en hun teams zijn volop aan het kennismaken voor een solide samenwerking. Foto: Roy Visscher

Kindcentrum een stukje zachter. "De overgang van dag- of peuteropvang naar school kan best ingrijpend zijn voor een kind. Als het de locatie en de medewerkers al kent, verloopt die stap soepeler."

### Warm

Hoe vroeger je de sociaal-emotionele ontwikkeling van een kind kunt stimuleren en volgen, hoe beter dat is voor de latere schoolloopbaan. Dat kan straks in 'eigen

huis' bij Kindcentrum De Boxem, geven de directeurs aan. Marloes: "Het is in de nieuwe situatie gemakkelijker om in te spelen op de behoeften van het individuele kind. Daardoor kan bijvoorbeeld ook soepeler omgegaan worden met de momenten dat een kind naar een andere groep verhuist. 'Ontschotten' noemen we dat." Net als: de warme overdracht. "Die houdt in dat het kind mét al zijn of haar kenmerken bij een nieuwe stap wordt overgedragen aan de volgende professional. Simpel gezegd de volgende deur, in plaats van de volgende drempel. Zodat het kind geprikkeld wordt in een veilige omgeving en het zich optimaal kan ontwikkelen." Ellen sluit hierop aan:

"Onze slogan is

'Leren in verbinding'.

Daar past het samengaan van Kinderopvang Breed, Kinderopvang Catent en KBS De Boxem perfect bij. We zijn straks ook méér dan burenen onder één dak. Echt samen één team!"

Lees verder op P14



Voor een schone auto en uitstekende service!

**CARWASH**  
EFFE WASSEN

Autowasstraat Nuri Bv  
Ceintuurbaan 3  
[www.ewwassen.nl](http://www.ewwassen.nl)

**TEGELHUYNS OMMEN**  
**10 JAAR**  
MAAK KANS OP EEN GRATIS  
BADKAMER, TOILET OF WOONVLOER!

Strangeweg 24 | 7731 GW Ommen  
[tegelhuysommen.nl](http://tegelhuysommen.nl)

**ICT Dokter Zwolle**  
Eerste hulp bij ICT-problemen, verkoop & advies

[www.ictdokterzwolle.nl](http://www.ictdokterzwolle.nl)  
info@ictdokterzwolle.nl

Jeroen van Mierlo  
06 - 22 20 37 50

**Veerman Makelaardij.nl**

VRAAG NU UW GRATIS  
WAARDEBEPALING AAN

Uw Stadshagenmakelaar  
038 - 3379406

**Kalter Pakketten**  
By Vitamientje.nl

Kalter Pakketten [Taaveld 16] 8271 RW IJsselmuiden | (06) 83 54 95 43

Kalter Aardbeien gaat door!

**IJSSELMOTOREN**  
Scooters & Tweewielers

Spoorstraat 33 | IJsselmuiden - 038 332 3330

Makelaardij  
**Zwolse Huizen**

Woningtaxaties  
[Zwolsehuizen.nl](http://Zwolsehuizen.nl)  
06 1714 7408





# Zonnepanelen en Solar Carports van Shift to Solar

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

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

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

## Zonnepanelen van Shift to Solar

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

## Solar Carports

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

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

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

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



# shift to solar

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



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

Maak online een  
afspraak of  
bel naar  
038 - 4202442

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

### Openingstijden:

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

### Openingstijden vanaf 1 juni:

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

# MIXX HAIR

For great style & good quality



Je kunt bij ons pasfoto's laten maken







**Tweewielercentrum  
Zwolle**

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

**Betaalbaar fietsplezier voor jong en oud**



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

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

**GROTE ZOMERLEEGVERKOOP SHOWROOMMODELLEN**

**DIVERSE  
OUTLET  
AANBIEDINGEN**

- BANKEN
- FAUTEUILS
- TAFELS
- EETKAMER-  
STOELEN

**Tot -/- 40%**



**Exclusieve relaxfauteuils in stof en leder**



Westelinde 101a, 7671 EL Vrezenveen,  
Tel. 0546 - 56 60 26, info@apstijlmeubelen.nl  
[WWW.APSTIJLMEUBELN.NL](http://WWW.APSTIJLMEUBELN.NL)  
Parkeren voor de deur

## THE FINAL JOURNEY

**"AFSCHEID NEMEN NAAR  
WENS EN IN STIJL VAN DE  
OVERLEDENE"**



**SALLAND MOTOREN**  
groot door klein te blijven


038-4601167 • [www.thefinaljourney.nl](http://www.thefinaljourney.nl)

**— DE —  
GROENE  
LANTAARN**

MODE VOOR HEM & HAAR

BEL: 038 - 385 59 30  
MAIL: [INFO@DEGROENELANTAARNMODE.NL](mailto:INFO@DEGROENELANTAARNMODE.NL)  
BEZOEK: WESTERKAAI 48, GENEMUIDEN  
KUK OP: [WWW.DEGROENELANTAARNMODE.NL](http://WWW.DEGROENELANTAARNMODE.NL)

## "Hoogsensitief? Ik heb het er maar niet over, want dan krijg je gelijk een stempel"



door Trea van der Cingel

In deze column informeer ik u maandelijks over hoogsensitiviteit en over de begeleiding die ik als coach HSP bied binnen mijn praktijk "Hartsklank", in Zwolle (Stadshagen).

De mensen die ik spreek in mijn coachingspraktijk komen opvallend vaak binnen met eenzelfde Leitmotiv: "Ik denk vaak dat ik niet goed (normaal) ben, en ik voel me vaak verantwoordelijk voor de sfeer". Tot mijn verbazing blijkt keer op keer in de eerste periode van een coaching ho veel onduidelijkheid er is over hoogsensitiviteit, zowel bij de HSP als in zijn/haar omgeving.

- Ik schets voor u wat reacties die ik onlangs hoorde van hoogsensitieve cliënten:**
- "Nou, ik heb het er eigenlijk nooit over, want dan heb je gelijk zo'n stempel"
  - "Ik probeer er niet teveel over na te denken, je doet er toch niks aan"
  - "Ik denk niet dat ze dat accepteren bij mij op het werk, zeker de oudere werknemers niet"

- En aansluitend een aantal reacties die ik in mijn omgeving hoorde van mensen die niet hoogsensitief zijn:**
- "Dat is weer zo'n etiket, hé, iedereen moet tegenwoordig iets hebben"
  - "Dat zijn overgevoelige mensen"
  - "Hoogsensitieve mensen zijn snel emotioneel, maar ja, ze moeten zich toch aanpassen aan onze maatschappij, we kunnen niet voor iedereen een uitzondering maken"

Wat wordt er nou eigenlijk precies gezegd? Bij de HSP zelf proef ik iets van vermijden, laten we het er maar niet teveel over hebben, eigenlijk mag het er niet zijn. En bij de anderen, de niet HSP, krijg ik een gevoel van afwijzing, het is "weer zo'n etiket/sticker/label" en bovendien zijn HSP te gevoelig en moeten ze zich leren aanpassen, dus laten we het er maar niet teveel over hebben, dan komt er alleen maar teveel de nadruk op te liggen. Ook bij hen mag het er dus eigenlijk niet zijn. Ergens begrijp ik dit ook wel. Als je tot nu toe alleen maar last hebt gehad van je hoogsensitiviteit, en als je omgeving

ook 'last kreeg van jouw last', dan wordt het geen feest om mensen te vertellen dat je HSP bent. Gelukkig heb ik goed nieuws! We zijn helemaal normaal! We kunnen echt heel gewoon meedoen met de samenleving en we kunnen gewoon functioneren. We beginnen niet om het minste of geringste te brullen, zitten niet nerveus aan zakdoekjes te friemelen. Ons aanpassen aan de maatschappij is voor mensen uit de HSP groep een "way of living". Wat wel heel belangrijk is, is begrip voor hoe we zijn, zowel van onszelf als van anderen. En hoe zijn we dan? We zijn allemaal uitgerust met een sterk werkend zenuwstelsel, we verwerken informatie diepgaand en op de details en krijgen alles mee uit onze omgeving. Dat is echt geen etiket of afwijking, hooguit een 'bedrading'. Eentje die met zich meebrengt dat je jezelf goed moet kennen, om je talenten en valkuilen in te kunnen schatten.

Een HSP in balans is een krachtige persoonlijkheid, met een groot inlevingsvermogen en empathie, die aan de andere kant het vermogen bezit om zeer nauwkeurig, met oog voor de details, de zaakjes voor elkaar te hebben en geen steken te laten vallen. Elk bedrijf zou er een paar in dienst moeten hebben, merkt Elaine Aron, grondlegster van HSP, in één van haar boeken op. En daar sluit ik me bij aan! Met als kanttekening: elke HSP die zich nog niet in balans voelt zou eerst zoveel begrip en geduld voor zichzelf moeten hebben, dat hij of zij zichzelf eens zeer nauwkeurig onder de loep neemt. Pas als je je eigenschap met groot geduld bestudeert en invoelt begrijp je hoe het precies werkt bij jou. Als je dan als HSP in balans komt, dan kun je voor jezelf en anderen een grote bron van kracht zijn!

En zoals ik vaker heb gezegd in mijn columns: wie een luisterend oor nodig heeft van iemand die de eigenschap HSP door en door kent en herkent, is van harte welkom voor een vrijblijvend gesprek!

**Hartsklank – Begeleiding bij hoogsensitiviteit**

*Jezelf zijn in een wereld die voortdurend probeert je te veranderen, is de grootste prestatie.*



Trea van der Cingel  
☎ 06 4 000 999 3  
✉ [trea@logovandercingel.nl](mailto:trea@logovandercingel.nl)  
🌐 [www.logovandercingel.nl](http://www.logovandercingel.nl)

gecertificeerd  
hsp begeleider



Doe inspiratie op in onze vernieuwde SHOWROOM



**VANAF NU OOK  
BLJPASSENDE  
INTERIEURKASTEN**



**KüchenTreff  
Wezep**

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

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





**JEHANL**  
DE MEUBELCONCURRENT

Sinds 1989

**MATRAS**  
concurrent.nl

Oplossing woordzoeker:

Naam:

Adres:

E-mail:

Telefoon:

Lever deze bon in bij:

JEHA DE MEUBELCONCURRENT  
EN MATRASCONCURRENT

Grote Voort 7 Zwolle  
Coevordeweg-Noord 22 Slagharen  
Industrieweg 11 in Rogat

Inleveren t/m 30 juli

ACCESSOIRES  
BEDDENGOED  
BOXSPRING  
BIJZETTAfel  
CARESSE  
EETKAMERSTOEL  
EETKAMERTAFEL  
ELEONORA  
HOEKBANK  
INDUSTRIEEL  
JEHA  
KASTEN  
LATTENBODEM  
LOUNGE BANK

MATRASCONCURRENT  
MATRASSEN  
MODERN  
NORMA  
POCKETVERING  
POEF  
SALONTAFEL  
SCANDINAVISCH  
SLAAPKAMERMEUBEL  
STOFFEN  
VERLICHTING  
WOONSTIJLEN  
XOOON



Knip nu je  
korting op de  
achterkant van  
deze krant!

# Doe mee & Win

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

Oplossing

Breng de uitkomst van de puzzel bij ons langs in de winkel, en krijg een gratis Countryfield geurkaars kado!

En maak kans op de hoofdprijs, een wooncheque t.w.v €100,-!!

**DIERENARTSEN PRAKTIJK**  
ZWOLLE ZWARTEWATERLAND

# Puzzel & win



Oplossing woordzoeker:

Naam:

Adres:

E-mail:

Telefoon:

Lever deze bon in bij

DIERENARTSEN PRAKTIJK  
ZWOLLE ZWARTEWATER-  
LAND

Lever deze bon in bij ons filiaal  
in Hasselt of Stadshaagen.

Inleveren t/m 30 juli

ANTIBIOTICA  
BLOEDONDERZOEK  
CHIRURG  
DIABETES  
DIERENARTS  
DROOGZETTER  
GEBORTE  
HECHTDRAAD  
KALF  
KEIZERSNEDE  
KONIJN  
LABORATORIUM  
LAMMETJES  
MEDICIJNEN  
MESTONDERZOEK  
OPERATIEMUTS  
PAARD  
PARASieten  
PARAVETERINAIR  
SPOEDGEVAL  
STAARTBESCHERMER  
TEKEN  
URINEONDERZOEK  
VACCINATIE  
WONDBEHANDELING

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

Oplossing

of mailen naar: [info@dapzw.nl](mailto:info@dapzw.nl)

Prijs: Honden of katten pakket!







# Woordzoeker



- AFHALEN
- ARRANGEMENTEN
- AZIATISCH
- BIER
- BLAUWE ENGEL
- BUFFET
- CADEAUBON
- DESSERTS
- EINDELOOS
- FRISDRANK
- GARDEN
- GASTVRIJHEID
- GERECHTEN
- HAPPY
- HAPPY DRIVE
- HUISGEMAAKT
- INTERNATIONALE KEUKEN
- KAMPEN
- KERSTDINER
- KEUKEN
- KINDERBUFFET
- KINDEREN
- LUXE
- MOGELIJKHEDEN
- ONBEPERKT
- ONTSPANNEN
- OPENINGSTIJDEN
- PRIJZEN
- RESERVEREN
- SAMBAL
- SCHELPEN
- SFEERVOL
- SPEELPARADIJS
- STOKJES
- STREEKGERECHTEN
- SUSHI
- TAFEL
- THEE
- UITGEBREID
- VARIATIE
- VASTE PRIJS
- VIS
- VLEES
- VOLWASSENEN
- WERELDRESTAURANT
- WESTERSE KEUKEN

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

Oplossing woordzoeker:

Naam:

Adres:

E-mail:

Telefoon:

Lever deze bon in bij

Happy Garden Kampen  
Blauwe Engel 5,  
8265 NL Kampen



**WIN! All in diner  
voor 2 personen**

Oplossing



Stuur de oplossing op naar [info@happygardenkampen.nl](mailto:info@happygardenkampen.nl)



**MyPalmShop**

Zuiderzeestraatweg 452t - Wezep - 06 40243314

# Woordzoeker



- AANDACHT
- ASSORTIMENT
- BAMBOE
- BOMEN
- DECORATIE
- DICKSONIA
- EXOTISCH
- GRASSEN
- GROOT
- KUIPLANTEN
- LAURIER
- PALMBOOM
- PHOENIX
- PLANTEN
- SIERGRASSEN
- SPECIALIST
- TAXUS
- TRACHYCARPUS
- UNIEK
- VARENS
- VERWELKING
- VERZORGEN
- WAAIERPALM
- WATER
- WEZEP
- WOESTIJNPLANTEN
- WORTELBEGRENZER
- YUCCA
- ZOMER

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

Oplossing:

Naam:

Adres:

E-mail:

Telefoon:

**MAAK KAN OP EEN:  
Bon t.w.v €195,- te  
besteden bij My  
Palmshop**

Insturen kan t/m 30 juli '23

Stuur je oplossing naar [info@mypalmshop.com](mailto:info@mypalmshop.com) of  
lever deze bon in bij My Palmshop Wezep  
Zuiderzee straatweg 452 8091 PB Wezep



Oplossing





# Zoek de 5 verschillen

Win een waspas van €100 van Rial Carwash Meppel



Stuur een foto van de uitkomst naar [info@boshuismedia.nl](mailto:info@boshuismedia.nl)

Geldig t/m 16 juli

Of knip de puzzel uit en stuur deze op naar:

Boshuis Media  
De rietgans 16  
7702 AX Dedemsvaart

Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_

 **GROOT**  
in **VLOEREN**

Producten van  
hoogwaardige  
kwaliteit tegen  
de laagste prijzen



IN LAMINAAT DE SCHERPSTE PRIJZEN VAN NEDERLAND

PVC VANAF 47,50 INCLUSIEF EGALISEREN EN LEGGEN

**OP SLECHTS 20 MINUTEN VAN STADSHAGEN**

PVC

LAMINAAT

VLOERKLEDEN

TRAPRENOVATIE

KUNSTGRAS

**MET EIGEN LEG-SERVICE**



BEZOEK ONZE SHOWROOM OP AFSpraak  
BLANKENSTEIN 660K  
7943 PA MEPPEL

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

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

prijzen zijn inclusief egaliseren en leggen

**KIJK SNEL OP GROOTINVLOEREN.NL**





# AH, wat fijn, eindelijk zomer!!! Bij Comfortbodywear

door Els Wildeboer



We hebben er even op moeten wachten, maar dan is het er toch, supermooi Zomer weer. Bij ons zie je ook gelijk een omslag naar verkoop in zomerse producten. Koel dragende stofjes zoals bamboe ideaal in de zomer, dames hemdjes, t-shirts met lange en korte mouwen, en heren t-shirts verkopen wij in dit fijne materiaal. Neemt ook nog eens veel vocht op en blijft superzacht na het wassen.

De gewone sokken worden omgeruild voor lage sneakersokken in allerlei varianten. Met name de Falke Cool Kick unisex serie, en van Falke voor de dames de Active Breeze serie, zijn hardlopers. De Active Breeze sokken hoog en laag model zijn gemaakt van Lyocell, dat is een koel dragend garen. Dat zorgt voor klimaat controle voor je voeten, geen hete voeten meer. Heerlijk. Trouwens Falke is bezig om het merendeel van zijn producten over te zetten naar duurzame productie. "WE CARE" Dat betekent dat er minder chemische stoffen worden gebruikt en meer bio garens worden ingezet om de producten te maken en ook de etiketten en kaartjes worden van gerecycled karton of papier gemaakt. En de polyamide garen zijn ook voor een groot gedeelte gerecycled. We weten dat veel van onze merken constant bezig zijn om duurzamer te produceren. TenCate bijvoorbeeld, levert al hun katoenen basis ondergoed, dames en heren, nu in bio katoen, en mooie kwaliteit die lang mee gaat. Snurk onze nacht/lounge kleding wordt al jaren gemaakt van GOTS gecertificeerd bio katoen. Echt superleuke slaapssets of lounge wear, je loopt er zo mee decamping op. En alleen maar complimenten.

En natuurlijk A-dam underwear al jaren onze leverancier van leuke boxershorts en sokken voor heren, boxershorts zijn 95% bio katoen GOTS

gecertificeerd. De sokken zijn gemaakt van afval en bio katoen en de zwemshorts zijn gemaakt van plastic flessen, afval dus.

We hebben van A-dam een leuke actie: 4 boxershorts voor € 80,00 per stuk zijn ze € 23,95. Dus je bespaart dan 4 keer € 3,95

Ik heb ook het idee dat het verstandiger is om een goed product te kopen dat lang meegaat, dan een goedkoop prul ding wat na een week weer aan verandering toe is of niet lekker zit, dan draag je het ook weer niet, en gooi je het weer weg. Ik had laatst een klant die had 5 jaar met een t-shirt van ons merk "Mey" gedaan en echt wel veel gedragen, was alleen niet zo mooi wit meer, maar toch. Kijk dan bespaar je ook weer, en ja, je wordt er helemaal flauw van, duurzaam dit en duurzaam dat, maar kijk om je heen, en geniet van dat zonnetje, en de bloemen in de tuin en daar buiten, en probeer zoveel mogelijk goed te doen voor onze aarde.

En alle kleine beetjes helpen, en maak dat begin dan bij jezelf. Laat je niks op leggen, maar denk zelf.



Comfort Bodywear <sup>m/v</sup>  
and more



Comfort Bodywear • Eiland 6 • 8011 XR Zwolle • 038 421 0375 • www.comfortbodywear.nl

**Roldusol** Uw zonweringsfabrikant!

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

**SOLAR, GEEN STROOM NODIG**

**30% KORTING OP ZONWERING EN ROLLUIKEN\***  
ACTIES T/M 31 JULI 2023.

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

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

Particuliere verhuizingen  
Projectverhuizingen  
Nationaal en internationaal  
Verhuurdergarantie  
Kunst en afdruk verhuizen  
Sleutelhuisverhuizing  
Schoonmaakservice  
Handyman  
Opberg

**uw verhuizing  
een frisse start**

038 465 65 60 **UTS HERSEVOORT**  
Nieuwstraat 5 • 8013 PG Zwolle  
info@utshersevoort.nl  
www.utshersevoort.nl

**VERHUIZINGEN**  
ZWOLLE

**lammy**  
CATERING

Tel. 038-477 12 71 Mobiel 06-131 80 851  
www.lammycatering.nl

## "Rikels dé enige onafhankelijk Slaapexpert in uw regio"

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

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



Sander van Klompenburg, eigenaar Rikels Slaapexperts

**RIKELS**  
SLAAPEXPERTS

**KWALITEITS STOMERIJ**  
FASHION CLEANING SMIT

wij verzorgen al uw kleding, tevens reinigen wij:

- dekbedden, gordijnen, tapijten, leer/suede, matrashoezen etc.
- 25% korting op gordijnen/dekbedden
- gespecialiseerd in bruidsjaponnen

vraag naar onze spaaracties  
[www.stomerijzwolle.nl](http://www.stomerijzwolle.nl)

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

Dekbedden voor 11 uur gebracht, zelfde dag af te halen





Roxanne Huybregts: 'Ik hoor vaak dat ik mensen op hun gemak stel'

# Een creatieve perfectioniste in permanente make-up en gezichtsverzorging

door de redactie

Het 'studio aan huis' mag bij Cosmeticstudio038 letterlijk genomen worden: het schuurtje naast de voordeur van haar nieuwbouwwoning in Breezicht heeft Roxanne Huybregts laten ombouwen tot schoonheidsstudio. En daar doet ze datgene waar ze haar passie mee heeft gevonden: de gezichten van vrouwen weer laten stralen.

Voorheen was de geboren Zwolse kapster. Maar met onder meer een opleiding permanente make-up en een cursus pink glow behandeling heeft ze het roer omgegooid. En met succes, want van de dames die Roxanne ondertussen heeft behandeld is een groot aantal een terugkerende klant geworden. Al betekent dat niet dat ze nu wekelijks langskomen.

"Nadat ik permanente make-up heb aangebracht, moet je na een week of zes terugkomen voor een nabehandeling.

Daarna duurt het zo'n vijf jaar tot de aangebrachte wenkbrauwen, eyeliner of gepigmenteerde lippen wat beginnen te vervagen." Maar permanente make-up aanbrengen is niet het enige wat Roxanne doet. Ze is ook gespecialiseerd in pink glow gezichtsbehandelingen. "Daarmee pak ik bijvoorbeeld rimpels, vlekjes of littekens aan, zodat het gezicht er jonger en desgewenst wat glanzender uitziet.

Als hulpmiddel heb ik daarvoor een infrarood masker, ook wel ledmasker genoemd. Wat ik ook doe, is het aanbrengen van zogenoemde beauty spots als moedervlekjes en sproetjes. Ook daarmee ben ik Zwolle een van de weinigen, of misschien wel de enige."

## Natuurlijk

Wie haar lippen aan de dunne kant vindt en daar iets aan wil laten doen, hoeft echt niet naar een plastisch chirurg. Gelukkig is met de populaire lippigmentatie een voller effect te bereiken, zonder operatie en zonder - meestal - onnatuurlijk ogende lippen als resultaat.

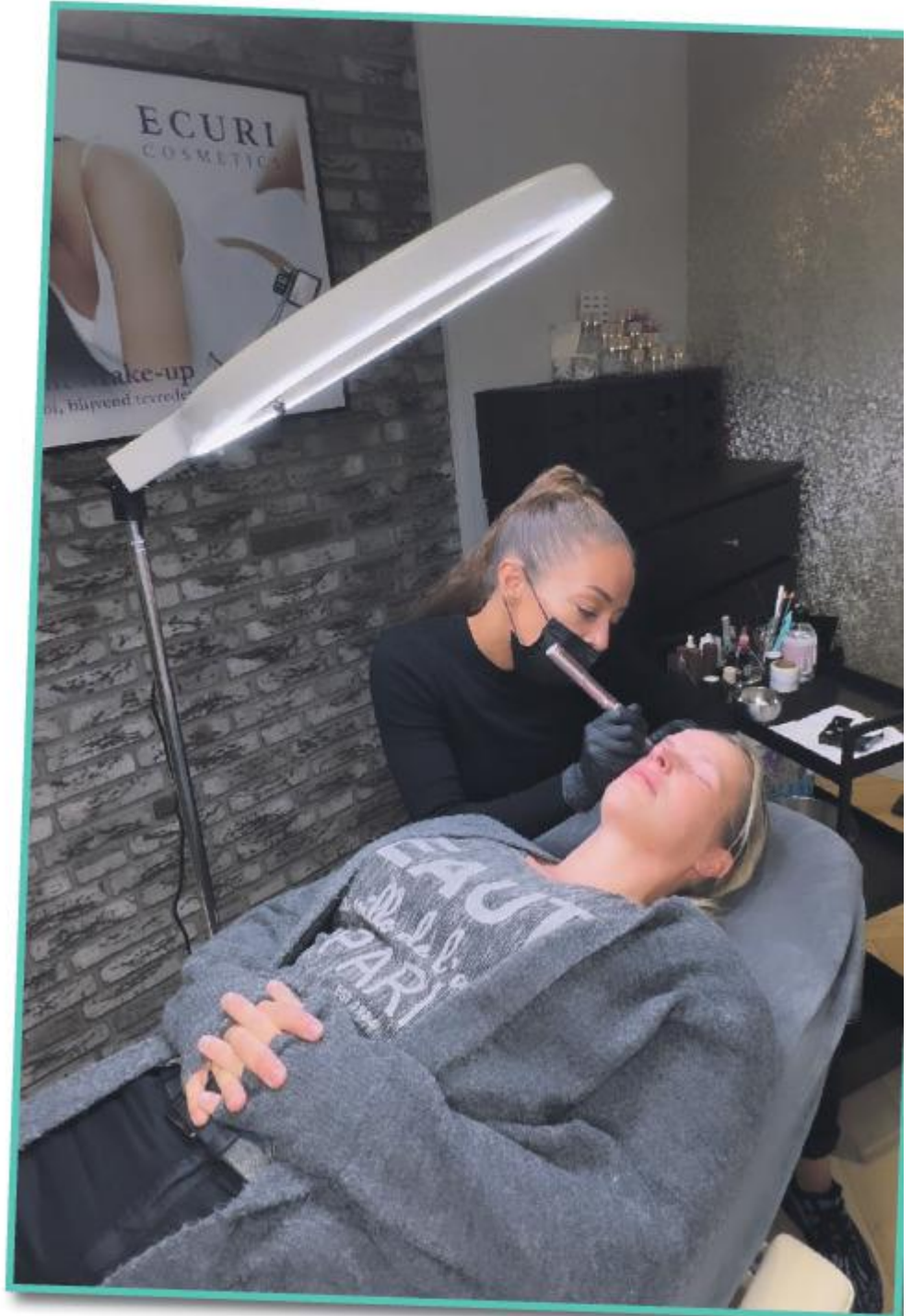
"Met de techniek Gloss and Go accentueer ik de lippen via kleur en kan ik ze wat voller laten lijken. Soms vragen klanten me om een lipliner. Maar daar sta ik niet achter en deze behandeling bied ik dan ook niet aan." Ook als het gaat om wenkbrauwen, is Cosmeticstudio038 'the place to be' in Stadshagen.

**"Permanente wenkbrauwen zijn de ideale oplossing voor als je bijvoorbeeld veel hebt geëpileerd. Veel van die verdwenen haartjes komen immers niet meer terug. De huidige trends op dit gebied zijn ombre brows, waarbij ik schaduwen aanbreng in de wenkbrauwen, en microblading: het tekenen van haartjes om een 3D-effect te bereiken."**

Wat hierbij het leukste is? "Dat is het eindresultaat, de metamorfose die ik heb gecreëerd. Het is heel mooi om expressie terug te geven aan een gezicht door wenkbrauwen aan te brengen. Ja, zo je wilt mag je me een kunstenaar noemen. Maar zeker creatief en perfectionistisch."

## Tevreden

Cosmeticstudio038 in Stadshagen bestaat nu zo'n tweeënhalve jaar. Daarvoor combineerde de uit Zwolle-Zuid afkomstige Roxanne in Kampen een kapsalon aan huis met het vak van gezichtsverzorging. "Maar ja, een Zwollenaar hoort eigenlijk in Zwolle, hè", grijnst ze. "Ik heb wel een groot deel van mijn Kampense klantenkring meegenomen naar mijn Zwolse studio. De meesten komen jaarlijks terug. Zeker voor permanente make-up willen mensen zonder problemen een tijdje reizen. Ik heb het dan ook best druk, plan afspraken meestal wel een maand vooruit." De cliënteel bestaat voor een groot deel uit dames van veertigplus. "Maar ook van boven de negentig hoor." Maar jong of oud: nadat Roxanne de wensen van de klant helder heeft, tekent ze de gewenste aanpassingen altijd eerst op het gezicht in, zodat de klant goed kan zien hoe het gaat worden. "Ik begin pas met de behandeling als de



Perfectionisme en creativiteit kenmerken de behandelingen door Roxanne. Eigen foto

klant over die aanpassingen tevreden is. En ikzelf dat ben. Ik geef dan ook zeker mijn mening over wat de klant beter wel of niet kan doen. Gemiddeld ben ik anderhalf uur bezig met een behandeling. En naar wat ik van de klanten hoor en lees uit de reviews op mijn website, schijn ik hen altijd wel op hun gemak te stellen."

## Cosmeticstudio038

Krijtmolen 27  
8044 TK Zwolle  
Internet: [www.cosmeticstudio038.nl](http://www.cosmeticstudio038.nl)  
Telefoon: (06) 4457 5844  
E-mail: [roxannehuybregts@outlook.com](mailto:roxannehuybregts@outlook.com)

## Uw advertentie of artikel in onze krant?

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

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

**Boshuis**  
media

## Wist u dat..

• Wij 6 kranten uitgeven in omstreken?



Bekijk de volledige kranten online op [www.boshuismedia.nl](http://www.boshuismedia.nl)





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



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



**rolluiken en  
garagedeuren**



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

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

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

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

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



# Drie keer verbinding

Het evenementenseizoen is losgebarsten, ook in Stadshagen. Evenementen geven niet alleen plezier maar brengen ook mensen samen. Dat was natuurlijk wel heel erg duidelijk op Symphonica Stadshagen op 24 en 25 juni, maar ook tijdens Hieldendag op zaterdag 17 juni in winkelcentrum Stadshagen was er verbinding. Kinderen konden in direct contact treden met hulpverleners als brandweermensen, handhavers en politieagenten en ervaren hoe het is om in hun schoenen te staan. Op dezelfde dag werd aan de Sportlaan buurthuis de Verbinding walking footballend geopend door wethouder Michiel van Willigen.

Foto's: Roy Visscher, Martin Rosendal en Jolien Elshof.





# Eerenstein & Boer



## LAAT FRISSE LUCHT BINNEN, HOUDT INSECTEN BUITEN

Horren zijn hiervoor de perfecte oplossing. Zij bieden volop mogelijkheden om je huis te ventileren. Onze Luxaflex Horrencollectie maken wij voor jou speciaal op maat. Hiervoor gebruiken wij de beste materialen zodat je verzekerd bent van jarenlange bescherming tegen insecten.

Ontdek de collectie in onze winkel!

## BINNENKORT BIJ EERENSTEIN PAINT & PAPER LIBRARY

Goed nieuws. Binnenkort voegen wij het Engelse verflabel Paint & Paper Library toe aan ons assortiment. Deze ambachtelijke verf wordt nog altijd op traditionele wijze met milieuvriendelijke ingrediënten geproduceerd! Meer weten? Houdt onze social media pagina's in de gaten.



**VOLG ONS!**



@eerensteinenboer

**DE KLEURMAKERS SINDS 1954**

Van dinsdag t/m zaterdag geopend!

Vechtstraat 68  
8021 AZ Zwolle

info@eerenstein.nl  
038 45 35 301



Hubo



# M O O I OP MAAT

VAN HUBO WIJHE EN HASSELT

## Hubo Wijhe

Handelsweg 2 - 8131 XX Wijhe  
(0570) 52 20 33 - wijhe@hubo.nl

## Hubo de Breker

Buiten de Enkpoort 15 - 8061 HR Hasselt  
(038) 477 12 58 - hasselt@hubo.nl

Kleurplaat



**Boshuis**  
media

wenst u een hele fijne zomer!





# Vakantiekriebels, iedereen veilig op weg!

De vakantie nadert, de kriebels slaan weer toe om er met de auto, camper, caravan of motor op uit te gaan.

## Autobanden

Wie eropuit gaat doet er goed aan de autobanden telaten controleren. "Ze vormen namelijk het enige contact met de weg" aldus Robbert van Lottum, bedrijfsleider van Premio van Essen Banden en Autoservice in Zwolle. "Voldoende profieldiepte zorgt voor voldoende contactvlak en daarmee voor voldoende grip. Met de juiste bandenspanning is de remweg korter en heb je een betere wegligging. Tevens voorkomt het versnede en verkeerde slijtage van de banden, en bespaart het brandstof."

## Camper- en caravanbanden

"Zeker bij campers, caravans, vouw- en bagagewagens is controle van de banden erg belangrijk. Ze hebben doorgaans bijna een heel jaar stilgestaan", aldus Van Lottum. "Op het oog ziet het profiel er dan nog heel goed uit, maar is er van binnenuit sprake van uitdroging, of vervorming van

de banden door langdurige stilstand.

Ook treedt er dan vaak flat-spotting (vlakke kant op de band) op. Dit alles kan gevaarlijk zijn en leiden tot een klapband". Uit een gehouden steekproef van de BOVAG vorig jaar blijkt dat maar liefst bijna 30 procent van de caravans en de helft van de vouwwagens met verouderde banden rijdt. Dus er wordt door mensen nog veel te weinig aandacht aan de banden besteed.

## Motorbanden

Omdat je als motorrijder afhankelijk bent van maar twee wielen is het verstandig om de banden tijdig te vervangen. Een plat middenvlak zorgt sowieso voor afwijkend stuurgedrag.

## Auto-onderhoud

Niet alleen de banden zijn belangrijk maar ook de rest van de auto. Niemand wil met pech onderweg komen te staan. Bij een apk vindt visuele controle plaats, maar geen onderhoud. Laat daarom voor u op vakantie gaat een vakantiecheck en een onderhoudsbeurt uitvoeren.

Denk daarbij aan verversen van de olie, het bijvullen van de vloeistoffen en controle van de remmen en de airco. Maak een afspraak bij Premio Van Essen voor een vakantiecheck, grote of kleine onderhoudsbeurt, apk of airco-service, en ga

zorgeloos op reis. Het op spanning brengen van de banden en de bandencontrole is bij Van Essen gratis. Hiervoor is een afspraak maken niet nodig. Reis dus voor je gaat eerst langs de Ceintuurbaan 8 in Zwolle. Zij helpen u graag.



# 'Wij willen vooral spelen!'

## Bij Evenementenband 103dB wél bier maar in beschaafde hoeveelheden

door Roy Visscher

Zwolle blaast al decennialang zijn partijtje mee in de blaasmuziek. Ooit had het vele fanfares, harmonieën en drumbands en echte toppers als showband Jubal en de Als je maar bekend Band. Tegenwoordig is het evenementenband 103dB dat de Zwolse reputatie hooghoudt: "We willen onderscheidend zijn."

De oprichting van 103dB in 2011 kwam niet uit de lucht vallen. Er zijn lijntjes met zowel Jubal als de Als je maar bekend Band (AJMBB) en ook speelden 'kriebels' een rol. Frank-Jan van den Belt, trompettist en PR-man van de club, legt uit hoe dat zit. "Ooit was er showband Jubal, waar ik zelf overigens ook bij speelde. En daar is in de jaren negentig de AJMBB uit voortgekomen. Die sloot in 2010 een tijdperk af, maar binnen een jaar begon het bij een aantal voormalige leden weer te kriebelen, muzikanten willen immers gewoon spelen. Daarop hebben zij de koppen bij elkaar gestoken." Er werden wat nieuwe, jonge, mensen aangetrokken om de bezetting van elf man compleet te maken en ... een succesverhaal was begonnen. "Al hebben we wel eerst wat anders geprobeerd dan een dweilband, ook geëxperimenteerd met een basgitarist en pianist erbij." Maar het winning team was eraf, dus werd het concept van de AJMBB niet veranderd: een band die niet marcheert maar er wel een feestje van maakt.

## Jaloers

'De Band' (dB, redactie) heeft drie percussionisten, volgens Frank-Jan allen drummers die in hun eentje de drie percussiepartijen tegelijk op een drumstel kunnen spelen. "Aangezien zo'n ding niet is mee te slepen tijdens optredens, 'doen' ze samen een compleet drumstel. De blazerssectie heeft trompettisten, trombonisten en een sousafonist. De zeventien muzikanten die we nu hebben, vormen echt onze droombezetting. Veel fanfares zouden er in deze tijd volgens mij jaloers op zijn." De twee genoemde bands waren bekend om hun unieke stijl. Het mag dan ook geen verrassing heten dat ook 103dB inzet op eigenheid. Frank-Jan beaamt dat volmondig. "Zo hebben we in het begin afgesproken om geen Nederlandstalige krakers te spelen; die brengen veel dweilbands al. Maar we kiezen wel populaire nummers die het goed doen na bewerking voor een blaasorkest." Zo staat Sweet Child o' Mine op het repertoire en heeft de 'van beukestein' hardrocker Highway to Hell een 103dB-behandeling gekregen.

## Bijzonder feestje

In het begin stonden de bandleden bij optredens meestal in een carré, maar dat wordt nu steeds meer losgelaten. "Dat maakt echte interactie met het publiek mogelijk. We willen onderscheidend zijn. En kwaliteit bieden. Als teveel leden afzeggen voor een optreden, gaat het niet door: er moet altijd minimaal twaalf of dertien man zijn.

Anders zouden we onze kwaliteit niet kunnen vasthouden." En eh ... bier, Frank-Jan ... Met drank meer klank, toch? Dweilbands hebben toch wel een bepaalde reputatie, met namen als 'Kleintje Pils', 'Eentje Tussendeur' of 'De Roodneuzen'. 'On the road' drankverhalen alert! Maar ... nee. 'Ook wij zijn niet vies van een paar pilsjes. Maar op een evenement de hele dag pimpelen? Nee. Onze naam hint daar trouwens ook niet naar: die noemt het maximale geluidsniveau op festivals in 2011.' Nee, bij 103dB is de basis meer vriendschap. De meesten spelen dan ook al sinds het begin bij De Band. "We worden regelmatig gevraagd naar ons geheim. Maar dat is lastig te beschrijven. De Band is een groep mannen die plezier hebben in muziek maken, lol hebben en vooral iets voor elkaar over hebben. Het is een mooi cluppie dat van ieder feestje een bijzonder feestje maakt."

## Dankzij YouTube

De bezetting mag dan in elf jaar weinig veranderd zijn, De Band heeft wél gebroken met de afspraak om geen Nederlandstalige hits te spelen. "Bijna twee jaar geleden bracht iemand 'Ik ga Zwemmen' van Mart Hoogkamer in en toen gingen we toch

overstag. Op woensdag hebben we de blaadmuziek aangeschaft, op donderdag studeerden we het in en zaterdag tijdens corso Vollenhove speelden we het nummer." En met veel succes! Wie wil weten hoe dat klonk en eruit zag, moet op YouTube zoeken naar 103dB+Vollenhove.

"Dat filmpje werd gezien door Marts vriendin, en zij bracht ons in contact met hem." De rest is 'history': Twee keer optreden met Hoogkamer in een afgeladen Ahoy en daardoor nog grotere bekendheid. "Dit optreden leidde weer tot de uitnodiging om te spelen bij het jubileumfeest van Flügel in de Brabantshalen in Den Bosch, met toegang tot het vip-deck. Verder spelen we veel bij onder andere bloemencorso's en op festivals in Nederland en België, zo'n 25 tot 30 keer per jaar."

## Spontaan

Een van de jaarlijkse hoogtepunten voor de Zwolse mannen is het dweilorkesten- en shantykorenfestival Muzikaal Bootwateren op Ameland. "We hebben een deal met een café op het eiland om daar extra optredens te doen; altijd goed voor de drankomzet. We pakken dan uit met zangers en dj's, alle apparatuur brengen we mee in een klepwagen. We spelen op festivals ook niet steeds dezelfde blokjes met nummers, maar variëren veel. We kennen zo'n 40 à 45 nummers uit het hoofd.

Ja, om die te leren moeten we ook thuis soms flink aan de bak. Een voordeel van uit het hoofd spelen is natuurlijk dat je je vrijer kunt bewegen, lekker los

kunt gaan en af en toe een dansje met het publiek kunt wagen. En dat doen we ook. Van het publiek horen we geregeld dat het allemaal niet gemaakt overkomt maar juist heel spontaan. Dat komt ook doordat we er zoveel plezier in hebben!"

## Negen sousafoons

Dat plezier hebben de leden ook als een van hen iets te vieren heeft en De Band' een serenade brengt. "Dan halen we graag een gekkigheidje uit." Mensen vragen wel eens waarom we ons voor één optreden zo druk maken, maar dat hebben we gewoon voor elkaar over. Zo brachten we sousafonist Jeroen een serenade met negen sousafoons, die we overal en nergens geleend hadden. En toen Jan, een bandlid dat ook bij een marinierskapel speelt, in het zonnetje gezet moest worden, marcheerden we op in een militair tenue." Ook al was toen wel goed te zien wie ooit eerder had gemarcheerd en wie niet.

'The sky is the limit', zeggen ze bij 103dB. En dat wilde de band eens mooi verbeelden tijdens het Zwolse carnaval, toen de band op een steiger omhoog gehesen zou worden op de Grote Markt.

"Nog even spannend want tijdens het soundchecken viel de stroom op de hele Melkmarkt uit!" "Never a dull moment" dus met Evenementenband 103dB. En die zou Frank-Jan, net als de rest van de band, niet meer willen missen. "Nee, zonder 103dB zou ik nu niet weten waar ik zou spelen." Maar gelukkig heeft Zwolle De Band wél, en wordt de muzikale naam van de stad hooggehouden.



The sky is the limit' bij 103dB. Foto: PR



## VERVOLG VOORPAGINA • De Boxem wordt in september Kindcentrum

### Enquête

De weg die leidt naar Kindcentrum De Boxem is al begin januari ingeslagen, om alles goed voor te kunnen bereiden. "We hebben kennis kunnen maken met elkaars visie. Natuurlijk is de manier waarop we het gebouw van De Boxem gezamenlijk gaan gebruiken ook onderwerp van de overleggen." Er is een enquête gehouden onder de ouders om de behoefte te peilen. Onderwerpen als activiteiten aanbod, flexibiliteit en opvang tijdens vrije dagen zijn hierin met input van ouders concreet gemaakt. Het vele 'moeten' van de ouders wordt bijvoorbeeld minder, doordat hun kinderen niet langer op verschillende locaties gebracht en gehaald hoeven te worden, naast dat het dus

voor de kinderen prettig is dat de overgangen soepeler verlopen."

### Thematisch

Naast dat Kinderopvang Breed naar De Boxem komt, gaat Kinderopvang Catent tijdens de BSO wat nieuws doen. "Workshops! Daarmee maken we de wereld van de kinderen een beetje groter. De BSO is straks een soort mini-maatschappijtje, waar de kinderen zich kunnen bezighouden met bijvoorbeeld theater, musicals, koken, muziek en andere creatieve activiteiten." De kinderen nieuwe talenten laten ontdekken, dat is het doel. "De activiteiten blijven laagdrempelig en vrijwillig, ze worden géén verlenging van de schooldag."

En dat is ook helemaal niet nodig. Want dit soort activiteiten komt op KBS De Boxem al ruimschoots aan bod in de themaperiodes. "Thema's zijn echt een speerpunt in ons Kindcentrum," licht Ellen toe. "Ze fungeren als een soort kapstok om beter te kunnen leren. Als je aansluit op de leefwereld van het kind raken ze er ook echt bij betrokken. Het maakt het mogelijk dat ze nieuwe informatie kunnen ontvangen. De thema's gaan dan echt bij de kinderen leven," vult Marloes aan. Gezien de manier waarop Ellen en Marloes elkaar tijdens het gesprek aanvullen, zijn KBS De Boxem, Kinderopvang Catent en Kinderopvang Breed al behoorlijk op elkaar ingespeeld. "Ja, we krijgen energie van de samenwerking en geloven erin.

Er is al een leuke dynamiek binnen het team."

Voor wie interesse heeft en een kijkje wil nemen: vrijdag 1 september van 14 tot 15 uur is er open huis.



## Op het water je eigen omgeving herontdekken

door de redactie

**Je hoeft helemaal niet zo ver weg te gaan om er even helemaal uit te zijn. Ook in bijvoorbeeld het gebied tussen Dronten, Kampen en Zwolle is genoeg om je over te verwonderen, vooral vanaf het water gezien. En als er iemand is die dat kan weten, dan is het wel Ronald Regelink van Fresh Waves. "Ik ben praktisch opgegroeid op het water."**

Regelink is watersporter in hart en nieren en heeft al suppend en surfend de nodige mooie plekken ontdekt. Al miste hij daarbij eigenlijk wel iets. "Bij de stranden in het westen van het land heb je meer de typische beach vibes, de echte watersportbeleving. En ook de surfshops. Steeds vaker kreeg ik van andere watersportliefhebbers de vraag waar je in de regio goede spullen kunt kopen. Toen ben ik zelf een webshop begonnen." Dat was in 2020. Het pand aan de Reigerweg in Kampen - een paar straten verderop werd Regelink geboren - deed eerst alleen dienst als magazijn en afhaallocatie. Maar dat duurde niet lang. "Veel klanten hebben de behoefte om de SUP boards en watersportartikelen echt te zien, aan te raken. Daarom is een deel van het pand nu ingericht als showroom. Tijdens openingstijden of op afspraak komen mensen, vaak getriggerd door de webshop, nu langs."

### Genieten op het water

Een paradijs voor de liefhebber moet het zijn, gezien het ruime assortiment in diverse prijsklassen. Een van de meest betaalbare watersporten is suppen. "Zo'n SUP set bijvoorbeeld, die kun je bij ons al vinden vanaf €249,-. En die is nog opblaasbaar ook, zodat je niet dicht bij het water hoeft te wonen om er makkelijk gebruik van te kunnen maken. Je kunt

de SUP eenvoudig laten leeglopen en compact in de tas bewaren. Het meest premium raceboard gaat voor €1799 de deur uit." SUP boards zijn de core business van Fresh Waves. Je kunt er als recreant terecht maar ook als je suppen wat serieuzer neemt als sport. Er zijn boards te koop van merken zoals Fanatic, Starboard, Jobe, North, Moai en Aquatone. Voor wie niet weet wat suppen is: het is eigenlijk een soort van staand peddelen op een surfboard. Je kunt zowel suppen voor de ontspanning als voor de sport, vertelt Regelink. "Wil je het eens proberen? We organiseren regelmatig SUP testdagen en clinics, zodat je kunt kijken of het iets voor je is. En we verhuren SUP's, je krijgt de SUP ingepakt mee. Je kunt dan zelf bepalen waar je wilt suppen. Jong zijn is trouwens geen voorwaarde, er komen ook genoeg 60plussers."

**Mooie plekken om te suppen in de buurt zijn bijvoorbeeld de Milligerplas en de stadsgracht. Maar ook het Reevediep, het Ganzediep en het Drontermeer lenen zich er prima voor.**

"Je kunt het zowel op de zee als op stilstaand water. Oorspronkelijk gebeurde het juist op golven, als toevoeging aan het surfen. Met name sinds corona is het enorm populair geworden."

### Lifestyle

Als watersporter ga je je eigen omgeving met andere ogen bekijken, heeft Regelink zelf ook ervaren. "Waar kunnen we suppen, heb ik vaak in m'n achterhoofd. Ontspannen genieten van de natuur en al suppend een gesprek voeren of het juist doen als sport." Maar SUP's zijn niet het enige waarvoor je bij Fresh Waves terecht kunt. De zaak is ook gericht op beach lifestyle. Strandlakens met prints van bijvoorbeeld The Beatles of Pink Floyd, XXL strandlakens of sneldrogende handdoeken,



Na een bezoek aan Fresh Waves in Kampen heb je meteen zin om het water op te gaan.

zwenvesten, longboards, bootaccessoires, compacte barbecues, eigenlijk alles wat hoort bij sportief genieten op en aan het water. En zelfs elders. Neem het surfskate skateboard. "Door de afwijkende wielophanging voelt het skaten hiermee als surfen, maar dan op het asfalt. Grappig hè." Tot slot toont Regelink een wel heel bijzonder watervoertuig, dat hij als enige in Oost-Nederland verkoopt: de e-foil. Je staat hierop een halve meter boven het water. "Een unieke ervaring, een beetje of je vliegt. En hij is stil en volledig elektrisch. Met één accu kun je tot anderhalf uur lang over water vliegen. Ook voor de e-foil gaan we clinics aanbieden."

### Vertrouwd

Regelink heeft zichtbaar plezier in wat hij doet. "Ja, absoluut. Ik ben graag bezig met sport en help graag klanten, en dat geldt ook voor de rest van het

team. En we laten graag zien dat deze omgeving genoeg moois biedt voor watersporters. Vervacht van ons niet dat we clichés roepen als hoe goed onze service en onze artikelen zijn: dat merken mensen vanzelf als ze hier binnenlopen. Veel van de foto's in onze webshop maken wij zelf. Vandaar dat veel bezoekers die de website gezien hebben, eenmaal binnen meteen een vertrouwd gevoel krijgen." Wie dat wil ervaren, is vanzelfsprekend welkom voor goed advies in de showroom. De drankjes staan klaar.

### Let's hit the water!

Fresh Waves  
Reigerweg 13a 8263 BB Kampen  
Internet: [www.freshwaves.nl](http://www.freshwaves.nl)  
E-mail: [aloha@freshwaves.nl](mailto:aloha@freshwaves.nl)  
Telefoon (038) 2340250

**GOEDKOOP  
HE!**

**LUBBERS MEUBELOUTLET**

**OP=OP**

Coevorden **DE KEUZE IS REUZE** Dedemsvaart

Van 2395 nu voor **1395**

**Boxspring compleet  
180 x 200 cm ophaalprijs**

**mega korting**



Coevorden: Krimweg 20 - Dedemsvaart: Rheezerend 132

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







# MIT BOUW SHOP.

Openingstijden: Maandag t/m vrijdag van 7:00 uur tot 19:00 uur.  
Zaterdag van 8:00 uur tot 15:00 uur

BOUWMATERIAAL

IJZERWAREN

GEREEDSCHAPPEN

HOUTBEWERKING

SLIJPERVICE

SIERBESTRATING

**Kom langs in onze shop  
en bekijk ons ruime  
assortiment.**

Pr. Beatrixstraat 5a  
8281 CA Genemuiden  
038-7856285

## MIT BOUW SHOP.

# Kalter Pakketten

By Vitamientje.nl



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

## AARDBEIJEN VERWEN PAKKET

KIJK VOOR MEER VOORBEELDEN OP [WWW.KALTERPAKKETTEN.NL](http://WWW.KALTERPAKKETTEN.NL)



**TIP: STUUR ONS EEN WHATSAPP**



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](http://www.peppersmassage.nl)

Korte Kamperstraat 29 | 8011MN Zwolle | tel: 038 8888830 | 06 82751014  
info@peppersmassage.nl | [www.peppersmassage.nl](http://www.peppersmassage.nl)



## De Gildeslager



Trots lid van het  
Worstmakersgilde

### Gildeslager van Ingen

## WIJ BEZORGEN IN STADSHAGEN!

### TOPPER VAN DE WEEK

**Genemuidersnitsels**

4 stuks €7,95

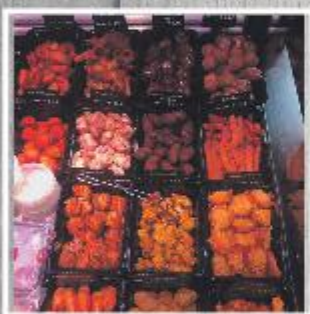
**Lekker voordelig**

**Hamburgers en saucijzen**  
2x 4 stuks samen voor €8,95

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

**Grilworst alle soorten**

250 gram aan stuk €3,25



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

aanbieding geldig van do 6 juli t/m woe 12 juli 2023

## AANBIEDING!

# CS

Cosmeticstudio 038

BEAUTY SALON

## Ombre Brows

# voor € 99,-

EXCLUSIEF NABEHANDELING, AANBIEDING GELDIG T/M 31 JULI 2023

COSMETICSTUDIO038  
KRUITMOLEN 27  
8044 TK ZWOLLE  
06-44575844



FOLLOW:  
COSMETICSTUDIO038





# Heropening!

# BELEEF

Design, sfeer, service, kwaliteit en advies

# IN ONZE VERGROTE

## Heel veel voordeel

op matrassen, kasten, boxsprings, bodems, deelbare ledikanten, donsdekbedden, overtrekken, hoeslakens, decoratie... enz.

**Koops, altijd een belevenis!**

Bij ons vind je de mooiste en grootste collectie en het beste slaapcomfort!

Al ruim **180** jaar verstand van goed slapen!



Tel: 038 376 12 12    [afspraken@koopsbedden.nl](mailto:afspraken@koopsbedden.nl)





# MEER SHOWROOM!

  
**Voor elke  
klant een  
cadeau!**



  
**KOOPS**  
SINDS 1840  
**BEDDEN**



Rondweg 72 Wezep

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



Zondags  
gesloten



# Voor jouw complete wooninrichting De goedkoopste van Nederland

Als het gaat om het inrichten van ons huis, willen we allemaal mooie en kwalitatieve meubels en bedden tegen een betaalbare prijs. Gelukkig zijn er in Nederland 2 winkels die de goedkoopste producten aanbieden op het gebied van wonen en slapen, namelijk Jeha de Meubelconcurrent en Matrasconcurrent. Of je nu op zoek bent naar een stijlvolle bank, een comfortabel bed of een milieuvriendelijke matras, wij hebben het allemaal!

## Altijd de goedkoopste van Nederland

Jeha de Meubelconcurrent en Matrasconcurrent staan bekend als de meest betaalbare meubel- en beddenwinkels in Nederland. Wij streven ernaar om de klanten de beste prijzen te bieden zonder concessies te doen aan de kwaliteit. Gaat jouw voorkeur uit naar een bankstel, eettafel of een matras, je kunt erop vertrouwen dat je bij ons de beste deal krijgt.

## Goede service en prijs-kwaliteitverhouding

Naast het aanbieden van betaalbare prijzen, hechten wij veel waarde aan uitstekende klantenservice en een goede prijs-kwaliteitverhouding. We begrijpen dat tevreden klanten de basis zijn van ons succes en streven ernaar om altijd aan de verwachtingen van onze klanten te voldoen. We staan altijd klaar om vragen te beantwoorden van onze klanten, gepersonaliseerd advies te geven en eventuele problemen op te lossen!

## Snelle levering en ruime voorraad

Een ander voordeel van winkelen bij ons is de snelle levering. We begrijpen dat je niet lang wilt wachten om van je nieuwe meubels of bed te genieten. Dankzij onze uitgebreide voorraad van meer dan 40 merken en onze huiscollectie kunnen we vaak binnen korte tijd leveren. En dit allemaal zonder vooraf een aanbetaling te doen!

## Assortiment en gepersonaliseerd advies

Onze meubel- en beddenwinkels hebben een breed assortiment aan producten die aan verschillende smaken en behoeften voldoen. Zo beschikken we over verschillende woonstijlen waaronder: modern, klassiek, landelijk, scandinavisch en japandi. Er zal zeker iets tussen zit wat aansluit bij jouw wensen en perfect past in jouw interieur!

Hopelijk zien we je snel,

**Jeha de Meubelconcurrent & Matrasconcurrent**

Knip nu je  
korting op de  
achterkant van  
deze krant!



**JEHA.NL**  
DE MEUBELCONCURRENT

**MATRAS**  
concurrent.nl

Geen vliegende start maar wel heel goed geland

## Volare is aanwinst voor Zwolse centrum

door de redactie

Een eigen zaak beginnen, voelde als een sprong in het diepe voor de Hattemse Hanneke van Sluis. En toen kwam een jaar na de opening ook nog Covid om de hoek kijken. Maar het doorzetten heeft gewerkt: de Zwolse damesmodezaak Volare trekt publiek van zelfs ver buiten de regio.

Waar in veel binnensteden de laatste jaren panden leeg staan, zijn de winkelruimtes in onze Hanzestad goed gevuld. 'We' doen het dan ook goed in Zwolle. En dat trekt weer andere kwaliteitswinkels aan. Zoals in 2019 de damesmodezaak van Hanneke, die zich richt op het 'middenhoge' segment. Exclusieve merken dus, die in de regio elders niet verkrijgbaar zijn. Denk aan Weekend MaxMara, Joseph Ribkoff, Repeat, Seductive, Hale Bob en de vier Italiaanse namen Cirzia Rocca, Louisa Cerano, Fabiana Filippi en Peserico. Al komen niet al deze vier uit het land van paus, Pompeii en pizza. "Nee, een ervan wordt geproduceerd in Duitsland en een ander in Zwitserland." Maar ook daar weten ze wat kwaliteit is. "Het zijn allemaal mooie stoffen. De kleding is niet duur maar wel duurzaam en gaat dus lang mee." In de vier jaar dat Volare bestaat, heeft het al een trouwe klantenkring opgebouwd. "Als je je klant goed kent, weet je wat die wil", stelt Hanneke. "Daardoor kan ik heel gericht inkopen. Geregeld bestel ik iets omdat ik al weet dat dat bij een bepaalde klant heel goed in de smaak zal vallen." En ook de maten van de klanten houdt Hanneke in het oog. "Ik bewandel niet de veilige weg maar zoek ook naar moois voor dames met de maten 34 tot 46. Die zijn daar zo blij mee! En die komen naar de winkel terug."

Dagje Zwolle

Voor het zomerseizoen van 2020 had Volare al

honderden producten ingekocht maar door corona moesten de meeste winkels in dat jaar langere tijd dicht. Wat nu? "Ik wilde eigenlijk geen webshop maar ben er toen toch maar een begonnen. En toen wat later een beperkt aantal klanten tegelijk een winkel in mocht, heb ik daar echt werk van gemaakt: twee uur shoppen met mijn volgedige aandacht bij één klant. Ook ben ik bij klanten thuis geweest. Dat alles heeft de winkel door die stressvolle tijd heen gesleept." Ook dankzij de webshop heeft Volare veel nieuwe klanten opgedaan en die komen nu ook naar de winkel in Zwolle. Vanuit Den Haag, Nijmegen, eigenlijk overal vandaan. "Ik hoor geregeld van klanten dat ze van ver speciaal naar Volare komen. Soms maken ze er een dagje Zwolle van. Of ze moeten van het noorden naar het zuiden en maken hier een tussenstop. Oma, moeder en dochter komen hier ook wel eens tegelijk shoppen. Een voordeel van een fysiek winkelbezoek is dat je meteen je exacte maten kunt laten opnemen. Op zijn laatst binnen drie dagen heeft onze coupeuse je aankoop kosteloos perfect passend gemaakt."

**Máxima**

Oorspronkelijk komt Hanneke uit de bloemenhandel. Daarna ging ze werken bij een modezaak in het Zwolse centrum. Toen die ermee ophield, nam Hanneke de sprong in het diepe. "De merken die ik nu aanbied, verkocht ik ook daar en ken ik dus goed. Ik zocht een mooi pand, liefst niet in de Diezerstraat. En dit is een prachtige plek, zo in de loop van het publiek en recht tegenover de Nieuwe Markt." Een klant die een jurk aan het uitzoeken is, haakt hierop in: "Deze zaak is fantastisch, de mooiste winkel van Zwolle". Jurken zijn ruim aanwezig bij Volare, waaronder ook bruidskleding én kledij voor de moeders van de bruid of bruidegom, van het Belgische Linea Raffaelli. "Die verkopen maar in vijf zaken in Nederland. Na corona was er een explosie van het aantal - eerder uitgestelde - bruiloften. En dat was ook in de winkel te merken.

Als je hier bent, kun je je feestelijke outfit meteen compleet afmaken met schoenen, tassen, sieraden et cetera." En niet te vergeten: oorbellen. Van het - door koningin Máxima bekend geworden - merk Lott heeft Volare de grootste collectie in Noord- en Oost-Nederland. "Ook daarvoor trek ik uit een wijde regio klanten. Oh, je zoekt een verjaardagscadeau voor je vrouw? Dan kun je eens bij het rek van Lott in de etage kijken. Met iets dat je zelf hebt uitgezocht in plaats van een cadeaubon laat je zien dat je moeite hebt gedaan. Blijkt het toch niet helemaal de smaak van je vrouw te zijn? Geen probleem, dan krijg je van ons gewoon je geld terug."

**Volare**

**Exclusieve Damesmode**  
Oude Vismarkt 21a  
8011 TA Zwolle  
Telefoon (038) 303 0078  
Internet:  
www.volarewebshop.nl  
E-mail: info@  
volarewebshop.nl



Hanneke draagt hier een  
zomerse set van Luisa Cerano.





# ‘Zwolle moet episch centrum worden van herstel na verslaving’

door Roy Visscher

Het is meestal niet gemakkelijk om uit iets negatiefs iets positiefs te creëren. Maar dat het kán, bewijst de Zwollenaar Ruben Runhaar (37). Zijn ervaringen als verslaafde gebruikt hij nu om anderen van hun destructieve gewoonten af te helpen en om bewustzijn te creëren.

Hij groeide op boven de horcazaak van zijn ouders: het bekende Wijnhuis op het Grote Kerkplein. Als tiener ging het mis, vertelt Ruben op het terras van datzelfde Wijnhuis. “Mijn moeder was vaak ziek, ik had verdriet en zorgen over haar. Mijn vader was een ondernemer, door veel vrijheid thuis ontwikkelde ik in plaats van discipline juist extreem gedrag. Vanaf mijn vijftiende vluchtte ik iedere dag in drugs en drank. Ecstasy en wiet, later ook cocaïne. In alles wat ik aanraakte, faalde ik en ik zorgde voor chaos om mij heen. Zowel binnen het gezin en op school als bij de voetbalclub en op het werk. Van meerdere scholen werd ik afgestuurd.” Terugkijkend wijdt Ruben zijn verslavingen aan het verdriet om zijn moeder en de pijn over het leven an sich. “Hoe ik om moest gaan met angst en verdriet, had ik nooit geleerd. Ik wilde mijn zieke moeder helpen maar was zelf nog een kind. Door de chaos thuis kreeg ik wat ik wilde, maar juist niet wat ik nodig had. Als verslaafde speelde ik voor God via manipulatie, het opzetten van maskers en leugens.” Het ging verder bergafwaarts na het overlijden van zijn moeder in 2008 en de dood van zijn tante, ‘tweede moeder’ Mieke, bij veel Zwollenaren bekend van automatiek Domino. “Ik wilde de pijn van het verlies niet voelen en begon mezelf nóg meer te verdoven. Dat leidde tot hartkloppingen en ook meerdere malen tot het gevoel niet meer wakker te worden, dood te gaan.”

## Drie vingers

In 2013 was Ruben 27 jaar en bang dat de bekende Club van 27 met onder anderen Hendrix, Morrison en Joplin er een nieuw lid bij zou krijgen. Dat was voor hem de trigger om naar een kliniek te gaan. “Het traject bestond uit één dag detox en daarna 28 dagen in het behandelcentrum. Het was zwaar maar ik ben met alles gestopt.” Hij maakt een gebaar alsof hij met zijn vingers een propje weg schiet het plein op. “Dat symboliseerde de laatste sigaret op de parkeerplaats van de kliniek, roken werd ook in de ban gedaan. In de kliniek moest ik mijn innerlijke onrust zien te verminderen en heb ik geleerd dat als je naar anderen kijkt, je dat in feite met drie vingers naar jezelf doet. Daar begreep

pen ze me en leerde ik dat mijn verslaving een aan-doening was. Een soort parasiet, een tweede stem in jezelf die je zelfdestructieve dingen laat doen. Ik moest hard aan mezelf werken, je haalt het alleen als je écht wilt.” Eenmaal uit de kliniek begon het echte werk. “Ik merkte dat de wereld daarbuiten niet was veranderd. Dezelfde mensen en plekken die me allemaal triggerden om weer te gebruiken.” Maar Ruben heeft het gered en zit als ‘junkie in herstel’ aan een cola op het terras. Wat als de interviewer een pilsje voor zijn neus had gehad? “Dat maakt me niet uit. De eerste jaren na mijn tijd in de kliniek was dat anders. Maar ik kan nu die ‘trailer in mijn hoofd’ die me wil verleiden tot een terugval, voorzien van een tegengeluid. Daarvoor speel ik de rest van de film af waarin ik zie hoeveel ik ellende ik onder invloed veroorzaak. Dan verdwijnt ieder verlangen om te gebruiken of drinken als sneeuw voor de zon. Om dat besef zo te onderhouden, ga ik nog steeds naar meetings.”

## Achter de bar

Na zijn periode in de kliniek heeft hij een zorgop-leiding afgerond om vervolgens te gaan wonen en werken in Nieuw-Zeeland. Vanwege Covid is Ruben na drie jaar teruggekomen in Zwolle. Waar hij een appartement van zijn vader huurt, boven het Wijnhuis. Ondertussen heeft de Blauwvinger een cursus herstelcoach en family counseling gevolgd. Daarna is hij het bedrijf Bounce Back Recovery Coaching gestart. “Ik ben nu fulltime bezig dat op te bouwen. Daarmee wil ik verslaafden helpen met het vinden van de juiste verslavingszorg, met de nadruk op intensieve aftercare. Ik ben een orafrankelijk begeleider maar heb wel contacten met onder andere behandelcentra en weet de weg. Intakes doe ik het liefst bij de mensen thuis: uit ervaring weet ik dat verslaafden liegen. Het is makkelijker om te observeren hoe de vlag erbij hangt op locatie. Weet je, in de zorg in Nederland word je vaak ‘gewoon’ terug-gestuurd naar dezelfde instelling als clean worden de eerste keer niet lukt. Huisartsen doen hun best maar hebben niet de ingangen die ik nu heb om andere behandelmethoden aan te bieden. Ik zou hen dan ook graag ondersteunen.”

## Evi Hanssen

Maar de Zwollenaar zet zich ook in als vrijwilliger voor de maatschappij, om het bewustzijn te vergroten over verslaving en herstel. Zo heeft hij een show met theatermaker en verslaafde in herstel Mads Wit-termans

raar de Zwolse theaters gehaald. “Met daarbij een infomarkt voor mensen met hulpvragen omtrent verslaving. Dat was in april 2022 en werd een groot succes. Daarna heeft Zwolse theaters mij benaderd om de Vlaamse zangeres en actrice Evi Hanssen naar Zwolle te halen met haar show ‘Sinds ik niet meer drink’. Het thema daarvan is ‘de ideale drinker’ en het is natuurlijk de vraag of die wel echt bestaat.” Het is een interactieve show waarbij het publiek ook zijn ervaringen met drank deelt. “Dat is op een leuke manier confronterend. En aansluitend is er ook weer een informatemarkt, waar je vragen kunt stellen aan mij en Evi en zorgprofessionals. De voorstelling is op 22 januari 2024 in Odeon en kaarten zijn al te bestellen.” Wat overblijft na het betalen van onder andere het cateringpersoneel gaat naar Hallo Zwolle, een cultuurpot vanuit de Zwolse theaters voor Zwolse initiatieven. “In mijn optiek mag Zwolle het episch centrum van herstel worden”, lacht de junkie in herstel. “Dat is wel een stuk chauvinisme van me. Bovendien is er op dit gebied boven Arnhem maar bar (what’s in a name, red.) weinig. Zwolle kan een lichtpunt worden.” Hoe passend, voor de stad van Nederlands populairste junkie ooit, Herman Brood. Dat ziet Ruben ook. Wijzend in de richting van de Blijmarkt: “Ik ben een podcast gestart vanuit het Herman Brood Museum, die is zien en horen op Spotify en YouTube: ‘Junkie in herstel.’” Ook Hermans maatje Ivo de Lange werkt mee aan deze educatieve podcast met gastsprekers. “Maatschappelijke onderwerpen komen aan bod maar ook voetbal, muziek en kunst. Ik noem het een soort VI Vandaag voor junkies. Ik wil ermee laten horen dat het leven zonder verslaving tof kan zijn.” De titel Junkie in herstel komt uit een tekstregel van een nummer, ‘43’, van rapper Rico, bekend van Opgezwolle. “Ja, een hoop Zwolle dus. Alles mag – of moet – Zwolle ademen.”

## Kneiterhard

En of het niet op kan, schrijft Ruben ook nog een boek. “Hierin beschrijf ik onder andere hoe ik opgroeide in Zwolle in de jaren negentig, zoekend was naar mijn plekje in de wereld, uit de bocht vloog en herstel vond. Het wordt een kneiterhard boek en ik spaar mezelf totaal niet. Met de podcast en het boek wil ik mensen iets geven waar ze iets mee kunnen zonder dat ze iets moeten. Ik wil met beide zeggen: Kom maar naar me toe als je er klaar voor bent, op naar een leuk leven zonder verslaving.” Lachend: “Als een persoon als ikzelf er vele jaren eerder was geweest, had dat mezelf veel ellende kunnen besparen. Ik doe nu als een soort duizendpoot van alles om bewustzijn te creëren, en dat is ook hard nodig. Wat Zwolle betreft: de designerdrug 3MMC was – en is eigenlijk nog steeds – een groot probleem in de stad. Vaak zijn de gebruikers nog maar tieners.” Maar verslaving is zeker niet alleen iets van de jeugd, legt Ruben uit. “Wist je bijvoorbeeld dat in menig verzorgingshuis veel problematisch drinken plaatsvindt? Sommige ouderen zijn hele dagen lam. Misschien is het daar wel tijd voor een alcoholvrije ontmoetingsruimte of zelfs sessies van de AA. Ik heb in elk geval al een button bedacht voor op websites van brouwerijen waarmee je doorverwezen wordt naar hulp.”



Ruben: ‘TikTok is eigenlijk een mooi voorbeeld van hoe verslavingen werken.’ Foto: Roy Visscher

Dat is al gelukt met Chaos Bier en Davo, met andere ben ik nog bezig.” Wat Runhaar ook tof lijkt: “Een beurs in Zwolle met bijvoorbeeld ontwenningsklinieken die workshops organiseren. Die zou ook mooi in een school kunnen plaatsvinden. Ik zie overigens een nieuwe verslaving opdoemen die niets met alcohol of drugs te maken heeft maar wel sterk verbonden is aan de jeugd: beeldschermen. En dan met name het kijken naar TikTok. Het is eigenlijk een mooi voorbeeld van hoe verslavingen werken: steeds op dat schermje móeten kijken, die onrust. In het algemeen gaat het bij verslavingen om het gedrag, niet om het verslavende middel. Het is het continu zoeken naar bevrediging, vaak voortkomend uit leegte, wat je nekt. Tijdens mijn voorlichting heb ik het dan ook meer over die patronen die tot verslaving leiden dan over middelen als drugs of alcohol.”

Bounce Back Recovery Coaching  
Internet [www.bback.nl](http://www.bback.nl)  
E-mail [info@bback.nl](mailto:info@bback.nl)  
Telefoon (085) 212 9351

Alles wat Ruben doet, mag wat hem betreft Zwolle ademen. Foto: Roy





## Zomer!

Het heeft even geduurd met de eerste zonnestrallen maar inmiddels is het nu wel volop zomer geworden en dat in ons eigen Nederland. Heerlijk, hier keken we echt naar uit! De zomer is voor veel mensen een periode om tot rust te komen en te ontspannen.

Mensen gaan op vakantie maar ook mensen blijven juist lekker thuis en genieten van hun eigen omgeving en komen op deze manier tot rust. Bij rust hoort inspiratie en nieuwe ideeën, je hebt tijd om na te denken over wat je wilt en wat je gelukkig maakt. Inspiratie kun je overal opdoen en vooral ook heel goed in het buitenland, alles is anders in het buitenland. De cultuur, de natuur, de bevolking, het klimaat, het lekkere eten etc. Alles is anders. Heerlijk toch?

Waar ik op interieur gebied veel inspiratie uit haal is dan toch wel uit de prachtige authentieke gebouwen. Wat konden ze honderden jaren geleden al prachtige bouwwerken maken. Zoveel details en verfijning. Dit zie je in kleurrijke beschilderde plafonds, vloeren met mozaïeken tegeltjes wat een verhaal uitbeeldt, prachtig lijstwerk langs deuren en ramen en dan niet te vergeten, trappen! Trappen die niet lijken te eindigen en van prachtige materialen zijn gemaakt. Deze stijl van bouwen kan ik erg waarderen, je zult het natuurlijk niet snel zien in jouw eigen interieur maar je kunt wel de vormen, materiaal, kleuren of details weer terug laten komen.

Vind jij het leuk om een beetje buitenlandse

sferen in jouw interieur te brengen? Hierbij kun je denken aan Ibiza vibes, oosterse prints, exotische natuur of ga wat verder weg en denk aan Mexico of Bali!

### Ibiza vibes!

Heerlijk al die marktjes op Ibiza, kant, roezels, schelpen en mooi lichte tinten. Rotan lamp of een kussen met broderie print, Welkom op Ibiza!

Iets wat het altijd goed doet, zijn Oosterse spullen. Deze zijn vaak rijkelijk versierd met mooie patronen en fijne details. Leg een persich tapijt op je houten vloer voor een oosterse sfeer. Vergeet ook niet de kringloop en kijk naar een antiek kistje voor je persoonlijke accessoires.

### Exotische landen

Maak je interieur exotisch door middel van vooral veel planten! Hoe groter, hoe beter! Natuurlijk zijn hier en daar wat kleine plantjes super leuk maar een paar grote planten mogen niet ontbreken in je interieur. Vergeet ook niet de hangplantjes. Zet ze op een hoge kast of hang ze aan de muur.

### Bali-Mexico:

De stijl van deze landen is dat ze voornamelijk werken met natuurlijke materialen. Die natuurlijke look voelt al snel lekker zomers aan. Hang een mooie wandplank aan je wand, een gezellig rotan bijzettafeltje bij je fauteuil, zet hierop wat schaaltes met nootjes gemaakt van koko snoten en vergeet niet een lekker wijntje! Fijne zomer!



Jari Schaapman

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

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

**KLOPPENBURG  
INTERIEUR**

VELDOVEN 9- 8271 RT IJSSELMUIDEN



# ZOMERACTIE

## ELKE 4E HOR GRATIS!

*Kent u de hor en plissé in 1 al?*

- \* de actie is geldig van 1 t/m 31 juli 2023
- \* vraag naar de voorwaarden in de winkel





# 'Samen maken we het af!'

**BROEKHUIZEN**  
KEUKENS & SANITAIR



Bij Broekhuizen Keukens & Sanitair, gelegen op het industrieterrein Zendijk in IJsselmuiden, op slechts 15 minuten rijden van Zwolle, ben je van harte welkom. Ontdek onze ruime en overzichtelijke showroom waar je keukens, sanitair en tegels van Tegelcentrum Dorgelo vindt. Alles is onder één dak te vinden, waardoor je één aanspreekpunt hebt.

Met 95 jaar ervaring staan wij garant voor kwaliteit en service, waarbij gemak en vertrouwen centraal staan. Wij begrijpen dat de aanschaf van een nieuwe woning of het uitvoeren van een renovatie belangrijke stappen zijn. Daarom bieden wij vakkundig advies.

**In onze uitgebreide showroom van 3.000 m<sup>2</sup> vind je een brede selectie aan keukens, sanitair en tegels - alles wat je nodig hebt om jouw ideale keuken of badkamer & toiletruimte te realiseren.**

Bij ons kun je rekenen op een complete service. Onze ervaren montagepartners verzorgen niet alleen de installatie, maar ook de afbouw van jouw keuken of badkamer. Van het vakkundig monteren van jouw keuken en het plaatsen van sanitair tot het betegelen van wanden en vloeren, zij zorgen voor een perfect resultaat. Daarbij werken we samen met betrouwbare partners waarmee we al jarenlang goede relaties onderhouden.

Bij Broekhuizen Keukens & Sanitair heb je volledige vrijheid om je keukenopstelling naar wens aan te passen. Maak een keuze uit ons brede assortiment fronten, grepen en werkbladen en creëer zo jouw ideale keuken. Dankzij onze geavanceerde 3D-tekensoftware kunnen we een realistische weergave van jouw keuken presenteren. Hiermee helpen we je om de juiste keuzes te maken en een keuken te creëren die perfect aansluit bij jouw wensen. Uiteraard bieden wij dezelfde service voor badkamers en toiletruimtes. Bij Tegelcentrum Dorgelo kies je jouw tegels en bij Broekhuizen kies je het sanitair. Samen tekenen we jouw droombadkamer of toiletruimte in 3D met de door jou gekozen materialen.

Zodra je keuzes compleet naar wens is ontworpen, ontvang je van ons een mooi geprijsde & transparante offerte. Geen prijsonderhandelingen nodig, maar direct de beste prijs. Per 1 juni 2023 zijn wij trots om aan te kondigen dat we een CBW-erkend bedrijf zijn. Dit betekent dat we voldoen aan strenge kwaliteitsnormen en betrouwbaarheidscriteria. Als CBW-erkend bedrijf genieten onze klanten extra bescherming, zoals een onafhankelijke geschillencommissie en een aanbetalingsgarantie. We hanteren eerlijke en transparante algemene voorwaarden die zorgen voor een betrouwbare samenwerking. Kies voor ons als CBW-erkend bedrijf en geniet van gemoedsrust en een hoogwaardige ervaring. Bij ons ben je zeker van je aankoop!

Op loopafstand vind je ons collega-bedrijf Kloppenburg, waar je terecht kunt voor vloeren, raamdecoratie, gordijnen en zonwering. Zo heb je alles binnen handbereik om jouw huis een complete metamorfose te geven en een sfeervolle omgeving te creëren.

Wij bieden ruime parkeergelegenheid met laadpalen. Ons deskundige team staat klaar om je te begeleiden en te adviseren bij het realiseren van jouw wensen.

- **Ontdek op ruim 3000 m<sup>2</sup> alles voor keukens, sanitair & tegels**
- **Ruime parkeergelegenheid met laadpalen**
- **Op slechts 15 min rijden vanaf Zwolle**
- **Vakkundige verkoopadviseurs**
- **CBW erkend bedrijf**



**Broekhuizen Keukens en Sanitair**  
Kleiland 1  
8271 RV IJsselmuiden  
038 331 28 31  
info@broekhuizenkeukenssanitair.nl

**Tegelcentrum Dorgelo**  
Kleiland 1  
8271 RV IJsselmuiden  
038 460 13 13  
verkoop@tegelcentrumdorgelo.nl

**Openingstijden showroom:**  
Dinsdag t/m vrijdag van 9.00 uur tot 17.30 uur  
Zaterdag van 9.00 uur tot 16.30 uur  
Avonden uitsluitend op afspraak





2013-2023

# 10 JAAR

## TEGELHUYSSOMMEN

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



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

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



kijk op onze site naar de actievoorwaarden of kom langs!

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

# Astma Eczeem

## Griep Oorontsteking

### Allergieën COPD

### Hooikoorts Hoesten

### Bijholteontsteking

### Psoriasis Sinusitis

### Cystic Fibrosis

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

Opgelucht ademen ...



**Zoutkamer Kampen**  
Reigerweg 15, 8263 BB Kampen  
038 - 333 2727  
info@zoutkamer-kampen.nl  
www.zoutkamer-kampen.nl

## Happy Garden Wereldrestaurant

### All-inclusive restaurant voor jong en oud

### Bedrijfsuitje!

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



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

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



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

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

## Zomer bij Kalter Pakketten

Geniet u ook zo van het heerlijke zomerse weer? Door deze heerlijke temperaturen en extra lange dagen groeien de aardbeien nog beter. De smaak van de Kalter Aardbeien is dan ook extra zoet op dit moment!

te maken met een geweldig resultaat! Aardbeien prosecco voor een heerlijke zomerse avond. Aardbeien jam, lekker op een beschuitje welke ook in het pakket zitten!

Aardbeienspekken, de allerlekkerste!!! Aardbeien chocolademelk, voor een liter verrassend lekkere chocolademelk. Aardbeien/appelsap, de enige echter van Kalter aardbeien!

Wilt u ook aan de Kalter Aardbeien? Kom dan eens langs bij Vitamientje.nl op een van onze markten! U vindt ons iedere maandag in Kampen, Donderdag in Emmeloord, Vrijdag in Zeewolde en Zaterdag op Urk. Uiteraard kunt u ook nog steeds afhalen in IJsselmuiden aan de Tasveld 26, app van tevoren even met 0630973739 zodat wij de verse aardbeien voor u klaar kunnen zetten.

Ook voor losse producten kunt u nog steeds bij ons terecht. Denk aan de heerlijke cakemixen van Custers. Vele smaken veel al met lekkere fruit variaties!

Wat is er leuker dan iemand verrassen met een heerlijk aardbeien pakket? Verderop in deze krant vindt u een voorbeeld van een pakket vol met aardbeien producten. Aardbeien bavarois, super makkelijk

Nieuwsgierig geworden naar wat wij nog meer voor u kunnen verzorgen? Kijk eens op [www.kalterpakketten.nl](http://www.kalterpakketten.nl) of app/bel met 0683549543

# Kalter Pakketten

By Vitamientje.nl






# Het voedselbosje op de Markesteen

door Amber en Charlotte (groep 7)

## Waarom hebben we een voedselbosje?

We hebben een voedselbosje zodat de kinderen van onze school meer leren over de natuur. Ook is het heel leuk om te helpen in het voedselbosje, zo leer je meer planten kennen.

## Wat is het voedselbosje?

Het voedselbosje is een stukje op ons schoolplein waar we allerlei soorten eetbare planten verbouwen. Elke vrijdag komen er kinderen uit onze klas (groep 7) maar als onze klas naar groep 8 gaat, neemt wat dan groep 7 is het over.

## Wat doen we in het voedselbosje?

In het voedselbosje helpen we voornamelijk met stoeptegelplantjes weghalen, oogsten en de tuin aanvegen. Dat is heel leuk werk, want als er wat



geogst is mogen we dat altijd mee naar huis nemen.

## Wat groeit er in ons voedselbosje?

Bijvoorbeeld: Dropplant, Munt, Venkel, Knoflook, Bieslook, Maarts viooltje, Colakruid, Aardbeien en Bramen

## Leuke weetjes.

Wist je dat we vorig jaar in de krant hebben gestaan met het voedselbosje?

Wist je dat er in, onder en om het voedsel bosje meer dan 50 soorten insecten leven?

Groetjes van groep 7 van de Markesteen

Wilt u meer informatie over de Markesteen, een rondleiding inplannen of uw kind aanmelden?

[www.markesteen.nl](http://www.markesteen.nl) 038 4604411

Of mail met Jorien Griffioen [directie-markesteen@ooz.nl](mailto:directie-markesteen@ooz.nl)



# Grootse (her)opening Koops Bedden

Na ruim 3 maanden van verbouwen, breken, schuren herinrichten en schilderen is het eindelijk zover:

Op 15 juni om 9.30 uur heropent Koops Bedden hun geheel vernieuwde en uitgebreide zaak aan de Rondweg 72 te Wezep. Het was krap aan, maar we hebben het gered. Zegt Ente Bosma sr die samen met Ente jr. leiding geeft aan de oudste beddenspeciaalzaak van Nederland. Het resultaat mag er zijn: een geheel nieuw magazijn van ruim 500 m<sup>2</sup> en een uitbreiding van de showroom met ruim 200 m<sup>2</sup>. Niet dat onze showroom klein was, (ik denk toch een van de grotere van Nederland), maar om een extra stukje beleving te creëren voor onze klanten hebben we de showroom opnieuw ingericht. Zo hebben we onze linneshop uitgebreid met extra meters voor een nog grotere keuze als het gaat om bedtextiel in de ruimste zin van het woord. Verder hebben we een speciale

slaap en comfort studio ingericht waar we samen met de klant kijken naar wat het beste bij hun past. Er veel aandacht besteed aan styling en kleur, (daar zijn we altijd mee bezig), om voor de klant een stuk extra beleving te creëren zodat de klant zich thuis voelt bij ons want zoveel mensen zoveel smaken toch? Ook hebben we een nieuwe afdeling in het midden van onze zaak met alleen maar het beste van het beste, bedden die je bijna nergens vindt in Nederland.

## Kortom te veel om op te noemen!

Om dit te vieren hebben we gedurende 4 weken lang diverse mooie aanbiedingen op dekbedden, overtrekken, kussens, matrassen, complete boxsprings en kasten. Bovendien krijgt elke klant van ons een prachtig cadeau, het is echt de moeite waard om een bezoek te brengen aan onze nieuwe uitgebreide showroom! Voor openingstijden: zie [www.koopsbedden.nl](http://www.koopsbedden.nl) Zondags gesloten



# Na zdrowie!

Het waren spannende tijden voor de leerlingen van klas 6 op het Gymnasium Ceeleum. De meeste leerlingen zijn ondertussen al klaar: Zij hebben hun examen gehaald! Zij zijn feestelijk onthaald op school. Een aantal leerlingen hebben nog een herexamen. We hopen hen binnenkort ook te kunnen feliciteren.

Terwijl klas 6 aan het bikkelen was, hadden andere klassen verschillende excursies. Zo was er weer een Londen- en Parijsreis in klas 4; ging klas 3 naar Limburg voor de vakken Latijn en aardrijkskunde en gingen een aantal leerlingen uit klas 5 naar Polen voor een uitwisseling.

Onze vijfdeklassers gingen op bezoek bij leerlingen van een school in het plaatsje Komorów, vlak onder Warschau. Niet alleen het Gymnasium Ceeleum deed mee aan deze uitwisseling, maar ook scholen uit andere landen, zoals Italië. Eenmaal aangekomen werden de leerlingen door hun gastgezinnen opgevangen. Sommigen werden meteen op sleeptouw genomen en gingen op pad door de stad.

De dagen hierna gingen ze mee naar de middelbare school. Hier volgden ze een paar creatieve workshops, maar ook workshops zoals psychologie. Ook konden ze van de lunch op school genieten. Daarnaast leerden de Poolse en Nederlandse leerlingen elkaar ook thuis beter kennen. Het bleek echter wel dat niet iedereen even goed Engels sprak, waardoor het af en toe lastig was een gesprek te voeren met de Poolse leerlingen en



hun ouders. Desalniettemin hebben de gastgezinnen hun best gedaan de leerlingen zich op hun gemak te laten voelen.

Op de vrije momenten zijn de leerlingen naar Warschau gegaan, dat maar een half uurtje verderop ligt, om te shoppen (natuurlijk) en om samen lekker te eten. Sommige leerlingen hebben het Paleis van Cultuur en Wetenschap bezocht en konden van een mooi uitzicht vanaf de 3<sup>o</sup>ste verdieping genieten.

Na een gezamenlijke afsluiting met lekker diner en een feest, zijn de leerlingen na een week Polen weer teruggekomen. Ze vonden het er fantastisch!

Voor meer foto's en verhalen: [ceelum.nl](http://ceelum.nl) en volg ons op instagram en facebook.

# Afscheid met een advocaatje met slagroom

door Margriet Krook



Bij het afscheid van Jenny ontvang ik de genodigden en begeleid de 92-jarige Rieki, de oudste zus van Jenny, naar de aula. Als enig overgebleven van 10 kinderen, is het fijn dat zij vandaag bij het afscheid van haar zus kan zijn. Samen met haar dochter heeft ze de moeite genomen om te komen.

Het is een informeel afscheid, ongedwongen, waarbij herinneringen ophalen centraal staat; een afscheid waarbij een ieder op zijn/haar eigen manier afscheid neemt. Geen gesproken woorden maar met foto's wordt het leven van Jenny 'verteld'. Er zijn kniepertjes bij de koffie en een klein borrelglasje advocaat met slagroom aan het eind mag niet ontbreken.

Zo'n glaasje, waarvan Jenny en Rieki vroeger, als zussen, samen van genoten. Ik zie Rieki smullen van haar advocaatje. Nog net niet wordt het glaasje met de vingers uitgedikt. Omdat er nog wat over is, wordt er nog een rondje aangeboden. Rieki grijpt haar kans om nog een glaasje weg te lepelen. Aan de zijlijn kijk ik mee en zie haar genieten. Wanneer het tijd is, verlaten de genodigden in alle rust de aula. De dochter van Rieki staat nog even bij haar neef en nicht ra te praten, terwijl ik Rieki in het vizier houd. Bij de uitgang staan nog een paar overgebleven glaasjes advocaat. Een knikje en een glimlach vanaf mijn kant is voor Rieki genoeg nog eentje te nemen.

In haar eigen bubbel heeft ze herinneringen opgehaald van de tijd waarin ze met haar zus genoot van een advocaatje met slagroom. Ze zal ongetwijfeld als een roosje hebben geslapen op weg naar haar huis...



Margriet Krook  
Uitvaartbegeleiding  
[info@mkuitvaart.nl](mailto:info@mkuitvaart.nl)  
Tel: 06 - 36113000 (24/7)



# 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 Foova/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  
Meppeel Sethweg 5 Telefoon 0522 25 62 43 meppeel@dijkmanautoschade.nl

Een wens  
Een afscheid  
Een herinnering voor altijd

**Uitvaartbegeleiding**  
**Margriet Krook**

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

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

## Verkoopplaats Zwartewaterland

Verkoop van 2e handsartikelen - "Kringloop"

06-20351311

Genemuiden  
Klaas Fuitestraat 25

Nieuwleusen  
Burgemeester Backxlaan 335

Ook 2e hands kleding!

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

## TOCH ZOMER!

#Eindelijk

**Brink Garden Buildings**

www.gardenbuildings.nl

Marsweg 1a, 8013 PD Zwolle

## Genoeg redenen om de Nederlandse Hanzesteden te ontdekken

Tijd om weer eens lekker verder te kijken dan je eigen achtertuin (hoewel die natuurlijk prachtig is!). Dan ben je in en rond de Nederlandse Hanzesteden aan het juiste adres. Toen Amsterdam en Rotterdam nog maar kleine dorpjes waren, waren deze machtige handelssteden aan het water de belangrijkste steden van Nederland. En die rijkdom is nog steeds te voelen. Elke stad heeft zijn eigen unieke vibe, maar ze ademen allemaal de authentieke sfeer zoals alleen een échte Hanzestad die heeft. Laat je omarmen door de gastvrijheid van deze historische steden. En dit jaar bruist het extra van de activiteiten door het **Hanzejaar 2023**.

De 9 Hanzesteden in Oost-Nederland zijn het hele jaar door goed te bezoeken. Ze liggen allen in het oosten van Nederland en je kunt de steden ook gemakkelijk combineren met elkaar. Over welke Nederlandse steden hebben we het dan? Deventer, Doesburg, Elburg, Hattem, Hasselt, Harderwijk, Kampen, Zutphen en Zwolle. En misschien is juist dit jaar een mooi moment om de Nederlandse Hanzesteden te ontdekken, want ze vieren in 2023 feest. Lees daar meer over in de tips.

**1. Walhalla voor cultuur liefhebbers**  
Wie van cultuur houdt, is helemaal op zijn plek in de fantastische musea van Zwolle, Doesburg, Harderwijk en Hattem. Van prachtige gaskunst in het Lalique Museum in Doesburg en de sprookjesachtige tekeningen van Anton Pieck in het Anton



Pieck Museum in Hattem, tot het Marius van Dokkum Museum, het enige museum van een nog levende kunstenaar in Nederland, in Harderwijk. En vergeet natuurlijk Museum de Fundatie in Zwolle niet, wat een walhalla is voor liefhebbers van beeldende kunst.

### 2. Sfeer & Charme

Wie op zoek is naar sfeer en charme, is bij de Hanzesteden óók aan het juiste adres. Elke Hanzestad is uniek en heeft dezelfde fijne sfeer. Nergens vindt je een stad als het

vierkante Elburg, wat precies 350x250 meter groot is binnen de grachten. Het is lastig om een mooiere skyline te vinden dan die van Kampen. En bedevaartoord Hasselt met haar eeuwenoude architectuur is een heerlijk stadje om doorheen te dwalen. Je kunt heerlijk struinen door steden als Harderwijk, Deventer en Kampen, waar op elke straathoek weer een ander mooi historisch bouwwerk of muurschildering te ontdekken valt. Of stap in een fluisterboot in Zutphen en geniet van de historische ambiance vanaf het water.

### 3. De Hanzesteden vieren feest: het is Hanzejaar 2023

Tijdens het Hanzejaar 2023 is het feest in negen Hanzesteden in Oost-Nederland. In een historisch decor vinden allerlei activiteiten plaats, van kleine lokale initiatieven tot grote events. Feest je mee?

De negen Hanzesteden geven tot en met 31 december extra betekenis aan zo'n 800 jaar Hanze-gedachtengoed. Op het programma staan honderden Hanze-activiteiten op het gebied van kunst, muziek, cultuur, educatie, erfgoed, sport en economie. Kijk voor het programma op [www.hanzejaar2023.nl](http://www.hanzejaar2023.nl)

### 4. Blijven slapen

Overdag een Hanzestad ontdekken en 's avonds blijven logeren. Het is de beste manier om optimaal van de Hanzesteden te genieten. Past ook helemaal bij relaxte lifestyle van een Hanzestad. Of je nu een nachtje blijft slapen of een lang weekend komt: je bent van harte welkom.

En er is keuze zat. Van campings in de nabijheid van een Hanzestad, tot aan fantastisch boetiekhotel, bed & breakfasts en hotels. Ontdek mooie overnachtingsplekken op [www.visithanzesteden.nl](http://www.visithanzesteden.nl)



**VAN 1 APRIL T/M 31 DECEMBER 2023**

WWW.HANZEJAAR2023.NL

staan de negen Hanzesteden in Oost-Nederland in het teken van het eeuwenoude Hanze-gedachtengoed. Het programma varieert van feestelijk tot educatief en van cultureel tot economisch. Vier het Hanzejaar mee!







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

#### Hoe kunnen onze interior designers jou helpen?

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

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

## PLAN JOUW GRATIS DESIGN DATE®



Scan de QR-code om een afspraak te maken of ga naar [www.janbuitink.nl](http://www.janbuitink.nl)

# JAN BUITINK

INTERIEURSTUDIO

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



Pedicure Praktijk 

Gea Herkert

Uw voeten in  
vertrouwde handen

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

 **PRAKKEN**  
EDELMETAAL

INKOOP VAN  
OUD GOUD EN ZILVER

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

AUTOBEDRIJF  
**A. ZIELEMAN EN ZN**



**APK EN ONDERHOUD  
VOOR ALLE MERKEN**



Vaartweg 6  
8061 AE Hasselt

038 - 477 13 24  
[www.zielemanhasselt.nl](http://www.zielemanhasselt.nl)

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

*verzorgt uw uitvaart natuurlijk*



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

06 - 425 132 80  
24/7 bereikbaar!

 freda  
Uw uitvaartbetrokken

 **MooiVoet**  
Pedicure Praktijk

Deskundige kijk op uw voeten

Nieuwe locatie:  
Stadshagen

Sterrenkroos 62  
8043 NX Zwolle  
06 83 779 539  
[www.mooivoet.nl](http://www.mooivoet.nl)

 ProVoet  
De zelfverzorgende pedicure

Actie  
3 producten  
voor 45,-



**Kapsalon Gerlinda**  
Stien Eelsinghstraat 4  
8017 HS Zwolle  
038 465 09 89



KEUNE

GRATIS GELIJKAARS BIJ AANKOOP VAN 3 PRODUCTEN

Leuk voor jezelf of om weg te geven

**Blauw  
vinger  
dagen**

Tot  
**70%**  
korting



EXCLUSIEVE DAMESMODE

**VOLARE**

OUDE VISMARKT 21A ZWOLLE

**S  
A  
L  
L  
E**



# welKOOP

## Ons eigen merk.

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



### Science Selective konijnen- of knaagdierenvoeding

Alle varianten en inhoudsmaten t/m 3 kg. Bijv. konijn 3 kg  
2 stuks ~~43,-~~ **21.50**



Nature regentonnen en regentanks  
Bijv. regenton zwart 210 liter ~~82,75~~ **66.20**



2+1 gratis

ONS EIGEN MERK  
Alle Welkoop hondensnacks



2e halve prijs

Alle BBQ accessoires



## Grasaar

Beagle Basil kwam afgelopen week op consult. Sinds een dag was hij erg veel aan het niezen. Verder was hij niet ziek. Omdat het zo plots kwam opzetten dachten we aan een vreemd voorwerp als een grasaar in de neus. We hebben hem meteen op de praktijk gehouden en onder narcose de neusgang bekeken. We moesten goed kijken maar heel ver achter in de neusgang was een grasaar te zien! Deze konden we gelukkig goed verwijderen. Daarna was het niezen meteen over!

Later in de week kregen we nog een hond met plotse klachten. Geen niezen maar kopschudden! Ook vanwege het plotse ontstaan en het aanhoudend schudden dachten we aan een vreemd voorwerp in het oor. Omdat de hond teveel aan het schudden was moesten wij hem onder narcose brengen om in het oor te kijken. En wat bleek, ook hier was een grasaar het probleem. Uiteindelijk hebben we drie grasaren verwijderd, deze zaten al dicht tegen het trommelvlies aan. Ieder voorjaar en zomer zien wij weer problemen ontstaan door grasaren. Vaak gaan ze via de poten de huid in en geven daar flinke ontstekingen. Maar ook komen we ze op andere plekken zoals in neus en in oren tegen. Meestal komen ze niet vanzelf naar buiten maar is er hulp van een dierenarts nodig. Mocht u plotse klachten als niezen, kopschudden of ontstekingen tussen de tenen zien bij uw hond wacht dan niet te lang met het maken van een afspraak, hoe eerder grasaren verwijderd kunnen worden hoe beter! Voorkomen is beter dan genezen. Kijk goed uit waar u uw hond uitlaat. Een ongemeend stuk gras met grasaren kunt u beter mijden.

Drs. Femke Hermink-Wijes



DIERENARTSENPRAKTIJK  
ZWOLLE ZWARTEWATERLAND

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

### Openingstijden

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

Geldig van maandag 3 juli t/m zondag 16 juli 2023



# Een breed scala aan buitentafels, bij Treetop Tables!

Bij Treetop Tables in Dedemsvaart kun je een breed scala aan buitentafels vinden, in verschillende soorten en maten, allemaal gemaakt met oog voor hout. Deze tafels worden exclusief, duurzaam en op maat gemaakt.

Maar niet alleen buitentafels, ook voor allerlei houten meubelen voor binnen heeft Treetop Tables een uitgebreid assortiment. Denk hierbij aan krukjes, wijnrekken, salontafels, bankjes, eettafels en massief houten decoratie. Het unieke aspect is dat alles in het eigen atelier in Dedemsvaart wordt vervaardigd, wat hen in staat stelt om maatwerkoplossingen te bieden. Ook voor mooie eetkamerstoelen kunt u bij Treetop Tables terecht.

De eigenaren Rutger en Nick hebben een grote passie voor het vak en hebben al 35 jaar ervaring met houtbewerking. Door het succes van hun bedrijf en de groeiende naamsbekendheid is uitbreiding noodzakelijk geworden. Op dit moment zijn ze hard aan het werk om de tweede vestiging aan de Zwolseweg 18b in Balkbrug klaar te maken als showroom en atelier. Klanten kunnen op afspraak ook buiten de reguliere openingstijden terecht.

Dus als je op zoek bent naar hoogwaardige, op maat gemaakte buitentafels en andere houten meubelen, is Treetop Tables in Dedemsvaart een goede plek om te bezoeken.



Rutger en Nick van Oosten



## Openingstijden:

Maandag t/m donderdag

op afspraak

vrijdag 13.30-20.00 uur

zaterdag 10.00-16.00 uur

Bezoek ons



Treetop Tables  
Moerheimstraat 50  
7701CG Dedemsvaart



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



**MET EEN DAKKAPEL VAN  
VAN HATTEM MEER**

DAGLICHT  
LEEFRUIMTE  
WOONBELEVING

Een dakkapel  
die aan alle regels  
en eisen voldoet

BEL VOOR EEN VRIJBLIJVEND  
ADVIES GESPREK!

**T 038 33 77 989**

### Van Hattem Dakkapellen, zekerheid voor u!

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

### Uw adviserende dakkapel specialist sinds 2004

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



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

### Kom ons team versterken!

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







WE MAKE THE WORLD'S BEST MATTRESS.™

# WELKOM BIJ DE GROOTSTE SERTA-DEALER VAN NEDERLAND!



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



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

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

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

**RIKELS**  
SLAAPEXPERTS

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

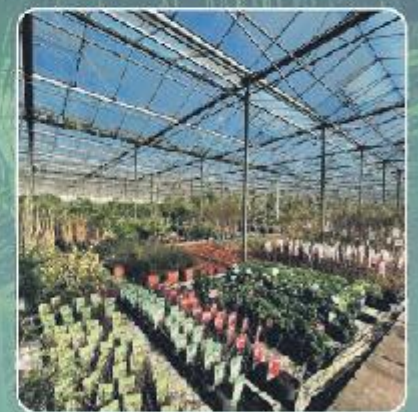
**Kom langs in  
het exotische  
plantencentrum  
van Nederland  
aan de A28  
Afslag Wezep**

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

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

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

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



**MyPalmShop**

Zuiderzeestraatweg 452a - Wezep - 06 402433 14





# Verzorging van winterharde palmbomen

door Herbert Riphagen

## Aankoop en planten van uw palmboom:

De meeste mensen die een winterharde palmboom kopen gaan voor de *Trachycarpus fortunei*. Deze palmboom is reeds verkrijgbaar in de meeste tuincentra. Tegenwoordig zie je ze zelfs te koop bij een bouwmarkt of bloemenzaak. De *Trachycarpus fortunei* is veelal goed te doen zonder bescherming tot -13 graden celsius. Deze palmboom heeft relatief wat minder stijf blad dan zijn broertje de *Trachycarpus wagnerianus*. Dit soort heeft veel stijver blad en ziet er ook eleganter uit. Dus indien u een palmboom plaatst op een plek waar aardig wat wind staat, kunt u beter kiezen voor de *Trachycarpus wagnerianus*. Maar er zijn ook nog andere soorten die winterhard zijn zoals de *Sabal minor* of de relatief sterke met vederblad uitgevoerde *Jubaea chilensis*. Deze soorten zijn moeilijker verkrijgbaar. Groeien langzaam en daardoor veelal ook een stuk duurder. Maar ook vele andere exotische "look" planten zijn mogelijk zoals bijvoorbeeld een Tasmaanse boomvaren of bepaalde *Yucca* soorten zoals de blauwe *Yucca rostrata*.

De meeste mensen die een palmboom kopen, maken hun keuze aan de hand van de bladerkroon die erop zit. Veel belangrijker is het om te kijken naar een palmboom met een dikke stam die goed geworteld is. Vooral bij grotere exemplaren is dit belangrijk. Bij aanplant gaat de groei in de eerste paar maanden met name in het wortelgestel zitten. Een palmboom die goed geworteld is met een paar bladeren ziet er na aanplant en 3 maanden mooier uit dan een palmboom met een volle bladerkroon en weinig wortels. Bij aanplant van uw palmboom is het de vraag of deze in de volle grond komt of in een pot.

## Palmen in grond de volle grond:

Palmen in de volle grond zijn meer winterhard dan palmen in een pot. Na een paar dagen vorst kan de grond een behoorlijke vorstlaag vormen. Toch zitten de wortels diep en hierdoor is het nog steeds mogelijk voor de palm om weerbaarheid te tonen. In de volle grond heeft de palmboom veel meer kans om met zijn wortelgestel diep in de grond zijn vocht en overige voedingsstoffen te bereiken waardoor deze goed en gelijkmatig kan doorgroeien. Palmen in de volle grond kunnen in een goed groeiseizoen wel 10-20cm stam aantrekken. Bij aanplant van een palmboom in de volle grond is het van belang dat vooral in de zomer het plantgat eerst volloopt met water. Laat dit water bezinken en doe dit nogmaals zodat ook onderin het plantgat goed vocht zit. Ook is het van belang om onder de kluit speciale palmarde te doen en er een boortje omheen. Dit zorgt ervoor dat de wortels niet in hun eigen kluit blijven maar gelijk op zoek gaan. Hierdoor groeit de palm mooi door en is de gewortelde palm goed windbestendig en vooral goed aangepast om de aankomende winter door te komen.

De palmengrond bij Mypalmshop is een speciaal uitgebalanceerde potgrond welke ook meststoffen bevat. Dit is voldoende voor het eerste jaar. Bij aanplant van een palmboom is de eerste winter veelal belangrijk omdat de meeste dan nog niet volledig zijn doorgeworteld. Palmen hebben een ander wortelgestel dan gewone bomen die zijwortels maken die weer haarwortels aantrekken. Palmbomen moeten het veelal hebben van nieuwe wortels die uit de stam komen en minder zijwortels aantrekken laat staan haarwortels. Veel palmen worden ook niet diep genoeg geplant en dan zie je later vooral de wortels boven de grond komen. Plant een palmboom daarom altijd een paar centimeter dieper dan dat hij in de pot staat.

## Palmen in potten:

Een palmboom in een pot geeft vooral een mooie

aanblik. Voordel van een palmboom in een pot is dat men een veel grotere keus heeft. Een pot is verplaatsbaar en zodoende kan men allerlei soorten in een pot zetten. De minder winterharde soorten zijn vaak ook mooier met hun lange vederbladeren. En de pot is verplaatsbaar. Zo zijn er veel mensen die hun aanwinst in het voorjaar, zomer en in het najaar op het terras zetten en in de wintermaanden is het bijvoorbeeld hun eye-catcher in de gang of woonkamer. Maar palmen in een pot zitten opgesloten. Hierdoor moet je ze veel vaker water geven, veel preciezer de juiste mest en potgrond geven. Nadeel van een pot is dat palmen na een aantal jaren er "uitgegroeid" raken en alsnog weer dienen overgepot te worden. Veel palmbomen in pot belanden uiteindelijk alsnog in de tuin en pas daarna zien mensen pas hoe hard ze kunnen groeien. Ook kunnen ze omwaaien als de pot te droog is of bij harde wind.

Heel belangrijk is dat de pot onderin gaten heeft waar het overtollige water in kan weglopen. Zijn deze gaten niet aanwezig dan is het verstandig om onderin minimaal 10-15cm kleikorrels te doen. Indien er onderin de pot voor langere tijd een moeras ontstaat kunnen de wortels rotten en krijgt de palmboom bruine bladpunten of kan zelfs na verloop van tijd afsterven. Een ander nadeel van een palmboom in een pot is dat deze veelal minder winterhard zijn dan in de volle grond. Indien de pot door en door bevroren is, vindt er geen sapstroom meer plaats en kan vooral de boom bij oosten wind in combinatie met kou uitdrogen. Dit gebeurt veel sneller dan bij een palmboom in de volle grond. Palmbomen in een pot zou ik zelf al vanaf -8/-9 beschermen tegen uitdroging en vrieskou. Handige en goedkope truc is voordat je palmengrond in een bak of pot plaatst men hier ervoor dunne isolatieplaten of noppenfolie plaatst. Hierdoor zijn de wortels beter beschermd tegen de vrieskou.

## Bemesting:

Palmen groeien tov bladplanten veel langzamer. Ook houden ze relatief gezien veel van ijzer en magnesium om hun mooie donkergroene kleur te behouden. Het is daarom van belang palmen een slow release mest te geven gebaseerd op een NPK ratio (stikstof-fosfaat-kalium) van een 18-5-17 met extra sporenelementen zoals magnesium en het liefst zonder koper tegen bruine bladpunten. Extra kalium is belangrijk voor sterke celwanden om goed de winter te kunnen doorstaan. Onze speciale zelf uitgebalanceerde palmenmest verkopen we nu in geheel Europa. Ook aan de groothandel en palmenkwekers en dat deze mest zich de afgelopen 25 jaar heeft bewezen, getuigt wel van de vele mails die we elke week van klanten krijgen met foto's van de mooiste tuinen. De slow release van ons is 12-14 maanden werkzaam met de juiste sporenelementen. Maar het belangrijkste van deze meststof is dat deze meststof relatief gezien weinig zoutresten achterlaat. Goedkope meststoffen laten relatief gezien veel zoutresten achter. Deze zoutophoping van reststoffen veroorzaken met name bij palmen in een pot gele bladeren. Veelal wordt er dan nog meer mest gegeven van hetzelfde soort waardoor het probleem alleen maar groter wordt.

De palm verpotten met nieuwe aarde is dan de enige oplossing. Dus bij palmen met name in een pot is het van belang hier geen koerstmestkorrels of andere goedkope meststoffen bij te doen. Het gebruik van de juiste mest is al snel te zien na een maand of 2. De slow release exotische meststof of palmenmest is verkrijgbaar in 1 kg en 3 kg bij Mypalmshop overals de palmengrond. Deze meststof heeft een roze korrel, stinkt niet en trekt geen vliegen aan en is dus ook binnenshuis bruikbaar. Het mooie van deze meststof is dat elke keer als het regent of als er water wordt gegeven deze meststof iets oplost waardoor de plant of



boom zeer gelijkmatig voeding krijgt. Bij oplosbare meststoffen in water is het vooral zo dat de plant in een keer teveel krijgt of dat later de meststoffen weglopen door een paar hevige regenbuien en het effect minder is. Ook zijn er osmocote tabletten verkrijgbaar. Nadool van deze osmocote-tabletten is dat er vaak maar een of 2 geplaatst kunnen worden en er dus maar op een bepaalde plek bij het wortelgestel voeding plaats vindt en niet in de gehele kluit van het wortelgestel. Bij aanplant of verplanten van een palmboom is het aan te raden om de Palmbooster te gebruiken. Dit is een soort meststof die met name ervoor zorgt dat de palmboom nieuwe wortels vanuit de stam aantrekt. Ook voor palmen in de volle grond of een pot waarbij in de winter wortelbeschadiging is opgetreden, is dit een zeer effectief middel en goed te gebruiken in combinatie met de slow release palmenmest.

## Onderhoud van palmbomen:

Palmbomen vergen weinig onderhoud. Op een gegeven moment kunnen de onderste takken geel worden. Deze kunnen het gehele jaar rond weggesnoeid worden door de tak zo dicht mogelijk bij de stam af te knippen. Ook bloeien de palmbomen jaarlijks vanaf een stam van ongeveer 60 tot 70 centimeter. Er zijn vrouwelijke palmen en mannelijke palmen. Beide maken bloemen aan. De vrouwtjes worden bevrucht middels insecten door de mannelijke bloem en alleen aan de vrouwtjes-bloemen komen zaadjes. Bij aanplant van een palmboom is het vooral beter om in het eerste jaar de bloesem weg te knippen zodat de kracht die in de groei van de bloesem zit meer

naar de wortels gaat. Is de palmboom eenmaal goed doorgeworteld dan maakt dit niet meer zoveel uit. Palmen houden bij warm weer van veel water. Af en toe met de water slang tegen de stam aan sproeien zodat het water goed druppelt in de kluit komt, zorgt ervoor dat deze beter groeit. De harige stam van de *Trachycarpus* trekt vaak vogels aan in de tuin. Van de haartjes maken de vogels hun warme nestjes.

## Kortom

Een palmboom is veel makkelijker dan vele mensen denken. Bij de juiste aanplant met het juiste advies kunt u jarenlang plezier hebben van een plant die hoe vreemd het ook klinkt vooral in de winter uw mooiste plant in de tuin is. Een wintergroene boom met een exotische uitstraling die bijna geen onderhoud vergt en vogels aantrekt. Indien u geïnteresseerd bent, kunt u eens een kijkje nemen in Wezep aan de A28. Daar hebben we ook een showtuin waar u de meeste planten die we verkopen ook als volwassen plant in de volle grond kunt aanschouwen.

**Wilt u een palmboom in een pot dan bent u in Wezep ook op het juiste adres. We hebben daar een groot assortiment in verschillende kwaliteiten. Vooral in de grotere winter vaste potten die speciaal hard zijn gebakken en geglaazuurd is er een groot assortiment tegen zeer scherpe prijzen doordat we zelf importeren.**

[WWW.MYPALMSHOP.NL](http://WWW.MYPALMSHOP.NL)





# KNIP JE VOORDEEL!

ALLES IS DIRECT UIT VOORRAAD LEVERBAAR!!

BIJ INLEVERING VAN DEZE BON:

## 6e EETKAMERSTOEL GRATIS!

KEUS UIT 4 MODELLEN



| PETER  | MIRACLE  | MADISON  | CANNES   |
|--|--|--|--|
| <b>VOORRAAD!</b>                                 | <b>VOORRAAD!</b>                                 | <b>VOORRAAD!</b>   | <b>VOORRAAD!</b>   |
| In microvezel antraciet, groen, taupe of cognac. | In microvezel antraciet, groen, taupe of cognac. | In microvezel groen, cognac of antraciet, of teddystof taupe of naturel. | In microvezel taupe, cognac of antraciet, of luxe geweven stof grijs of beige. |
| <del>159,-</del> <b>99,-</b>                     | <del>159,-</del> <b>99,-</b>                     | <del>268,-</del> <b>149,-</b>  | <del>239,-</del> <b>149,-</b>  |

INCLUSIEF TOPMATRAS

**46% KORTING!**



### Actie boxspringset

Set bestaande uit een hoofdbord, 2 robuuste boxsprings, 2 pocketmatrassen met 5 comfortzones en een koudschuim topmatras.

alle maten dezelfde prijs!

~~1099,-~~  
**595,-**

BIJ INLEVERING VAN DEZE BON:

### SALONTAFEL OF 3-DELIGE SET

Met metalen frame en mango-houten blad. Meeneemprijs.



~~395,-~~ **99,-**

**OP=OP! VOORRAAD!**

BIJ INLEVERING VAN DEZE BON:



### HOEKBANK LUGANO

**VOORRAAD!**

In antraciet of warme taupekleur. Prijs voor opstelling zoals getoond op de foto en op basis van zelf meenemen.

~~2249,-~~ ~~1295,-~~  
**995,-**

Bij inlevering van deze bon:

# 20% KORTING

op de aanschafprijs van je matras(sen)

Geldig op de gehele collectie.



BIJ INLEVERING VAN DEZE BON:

## GRATIS VLOERKLEED

BIJ AANSCHAF VAN EEN BANK VANAF 1095,-

Bij elke bank vanaf € 1095 mag je gratis een vloerkleed uitzoeken ter waarde van € 250. Van trendy tot klassiek, vele soorten, kleuren en afmetingen op voorraad.



Bij inlevering van deze bon:

# GRATIS COMPLETE TEXTIELSET

2 Hoofdkussens  
4-Seizoenen dekbed  
Topper hoeslaken



Geldig bij aanschaf van een boxspring vanaf €750.

**JEHA.NL**  
DE MEUBELCONCURRENT

Sinds 1989

1000+ eetkamerstoelen op voorraad!  
250+ (hoek)banken op voorraad!  
200+ (draai)fauteuils op voorraad!



**JEHA.NL**

**SLAGHAREN**

MEUBELS & BEDDEN

Coevorderweg Noord 22  
Meubels: 0523-683330  
Bedden: 0523-208006

woe. 10.00 - 18.00 u  
don. 10.00 - 21.00 u  
vrij. 10.00 - 18.00 u  
zat. 10.00 - 17.00 u  
zondags gesloten  
ook op afspraak geopend

Alle acties zijn geldig zolang de voorraad steekt, vraag naar de voorwaarden. Druk- en zetfouten voorbehouden.

**ROGAT**

ALLEEN BEDDEN

Industrieweg 11  
Bedden: 0522-440318

woe. 10.00 - 18.00 u  
don. 10.00 - 21.00 u  
vrij. 10.00 - 18.00 u  
zat. 10.00 - 17.00 u  
zondags gesloten  
ook op afspraak geopend

**ZWOLLE**

MEUBELS & BEDDEN

Grote Voort 7  
Meubels: 038-2031015  
Bedden: 038-2031047

woe. 10.00 - 18.00 u  
don. 10.00 - 21.00 u  
vrij. 10.00 - 18.00 u  
zat. 10.00 - 17.00 u  
zon. 12.00 - 17.00 u  
ook op afspraak geopend

**MATRAS**  
concurrent.nl

Altijd keus uit meer dan 40 boxspringmodellen!

MEESTE KEUS VAN DE REGIO: AL ONZE WINKELS ZIJN MEER DAN 1000 m² GROOT!

