

Weststellingwerf Express

informatie uit uw regio



Bezoekers "AlleFriezen" groeit fors

P3

Historie



Herkennen wat een klacht zegt

P5

Gezondheid



"Zwerven voor Beginners"

P7

In de regio



Bevrijdingsontbijt per legervoertuig

P9

In de regio

Oplage: 11.000 exemplaren

Komende zomer bloeien zonnebloemen langs maisvelden

ELAN deelt bloemzaden uit aan boeren en burgers

door Hilda Knol

Kijk voor meer informatie op
www.elan-zofriesland.nl

WESTSTELLINGWERF – Voor het derde jaar op rij deelt ELAN bloemzaad uit aan boeren en burgers. In het kader van dit project Zaaïen in Zuidoost kunnen boeren zonnebloemzaad of een bloemzaadmengsel aanvragen. Voor burgers liggen er in boerderijwinkels en bij ELAN zakjes zaaizaad klaar. Van het kleurige resultaat genieten komende zomer mensen en insecten.

ELAN zet zich in voor agrarisch natuurbeheer in Zuidoost Friesland. Deze organisatie organiseert daarom vanuit haar kantoor in Beetsterzwaag allerlei projecten. Zo verspreidt ELAN voor het derde jaar op rij zonnebloemzaad onder boeren. Sander Zonderland van ELAN legt uit dat boeren zich voor dit project tot 19 maart konden aanmelden. 'De boeren ontvangen zonnebloemzaad dat zij in april op zichtlocaties, dus langs de randen van hun maispercelen, kunnen zaaien'.

Biodiversiteit

Het doel van het zonnebloemzadenproject is om de biodiversiteit te bevorderen. 'Het gaat slecht met de insecten. Door zonnebloemen te zaaien kunnen met name honingbijen en zweefvliegen profiteren van de nectar. Een bijkomend voordeel is dat ook insecten op de zonnebloemen afkomen die bladluizen bestrijden. Nog een voordeel voor de boeren is dat ze aan burgers kunnen laten zien dat ze hart voor de natuur hebben'. Dat laatste is volgens Zonderland geen overbodige luxe omdat de boeren de afgelopen jaren veel negatief in het nieuws zijn geweest.

Hoop op buitjes

In Weststellingwerf hebben al twaalf boeren zich aangemeld voor het project Zaaïen in Zuidoost. Vanaf juli kleuren de maisranden van hun maisakkers dus prachtig geel. 'Als het weer tenminste meezit', maakt Zonderland nog als voorbehoud. Hij vertelt dat vorig jaar door de drie we-



Zonnebloemen. Foto Anna Aguila

ken durende droogte de zonnebloemzaden slecht tot ontwikkeling kwamen. 'We hopen daarom op een paar buitjes dit jaar!' In de randen groeide vorig jaar wel onkruid, zoals melde. Dat onkruid heeft gelukkig ook waarde voor insecten. Een ander project dat ELAN dit jaar organiseert is het verspreiden van bloemzaadmengsels onder boeren. Al 35 boeren hebben zich hiervoor aangemeld en toegezegd randen van hun akkers daarmee in te zaaien. Daaronder bevinden zich een tiental in de gemeente Weststellingwerf. De bloemen die uit dit zaad groeien zijn onder andere: boekweit, kleine zonnebloem, gele ganzenbloem, korenbloem en klaproos.

2.000 zaaizaadzakjes

Met een derde project hoopt ELAN burgers te bereiken. 'We leggen de komende tijd bij boerderijwinkels 2.000 zaaizaadzakjes neer om de bewustwording wat betreft biodiversiteit onder bewoners te vergroten', vertelt Zonderland. De zaaizaadzakjes zijn trouwens ook verkrijgbaar via de site van ELAN. Dit project heeft ELAN vorig jaar ook geïnitieerd. 'Dat was een groot succes, in no time waren alle zakjes weg'. Zonderland raadt mensen aan de zaden na half mei te zaaien, zodat er geen gevaar meer is dat nachtvorst het ontkiemen belemmert. In de loop van de lente en zomer genieten de honderden deelnemers in Weststellingwerf van 5 m2 bloemen zoals: margriet, cichorei, witte klaver, knoopkruid en gewone ereprijs.



Uit het zaaizaad voor burgers groeien onder andere margrieten. Foto Nadine de Ruiter

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

- VERKOOP
- VERHUUR

Van REES Trailers

- ONDERHOUD
- TRANSPORT

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

Uw advertentie in onze krant?
Of wilt u maandelijks publiceren over uw vereniging/school of stichting?

Neem vrijblijvend contact op met ons.

Boshuis media

Vennenland 37 • 7711 VG Nieuwleusen
info@boshuismedia.nl • 038-4579749
www.boshuismedia.nl

DRUK HIER UW FOTO'S AF



De eerste
PHOTO PRINT me!
In Nederland!

* Tel. 0561 617075
info@vewo.nl * vewo.nl

SCAN QR



SELECTEER PRODUCT



KIES UW FOTO'S



PAS ZE AAN



VERZEND UW ORDER



BETALEN & OPHALEN



Verftechnisch advies op locatie.

‘Verf is verf’ denk je misschien. Maar niets is minder waar. Buitenverf is echt iets anders dan binnenverf. Voor de buitenboel, waaronder de kozijnen bijvoorbeeld, heb je een verf nodig die bestand is tegen weersinvloeden. Vooral felle zon kan veel schade aanrichten aan hout. Dit droogt de verf uit, waardoor er kleine scheurtjes kunnen ontstaan, met houtrot als gevolg.

Maar ook regen en vorst beschadigen op den duur de verflaag buiten. Vooral de liggende delen krijgen het zwaar te verduren, want daarop blijft al het vocht en condens liggen. In principe is de gemiddelde duurzaamheid van een goede lak zo’n zes á acht jaar. Maar het is verstandig om iedere twee jaar te checken of alles nog in goede staat is, zodat je grote problemen voor kunt zijn.

Een echte kwalitatief hoogstaande lak voor buiten, heeft minstens drie keer langere levensduur dan een gewone buitenlak en soms nog wel langer. Een goede buitenlak verdient zichzelf terug. Kortom, welke verf je nodig hebt voor buiten is afhankelijk van de situatie.

Kom je daar niet uit en wil je dat we met je mee kijken, maak dan gebruik van ons advies zelfs op locatie. Bel, mail of app en wij helpen je verder!



Op alle binnen-,
buitenlakken en
muurverf van
Wijzonol en Sikvens
25% korting

Bel 0521-870046 *Wij zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9:00 tot 17:00.*

App 06-24155214

Mail info@decokaysteenwijk.nl   Volg ons op facebook en instagram

Bezoekersaantal website AlleFriezen groeit fors

door Hilda Knol

FRIESLAND – Het bezoekersaantal op de website van AlleFriezen is afgelopen jaar met 20% gegroeid. Steeds meer mensen gaan op zoek naar gegevens over hun voorouders. Waar is mijn overgrootvader geboren? Met wie was mijn oerbeppe getrouwd? Welk beroep kwam in onze familie veel voor? Het loont om op de website de antwoorden op te zoeken.

De reden van de gestegen populariteit naar de geschiedenis van de voorouders komt volgens Jelle Hoekstra van AlleFriezen onder andere door de populaire televisieprogramma's zoals Verborgen Verleden. 'Ik denk dat ook corona invloed heeft gehad op onze bezoekersstijging afgelopen jaar', voegt hij daaraan toe. 'Dankzij onze site hoeven mensen niet meer naar de archieven toe te gaan. Ze kunnen gewoon thuis op hun eigen pc hun zoektocht starten'.

Tientallen bronnen

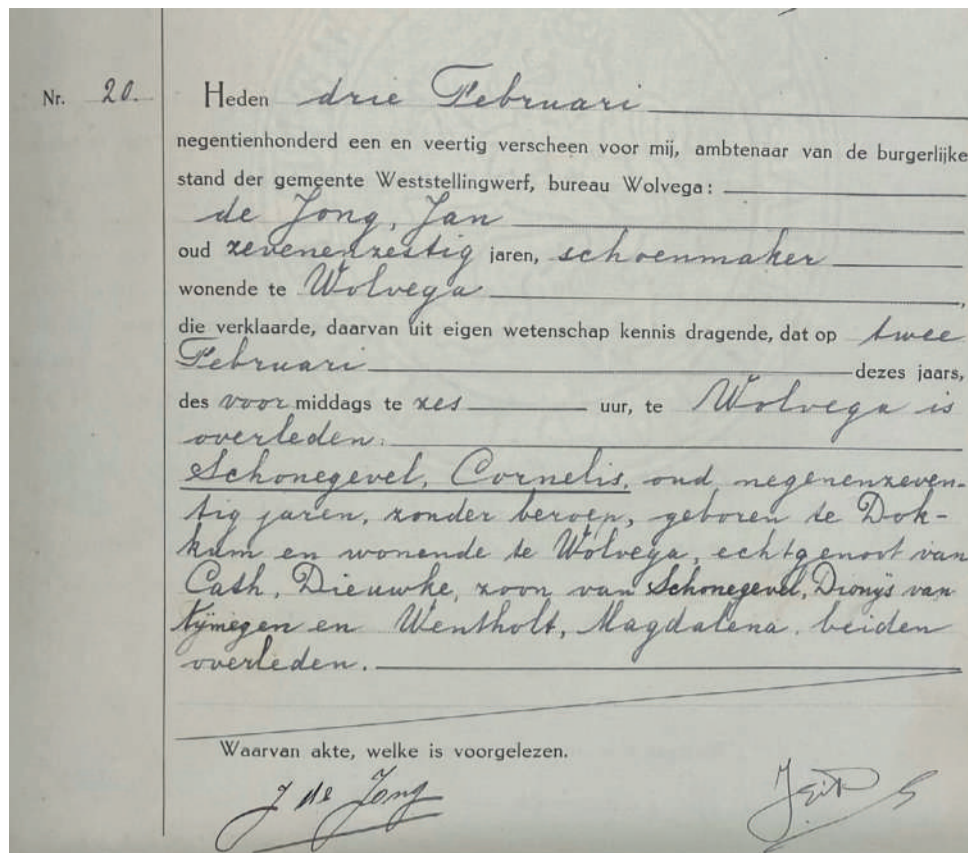
Hoekstra vertelt dat de site AlleFriezen in 2009 online is gegaan en sindsdien al 800.000 bezoekers heeft gehad. Omgerekend zijn dat er dus zo'n 60.000 à 70.000 per jaar, waaronder ook veel Canadezen en Amerikanen met Nederlandse roots. De site stelt voor die bezoekers alle openbare akten van de burgerlijke stand vanaf

1811 van de aangesloten gemeenten digitaal beschikbaar en deels ook van de bevolkingsregisters. Daarnaast kan de bezoeker putten uit archieven van het Historisch Informatiecentrum Noordoost Fryslân, het Historisch Centrum Leeuwarden, Tresoar en tientallen andere bronnen. Alle 18 Friese gemeenten hebben zich aangesloten bij AlleFriezen. Van vrijwel al deze gemeenten zijn allen akten van de Burgerlijke Stand op de site te raadplegen. 'Helaas zijn de scans van de registers van de Burgerlijke Stand van de gemeenten Weststellingwerf en Ooststellingwerf niet beschikbaar', zegt Hoekstra. Hij maakt verder nog wel de kanttekening dat in verband met privacywetgeving overlijdensakten pas openbaar worden na 50 jaar, de huwelijksakten na 75 jaar en de geboorteakten na 100 jaar.

Vele Handen

De Bevolkingsregisters, die in 1850 zijn ingevoerd, zijn van negen Friese gemeenten beschikbaar op AlleFriezen. Dat geldt niet voor die van Weststellingwerf en Ooststellingwerf. De namen, adressen en woonplaatsen van de inwoners in het Bevolkingsregister zijn tot 1920 openbaar. AlleFriezen beschikt over meer dan duizend vrijwilligers die gegevens uit Bevolkingsregisters invoeren en op de site zetten. Dat doen zij via het project Vele handen.

De meeste mensen die voor het eerst een bezoek brengen aan AlleFriezen,



Overlijdensakte van Cornelis van Nijmegen Schonegevel van Weststellingwerf, die tussen 1907 en 1934 burgemeester van Weststellingwerf was.

beginnen volgens Hoekstra vaak met het zoeken in de Burgerlijke Stand. 'Als ze de geboortedatum van bijvoorbeeld hun overgrootvader hebben gevonden, gaan ze verder naar het Bevolkingsregister om daar het adres op te zoeken. Gevorderden kijken in het notarieel archief naar een koopakte of testament van een voorouder. Of hij of zij ooit een scheve schaats heeft gereden vinden ze daarna in het

gerechtelijk archief'. De achternamen waar bezoekers van de site het meest naar zoeken zijn volgens hem: De Vries, De Boer en namen eindigend op sma of stra. Zelf kan Hoekstra iedereen aanraden om een zoektocht te beginnen. 'Ik vond het zelf geweldig om te ontdekken dat één van mijn voorouders in 1830 in Stiens een café heeft gehad'. Meer informatie: www.allefriezen.nl.

Heeft u problemen met uw kunstgebit?

Is uw kunstgebit gevallen? | Zit uw kunstgebit los?
Kunt u niet goed kauwen? | Durft u niet meer te lachen?

Of bent u gewoon aan een nieuw kunstgebit toe?
Tandtechniek StationSveste kan u altijd helpen!

Bel of kom langs en dan kijken wij wat het beste voor u is.



Tandtechniek StationSveste
Stationsplein 8
8331 GM Steenwijk
Tel: 0521 - 522651
www.tandtechniekstationsveste.nl

Tandtechniek StationSveste

MEMENT
GEDENKSTENEN

- Leverancier van **GRAFMONUMENTEN** en **URNGEDENKSTENEN**
- Ruwe grafstenen
- Ook voor onderhoud, reparatie, restauratie, graveren, tweede inscriptie.
- **AANDACHT** voor uw persoonlijke wensen.

Openingstijden ma. t/m za. 10.00-19.30 u. (het liefst op afspraak)
Neem voor PERSOONLIJK advies gerust contact met ons op.

Showtuin en modellentuin

De Boterberg 4 • 8375 HJ • Oldemarkt • T 0561 45 11 74 • M 06 55 86 79 26
E info@mement.nl • www.mement.nl

Bel bij een overlijden, voor een vrijblijvend informatiegesprek of kennismaking

06 - 33 99 59 50
(24 / 7 bereikbaar)

uitvaartverzorging

Madelief
zoals jij het wilt

www.uitvaartverzorging-madelief.nl

WIJ MAKEN VAN ZWEMMEN EEN ABC-TJE
SPELENDERWIJS LEREN

OOK GEVESTIGD IN STEENWIJK!

Waarom Zwemschool Nemo?
VEILIG EN VERTROUWD!
Bij ons zal je kind zich snel veilig en vertrouwd voelen door:

- ✓ Kleine groepjes (max 8 kinderen)
- ✓ Persoonlijk volgsysteem
- ✓ Dezelfde zweminstructeur
- ✓ Speelse werkvormen

MEER INFO? zwemschoolnemo.nl **PERSOONLIJK CONTACT?** 038 - 458 19 92 / info@zwemschoolnemo.nl

Het verhaal van een mensenleven

Momenten in muziek

De soundtrack van het leven. Heeft u die? Een lijst van nummers of muziekstukken die de momenten van uw leven 'bezingen'? Muziek vangt voorbije jaren en verleden tijden. Wat een mooie gedachte: we kunnen ons leven terugluisteren. Of dat van iemand anders. We 'filosoferen' erover, deze maand op deze pagina.

Hartelijke groet,
team De Laatste Eer

Muziek, drager van herinneringen en troost

Muziek haalt het verleden naar het nu. Die ene plaat uit uw tienerjaren, zodra u die hoort zit u weer even op uw tienerkamer. Die zomerhit, u voelt het warme zand aan uw voeten. Het muziekstuk dat gespeeld werd tijdens die bruiloft – zó mooi. Muziek roept herinneringen op, en meer.

Muziek is de drager van het verleden. En misschien zelfs wel van het leven – in elk geval van bepaalde periodes en jaren. Of u nu wel of geen grote muzikfan bent, er zijn ongetwijfeld nummers of muziekstukken die herinneringen oproepen. Goede en mooie herinneringen, verdrietige of pijnlijke. Hoort u de muziek van toen dan voelt u wellicht zomaar de emotie van dat moment.

Taal der emoties

Momenten en muziek zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het is alsof een belevenis of ervaring in de klanken gaat zitten en die klanken in ons lichaam en brein gaan nestelen. Dat is overigens een reële gedachte, een feit zelfs, volgens bepaalde onderzoeken. Sterker nog, filosofen als Plato en Pythagoras schreven al over de invloed van muziek op onze geest en emoties – helend, genezend én troostend.

De filosofen hadden het toen al bij het juiste eind: muziek werkt troostend, het maakt emoties los. Daarom speelt het een belangrijke rol tijdens een afscheid. Ook omdat de muziekkeuze vaak al is gemaakt door de overledene. Bij het horen van die muziek kun je je weer even dicht bij iemand voelen. Je denkt terug aan momenten die je samen deelde. Het verleden is zo ineens weer aanwezig in het heden.

Luisteren naar herinneringen

De kracht van muziek is enorm tijdens een uitvaart. Maar ook vóór het moment van afscheid nemen, werkt muziek als een arm om je schouder. Samen muziek uitkiezen, is een begin van het rouwproces. Het is terugkijken, en misschien zelfs al even glimlachen bij het horen van bepaalde nummers of stukken. Ons advies: neem er de tijd voor, ga er samen voor zitten. Luister. Naar klanken, naar elkaar, naar herinneringen.

Waar woorden tekortschieten

Muziek is een ongelooflijk belangrijke schakel in het uitvaartproces. Ik kan me niet heugen dat ik ooit een uitvaartdienst zonder muziek heb meegemaakt. Muziek is emotie; met een paar minuten muziek maak je levenslange herinneringen en elke herinnering heeft zijn eigen muziek.

Door de jaren heen heb ik heel wat muziekstukken leren kennen; van zwaar klassiek tot metal, van hardrock tot carnavalskrakers. En dat allemaal tijdens uitvaarten. Ongepast? Nooit! Als iemand zijn hele leven metal luistert, dan is het logisch dat The Ripper van Judas Priest boven het graf schalt. En als vader jarenlang in de Raad van Elf heeft gezeten, dan hoort daar een carnavalskraker bij. Toch is het niet altijd makkelijk voor nabestaanden, want niet iedereen heeft een voorkeur voor een bepaald genre.

Soms houden mensen helemaal niet van muziek, dan wordt het erg lastig. En toch zoeken ook dan de nabestaanden naar passende muziek. Niet als wens van de overledene, maar als troost voor zichzelf. Want dat is wat muziek ook doet, troosten. Tegelijk verbindt het; kinderen die tijdens de afscheidsdienst het refrein samen meezingen: "Papa, ik houd steeds meer van jou". Het wordt persoonlijk als een familielid of de overledene zelf een lied ingezongen heeft. Dat hoeft dan echt geen kwalitatief hoogstandje te zijn, het verhaal erachter maakt het tot een Top-song.

En soms is alleen muziek genoeg; geen gesproken woorden, maar veelzeggende liederen. Eerlijk gezegd was ik lichtelijk sceptisch toen ik slechts een muziklijst kreeg voor een uitvaartdienst. Een levensloop door middel van verschillende muziekstukken achter elkaar. De uitleg klonk logisch, maar ik was nog niet om. (Dat is ook niet nodig, want mijn mening doet er totaal niet toe). Er werd door de nabestaanden geen woord gesproken, maar wat was het een mooie plechtigheid. De afwisseling in de muziekkeuze was prachtig en ik hoorde de verschillende levensperiodes van de overledene voorbijkomen; dit afscheid was voor mij een pareltje. Zelfs een ervaren uitvaartbegeleider kan nog verrast worden, waar woorden tekortschieten spreekt de muziek.

Janet Bloks,
Uitvaartbegeleidster



De Laatste Eer respecteert het leven en waarborgt de herinnering. Door het afscheid te verzorgen dat past bij uw nabestaanden en vooral bij u en uw leven. Want uw leven is immers de mooiste herinnering.

Bel in het geval van een overlijden met één van onze uitvaartbegeleiders:

0561 - 74 50 51

Wij staan 7 dagen per week,
24 uur per dag voor u klaar.

Kijk op dle-uitvaart.nl voor actuele coronamaatregelen in de uitvaart.

Meer informatie? www.dle-uitvaart.nl/nieuws

Herkennen wat een klacht te vertellen heeft...

door Roelie Vijverberg

De overgrote meerderheid van de mensen die zich aanmeldt bij mijn praktijk loopt al jarenlang met klachten. Hiervoor werd vaak vooral buiten zichzelf de 'oplossing' gezocht met allerlei therapieën en middelen. Een vermoeiende zoektocht met vaak onvoldoende resultaat.

Saskia maakte aan de telefoon al een uitgeputte indruk en had eigenlijk 'de hoop' een oplossing te vinden al opgegeven. Toch had ze al een half jaar lang met nieuwsgierigheid de columns in de krant gevolgd en was er iets wat haar interesse wekte. Ze vertelde al tien jaar slikproblemen te hebben en daardoor was ze erg afgefallen en verzwakt. Ze ging dus letterlijk minder eten omdat het zoveel 'gedoe' gaf. Ze was volledig door de KNO-arts onderzocht en had ook allerlei andere dingen geprobeerd, maar niets gaf echt soelaas. Ze werd ook wat geïrriteerd toen ik doorvroeg of ze zich ook afgevraagd had of er iets anders (emotioneel) in haar keel vast kon zitten. 'Je denkt toch niet dat ik dit zit te verzinnen? Ik kan nauwelijks iets naar binnen krijgen', reageerde ze verbouwereerd. Ik stelde haar gerust door te vertellen dat ik kon zien en horen hoeveel het haar kostte en toen kon ze weer wat ontspannen.

Tijdens de eerste behandeling richtten we ons samen vooral op ontspanning van het gehele systeem. Ze ging wat rustiger de deur uit. De volgende afspraak moest ik helaas van mijn kant verzetten en toen ze de volgende keer kwam, leek ze wat geïrriteerd. Ik vroeg of haar iets dwars zat en ze reageerde ontkennend. Ik vroeg vervolgens hoe haar keel op dit moment voelde en ze gaf aan erg last te hebben en zelfs het theedrinken ging moeizaam. Tijdens de behandeling vroeg ik of ik mijn handen in de buurt van haar keel mocht plaatsen en of zij wilde voelen wat dit opriep. Ze vond dit akkoord en in stilte waren we samen met aandacht bij haar keelgebied. Ik voelde vervolgens ook veel spanning in haar hele lijf opbouwen. Ik nodigde Saskia uit om te vertellen wat ze voelde. Ze kreeg een kleur en zei het niet te weten. Met veel uitnodiging dat alles welkom was, begon ze voorzichtig te vertellen. 'Ik vond het lastig dat je de vorige afspraak verzette, terwijl je weet hoe moeilijk ik het heb'. Vervolgens vroeg ik haar wat voor gevoel dit haar had gegeven en Saskia zei dat ik haar niet serieus nam voor haar gevoel. Ik legde eerst verder uit waarom de vorige afspraak niet door kon gaan en vroeg haar vervolgens of ze het gevoel herkende niet serieus genomen te worden. De reactie

van Saskia was heftig, ze vertelde dat ze voor haar gevoel van kinds af aan niet serieus genomen werd. Haar overtuiging was geworden dat ze het niet waard was om er te zijn en haar strategie was geworden om alles te 'slikken'. Tot ze dus zo vol zat dat er niets meer bij kon. Langzaam leerde Saskia voor zichzelf te gaan staan en minder te slikken, ze sprak zich meer uit en mensen gingen haar meer zien. Haar keelgebied ging meer ontspannen en haar regelmatig had ze er helemaal geen last meer van. Op de momenten dat haar keel opspeelde, was ze onbewust toch weer dingen gaan (in)slikken.

Dit is slechts een voorbeeld van hoe (vaak onbewuste) strategieën en overtuigingen tot fysieke en emotionele klachten kunnen leiden. Maar ook hoe het soms eenvoudiger is dan we denken om beweging in een klacht te krijgen, mits je de bereidheid hebt om binnenin jezelf te gaan onderzoeken.



Roelie Vijverberg - 06-15449378
Cranio Sacraal Therapie Steenwijk
www.craniosacraaltherapiesteenwijk.nl
info@craniosacraaltherapiesteenwijk.nl

Oprissen na de lockdown!

Heel abrupt was de lockdown voor Zwemschool Nemo een feit. We kunnen stellen, dat een tijd vol uitdagingen volgde. Op zakelijk vlak zorgde het voor de nodige hoofdbreken. Maar wat ons allen nog wel het meeste bezighield, was de vraag: 'Hoe pakken de kinderen het zwemmen na deze lockdown weer op?' Want, net als met autorijden, neemt de vaardigheid af, als je lange tijd niet zwemt. Met als gevolg dat de zwemveiligheid als maatschappelijk belang, daardoor in het gedrang kan komen. De herstart van de zwemlessen, kwam dan ook als een welkome boodschap!



Inmiddels zitten we weer volop in de zwemlesmodus. De kinderen komen stralend binnen en hebben er echt zin in. Die kleine helden blijken ook nog eens behoorlijk flexibel te zijn, ze pakken de draad makkelijk op. Daar kunnen wij als volwassenen nog iets van leren. Onze instructeurs geven ze de tijd om weer te wennen en stellen ze op hun gemak. Dat dit de basis is om te leren, blijkt eens te meer!

Na tijden van niet kunnen sporten, minder bewegen of misschien wel aan huis gekluisterd zijn, is het logisch dat de conditie is afgenomen. Daarom hebben wij de zogenaamde oprislessen in het leven geroepen. Enerzijds om het vertrouwen terug te krijgen, maar ook om van daaruit te werken aan vaardigheid

en conditie. Pas gestart, al een tijdje bezig of alle diploma's gehaald bij ons of een andere lesaanbieder? Voor iedereen bestaat er een mogelijkheid om deel te nemen. Soms leidt dit zelfs tot een gezellige 'zwem-reünie'!

Het is enorm verhelderend dat we door deze bizarre tijd tot nieuwe inzichten komen! Maar, opnieuw in lockdown? Liever niet...

Reserveren voor de oprislessen? Ga naar www.zwemschoolnemo.nl – Even oprissen na de lockdown?



Lokale eigenheid is kenmerkend voor Rikels Slaapexperts



Sander van Klompenburg, eigenaar Rikels Slaapexperts

"We streven ernaar om onderscheidend te zijn door onze lokale eigenheid", zegt Sander van Klompenburg, mede eigenaar van Rikels Slaapexperts, vol overtuiging. "Met korte lijnen, persoonlijke service en geloof in eigen kracht."

Rikels Slaapexperts is dan ook sinds 1897 een volbloed, maar zeer eigentijds familiebedrijf, dat nog altijd volop in ontwikkeling is. "We hechten veel waarde aan een informele, gezellige sfeer en een persoonlijke benadering. Maar we nemen ons vak zeer serieus. Dat moet ook wel, want we brengen gemiddeld een derde deel van ons leven in bed door. Goed slapen is essentieel om uitgerust aan een nieuwe dag te beginnen."

Rikels Slaapexperts is met ruim honderd jaar

ervaring specialist op het gebied van slaapcomfort. De ruim opgezette showroom biedt een breed scala aan boxsprings, ledikanten en andere slaapsystemen. De beste matrassen en bodems kunnen worden uitgeprobeerd en getest in de Experience Studio, waar de klant met adviezen van vakkundige medewerkers altijd tot de beste keuzecombinatie komt. Ook kussens van bekende merken kunnen klanten op hun eigen matras uittesten.

Rikels Slaapexperts voert een merkenbeleid in het midden- en hogere segment, met gerenommeerde namen als Serta, MLine, Pullman, Eastborn en vele andere. "We hebben zelf rechtstreeks contact met onze fabrikanten. Zo kunnen we snel handelen en veel mogelijkheden bieden", aldus Sander van Klompenburg.

COACH

NUTRITION



SLIM AFSLANKEN

GRATIS COACHING

MINDER TOT GEEN TOEGEVOEGDE SUIKERS

BESTE MAALTIJDVERVANGERS

COLLAGEEN TOEGEVOEGD

UITGEBREID ASSORTIMENT

GLUTENVRIJ

GRATIS VOEDINGSAPP

SLIMMER IN SHAPE

SCHOOLSTRAAT 19

WOLVEGA

INDUSTRIEWEG 5

MEPPEL

INFO@SLIMMERINSHAPE.NL

06-50859915

Lovehandles, buikje of schurende dijen?

Heb je plaatselijke vetophoping die niet weggaan met diëten en/of sporten? Met cryolipolyse bevriezen de vetcellen en breekt het lichaam ze af.

Op deze wijze is het eenvoudig om zonder liposuctie plaatselijk vet te verliezen.

Goedkoopste in Friesland en Drenthe!

**Kuur
CRYOLIPOLYSE**

Drie behandelingen één zone

**€299,-
TWEDE ZONE
SLECHTS
€100,-**



**Slimmer in
Shape**

Slimmer in Shape
Schoolstraat 19
8471 CC Wolvega
06-50859915
info@slimmerinshape.nl

Slimmer in Shape
Industrieweg 5
7944HT Meppel
06-50859915
info@slimmerinshape.nl



111 plekken in Friesland die je gezien moet hebben

door Hilda Knol

WESTSTELLINGWERF – Omdat verre vakanties in coronatijd niet mogelijk zijn, gaan veel mensen vaker op pad in hun eigen omgeving. Voor suggesties in Friesland gaan we te rade bij Maarten Boersema. Deze predikant, journalist en fotograaf is de auteur van het boek 111 plekken in Friesland die je gezien moet hebben, dat in 2018 is verschenen.

Boersema woont tegenwoordig in Leiden, maar in de periode dat hij het boek 111 plekken in Friesland die je gezien moet hebben schreef staat zijn huis in Blija. Dit plaatsje ligt in de gemeente Noardeast-Fryslân vlak bij de Waddenzee. Hij maakt in die omgeving vaak natuurfoto's en komt daarmee in contact met uitgever Thoth. 'Deze uitgever vroeg mij of ik een boek over Friesland wilde maken voor zijn serie reisgidsen', vertelt Boersema. Een klus die hem als parttime journalist en fotograaf op het lijf geschreven is. Samen met zijn destijds twee jaar oude zoontje doorkruist hij in 2017 en 2018 de provincie. Het resultaat is een fraai boek reisboek.

Elke uithoek

Elke uithoek van de provincie komt aan bod in het boek. Wat dacht je van een safari langs de Waddenzee, kaas met zeewier maken op Vlieland of de mummies bij Wieuwerd bekijken? Het zijn een paar voorbeelden van plekken en activiteiten die in de reisgids staan. Ook in de regio van Weststellingwerf vind je meerdere plekken in het boek. 'De bosbergtoren bij Appelscha, Theehuis De Slotplaats bij Bakkeveen, het Thialfstadion in Heerenveen, de Ekokathedraal in Mildam en het Nationaal Vlechtmuseum in Noordwolde', somt de auteur op.

Waterrijke oase

Boersema erkent dat veel de genoemde plekken in coronatijd gesloten zijn. Als mooie alternatieven wijst hij daarom op de natuurgebieden in het boek. De Lindevallei bij Wolvega is daar één van. Boersema omschrijft dit natuurgebied als 'Waterrijke oase langs de A32'. 'Wie vanuit Wolvega twintig minuten rijdt, vindt bij Appelscha een van de weinige bossen in Friesland en de andere kant op het merengebied', vervolgt hij. Daar wandelen en fietsen kan daar natuurlijk nu ook. Wie nog wat verder doorrijdt, komt uit bij de plaatsen aan van de Elfstedenroute. 'Ideaal om ook nu door heen te slenteren'. Mocht bij jouw bezoek horeca nog gesloten zijn, dan vind je geheid enkele take-a-ways.

Oudemirdumerklif

Met zijn boek wil Boersema niet alleen toeristen wegwijs maken, maar ook 'door-gewinterde Friezen' uitdagen hun omgeving te verkennen. Uit reacties van lezers

weet hij dat inwoners lang niet altijd oog hebben voor de schoonheid van de eigen provincie. Als je hem vraagt welke van de 111 plekken in de buurt van Wolvega hem zelf het meeste heeft verrast, hoeft hij niet lang na te denken: 'De Oudemirdumerklif bij Oudemirdum, maar ook de Lourdesgrot in Sint Nicolaasga'. Hij wil ook graag nog even wijzen op het bos met houtsculpturen nabij Olterterp en de streek tussen Appelscha en Drachten. 'Hier ligt het gehucht Moskou. En vandaar ben je zo in Petersburg, maar ook in Egypte, Canada, Willemstad en net over de grens in Drenthe kan je ook nog naar Amerika. Mooier kan je het niet krijgen in coronatijd. In één dag de hele wereld rond!'

111 plekken in Friesland die je gezien moet hebben is verkrijgbaar via uitgeverij www.thoth.nl en alle (online) boekhandelaren



Auteur Maarten Boersema is predikant, fotograaf en journalist. Foto: Dick Vos

Geboren Wolvegaaster dicht vooral over de natuur

Wichard de Krijger debuteert met 'Zwerven voor beginners'

door Hilda Knol

JOURE/WOLVEGA – Wichard de Krijger (48) heeft zijn eerste dichtbundel uitgebracht. De inwoner van Joure, die in Wolvega opgroeide, gaf zijn debuut de titel 'Zwerven voor beginners'.

Zijn eerste twaalf levensjaren woonde Wichard in Wolvega. Na omzwingingen door Friesland en Noord-Brabant woont hij sinds tien jaar in Joure. Omdat zijn vader en broer nog steeds in Wolvega wonen, komt hij nog regelmatig in zijn geboorteplaats. Met dichten begon Wichard in zijn tienerjaren. Daarmee stopte hij toen zijn zoon en dochter geboren werden. Drie jaar geleden pakte hij zijn passie weer op. Het resultaat is de bundel 'Zwerven voor beginners' met daarin maar liefst honderd gedichten.

Ijsvogel

De verzen van Wichard zijn heel gevarieerd, zowel wat de vorm als de inhoud betreft. In een telefoongesprek vertelt hij dat hij korte en lange rijmende en niet rijmende gedichten schrijft. 'Ik daag mezelf graag uit en maak haiku's, limericks en elfjes', zegt Wichard. Liefde, humor, zelfontwikkeling, reflectie, maar vooral natuur zijn onderwerpen die vaak aan bod komen in zijn bundel. Gedichten over een ijsvogel en de zonsopgang zijn mooie voorbeelden daarvan. 'Als kind ging ik in Wolvega al graag met een schoolvriend naar vogels kijken. En nu wandel ik dagelijks tien kilometer met mijn hond door de natuur', illustreert Wichard. Door zijn kinderen, die nu 13 en

15 jaar oud zijn, borrelen er ook regelmatig gedichten bij hem op. 'Mijn gedichten raken, zijn niet ingewikkeld, maar gemakkelijk te lezen', benadrukt hij daarbij.

Zwerver

Ooit zei iemand tegen Wichard: 'Jij bent een zwerver'. Dat prikkelde hem om als titel voor de bundel 'Zwerven voor beginners' te kiezen. 'Ik ben graag onderweg door te wandelen, fietsen of met de auto. Met mijn bundel kan ik andere mensen daarin meenemen'. Dat hij daarmee wachtte totdat hij dik in de veertig was, wijt hij aan het feit dat hij vroeger vrij verlegen was. Dankzij de vele positieve reacties die hij krijgt op de gedichten die hij op sociale media deelt, durft hij dat nu wel aan. 'Ik ben dichter, daar schaam ik me niet voor'. Die openheid levert hem leuke ontmoetingen en gesprekken op. 'Zelfs mijn baas, die nog nooit een gedicht had gelezen, heeft een bundel gekocht en reageerde daar positief op'.

Dichten doet Wichard met name in de avonduren. Hij werkt fulltime als businesscontroller in de aardappelbranche. Om meer tijd aan poëzie te kunnen besteden, veranderde hij onlangs van baan. 'Eerst werkte ik in Almere, nu in Joure, dat scheelt mij twee uur reistijd per dag'. Of hij ooit zijn brood kan verdienen met het schrijven van verzen, zoals zijn grote voorbeelden Menno Wigman en Joost Zwagerman, durft hij niet te voorspellen.

Wichard heeft zich voorgenomen om elk half jaar een bundel uit te brengen. De tweede, 'Zwerfkracht', is al klaar. Zijn debuut is te bestellen op: www.krijgerij.nl. 'In Weststellingwerf bezorg ik de bundel persoonlijk als je een mailtje stuurt naar info@krijgerij.nl', belooft de dichter.



Wichard de Krijger woonde tot zijn twaalfde in Wolvega. Eigen foto

Gemist

*De dag zwijgt nog even
bekijkt me kil, ietwat onwaar
in vergrijsde halve kleuren*

*stuurt gedachten daar
waar je zo wordt gemist,
in wie jij voor mij blijft*

Wichard Wichard

'We bieden iedereen een afslankprogramma op maat!'

Slimmer in Shape

door Hilda Knol

WOLVEGA – Gewichtsconsulente Kim van Huis van Slimmer in Shape helpt vrouwen en mannen om overtollige kilo's kwijt te raken. Persoonlijke begeleiding, een programma op maat, gedragsverandering en nazorg zijn daarbij belangrijke onderdelen.

Uit ervaring weet Kim dat afvallen niet eenvoudig is. Toch lukte het haar om 17 kilo af te vallen. Dat deed zij met hulp van een coach en maaltijdvervangers. De inwonster van Lemmer was daarover zo enthousiast dat ze daarna de opleiding tot gewichtsconsulente heeft gevolgd. 'Ik vind het mooi om mensen te helpen afvallen en ze het gevoel te geven dat ze de hele wereld weer aankunnen'. Kim haar enthousiasme sloeg aan bij haar cliënten en inmiddels heeft ze al drie praktijken in Wolvega, Meppel en Emmeloord.

Vorbereiding en afslankfase

Bij Slimmer in Shape kun je kiezen uit afslankprogramma's op maat. Kim vertelt dat het verantwoorde, gezonde en effectieve programma's zijn, waarin je alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je per dag nodig hebt. Deze programma's be-

staan elk uit vier fasen. De eerste is de voorbereidingsfase, waarin Kim een intakegesprek met de cliënt voert. 'We bepalen samen welke doelen je hebt en hoe je die wilt bereiken'.

Kim benadrukt daarbij dat die voor ieder persoon verschillend zijn. De tweede fase is de afslankfase. De cliënt komt tijdens de afslankfase wekelijks consult waar we kijken hoe het gegaan en waar o.a. je valkuilen liggen. Tijdens de afslankfase gebruiken we de maaltijdvervangers van Coach Nutrition eventueel aangepast met reguliere voeding.

Stabilisatiefase en gewichtsbeheersing

De derde fase is de stabilisatiefase. In deze fase bouw je de maaltijdvervangers af en bouw je de reguliere voeding weer op. Nog steeds bieden we onze consulten gratis aan. Gewichtsbeheersing is de vierde en laatste fase. De energiebehoefte van de cliënt wordt berekend, een passend eetpatroon wordt bepaald en ook tijdens deze fase bieden we de begeleiding gratis aan. Waarom gratis? Jij bent mijn reclame!

De kracht van Slimmer in Shape is juist de persoonlijke begeleiding. 'Afvallen doe je samen met

je coach en als je je streefgewicht bereikt hebt, dan bieden we net zo lang nazorg als nodig is'. Volgens Kim is het voor iedereen mogelijk om 1 of 1,5 kilo per week te verliezen. Daarnaast besteedt ze tijdens het afslankproces veel aandacht aan gedragsverandering. Kim realiseert zich terdege dat gedragsverandering gepaard gaat met regelmatig vallen en weer opstaan. Ze helpt je net zolang door te gaan totdat je jezelf een nieuwe leefstijl hebt aangeleerd.

Andere behandelingen

Naast hulp bij afslanken kun je bij Slimmer in Shape ook terecht voor cryolipolyse. Dat is een alternatief voor liposuctie. Het is een methode om zonder operatie, door middel van bevriezing vetcellen af te breken. Behandelingen met het TEI System behoren ook tot de mogelijkheden. Eén behandeling duurt 45 minuten en staat gelijk aan 300 sit ups. Met het TEI System kun je dus sporten zonder belasting. Maar ook voor bijvoorbeeld oedeem, cellulite en lage rugklachten is ons apparaat uitermate geschikt.

Slimmer in Shape
Schoolstraat 19a, Wolvega
Industrieweg 5, Meppel
06 50 85 99 15



Kim van Huis

PULLMAN

PULLMAN EXPRESS

Waar comfort en voordeel samenkomen

Ervaar het zelf! Maak een afspraak op www.rikels-slaapexperts.nl

Express levering!*

Dit model binnen

2 WEKEN

in uw slaapkamer

GELEVERD!

Complete boxspringset incl. zwarte poten, met comfortabele pocketveringmatrassen, een Silverline Comforttopper Comfortschuim en hoofdbord Express London (160/180 x 200 cm). Slaap binnen 2 weken op uw, op maat gemaakte Pullman Express vanaf:

€ 2.999,- (vaste uitvoering) / € 4.249,- (verstelbare uitvoering)

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

Grote Voort 72-74, Zwolle
T 038 - 453 45 14

E info@rikels-slaapexperts.nl
I rikels-slaapexperts.nl



Nieuws van de Onafhankelijke Seniorenvereniging Wolvega

Bevrijdingsontbijt bezorgd per legervoertuig

door Hilda Knol

WOLVEGA – Al 164 leden van de Onafhankelijke Seniorenvereniging Wolvega (OSW) hebben zich aangemeld voor een bevrijdingsontbijt op 5 mei. Vanwege corona wordt dat dit jaar bij hen thuis bezorgd. De voertuigen waarmee de bezorgers komen zijn wel heel speciaal: oude legervoertuigen. Het bevrijdingsontbijt wordt sinds vijf jaar georganiseerd door Bevrijdingsontbijt Leeuwarden, Friesland College en stichting Talant.

Bevrijdingsontbijt

Voorzitter Sjoukje Held van OSW begrijpt het grote enthousiasme voor het bevrijdingsontbijt wel. 'Onze leden stellen het op prijs dat er weer wat reuring is en er iets voor hen gedaan wordt', legt ze uit. Ze voegt daaraan toe dat het de 75-plussers ook erg aanspreekt dat het ontbijt per legervoertuig bij hen thuis wordt bezorgd. 'De leden die zich bij mij via de telefoon hebben aangemeld, vertelden me dat die legervoertuigen herinneringen bij hen doen herleven aan vroeger. Ik heb al heel wat belevenissen gehoord'. De organisatie heeft legervoertuigen geregeld bij een aantal mensen die deze voertuigen uit de Tweede Wereldoorlog bezitten, maar ook bij Defensie en Vliegbasis Leeuwarden.

Herstart jeu de boules

Een andere activiteit waar de leden van OSW zich op kunnen verheugen is de herstart van jeu de boules. 'In april gaan we weer starten op de banen in de openlucht achter het Cios-terrein', vertelt Held. Ze verzekert dat daar voldoende afstand gehouden kan worden omdat er meerdere banen naast elkaar liggen. De voorstellingen die OSW regelmatig organiseert, kunnen voorlopig nog niet doorgaan. 'Alles ligt een beetje stil. Onze cabaretgroep De Jeugd van Toen kan momenteel niet repeteren, maar we hebben wel net een filmpje op onze facebookpagina gezet. En het optreden van Twee Recht Twee Averecht houden onze leden nog tegoed!'



Per legervoertuig worden de bevrijdingsontbijtjes bezorgd. Foto: Yvonne Huijbens

Van harte gecremeerd!

door Marjan Flobbe

Vooraf aan de uitvaart werd een condoleance-avond gehouden. Vaak is de overledene daarbij aanwezig en krijgen belangstellenden gelegenheid van hem of haar afscheid te nemen, en om de familie te condoleren.

Volgens Van Dale betekent condoleren 'deelneming betuigen bij een overlijden'. En 'deelneming' betekent medegevoelens tonen, mede-voelen met betrekking tot leed. Niet te verwarren met medelijden! Tegenwoordig gaat de condoleance gepaard met een handgebaar maar vóór corona ging het met een handdruk en soms een zoen. Vaak mompelen genodigden 'gecondoleerd' en dan is dat moeilijke, lastige woord eruit. Met regelmaat hoor ik 'gefeliciteerd' stevast gevolgd door 'oeps! Een vriendelijke variant is 'van harte gecondoleerd'. De echte toegevoegde

waarde van 'van harte' is mij onduidelijk, omdat ik hoop dat het tonen van mede-voelen sowieso wel hartelijk is. Maar het klinkt wel leuk. Deze avond schudde iemand de hand van een kleindochter en zei: 'nou van harte gecremeerd hoor!' Het zou de volgende dag een begrafenis zijn dus haar reactie "nee toch!" zorgde wel voor enige verwarring.

Uitvaartland kent een scala aan termen. We verpakken de harde termen liever in iets zachtere: dood is overleden, lijkenhuis is mortuarium, en toen Herman mij belde dat Jeroen 'was overgegaan' moest ik even goed nadenken wat hij bedoelde, maar ik begreep het. Een paar jaar geleden werd de overledene nadat hij 'het tijdige voor het eeuwige had verruild' "afgelegd". Tegenwoordig zeggen we liever dat we hem "de laatste verzorging" geven. Of is het juist de éérste verzorging, als gestorvene? Een overledene kan met een rouwauto overgebracht worden. Of is het een lijkswagen, want dat is wat het is: een wagen met een lijk. Niet een auto om in te rouwen. Soms gebeurt het met Mercedes Vito, zo'n zwart of grijs busje met vlaggetjes aan de zijkant. In plaats van 'de overbrengbus' hoorde ik laatst een collega 'Motuance' zeggen. Een term die mijns inziens iets naars, verdriegtigs en soms op een gekke manier mooier proberen te maken. Bij kinderen is al die opsmuk gelukkig niet van toepassing. Een buurjongetje riep verbaasd en vrolijk dat de buurman (in plaats van op de gekoelde onderlaag) zomaar op de binnenkant van de koelkastdeur lag!

Uitvaartverzorging Madelief



First Dates

Met het maandblad kan OSW in coronatijd het contact met de leden gelukkig nog goed behouden. In het maartnummer staat een leuk bericht van Warner Bros International Television Productions. De castingredacteur van het programma First Dates wil graag in contact komen met alleenstaande ouderen die interesse hebben om mee te doen aan dit goed bekeken datingprogramma van BNNVARA. Het televisieprogramma biedt vrijgezelle senioren een leuke dag en wie weet mondt dat uit in een vriendschap of relatie. Of zich hiervoor al leden van OSW hebben gemeld, kan Held niet zeggen. 'Zij kunnen rechtstreeks contact opnemen met de castingredacteur en willen daarbij vanzelfsprekend een beetje privacy'. De voorzitter vindt het wel een heel leuk idee. 'We kunnen ons zo een beetje in de kijker zetten. In het verleden hebben we ook al eens omroep Max benaderd om eens een portret van onze senioren te maken, maar dat is niet gehonoreerd'.

De OSW is in 2015 opgericht. De seniorenvereniging is voorgekomen uit een afscheiding van de Anbo. 'We hebben onze eigen vereniging opgericht met eerst 300 leden, maar inmiddels zijn dat er al 1.000'. Wie meer informatie wil over OSW, vindt die op de website www.osw-wolvega.nl en haar facebooksite: Onafhankelijke-Seniorenvereniging-Wolvega-OSW.



OBINK
HANDWERKWINKEL & FURNITUREN
CLEAN INN
NAAIMACHINEHANDEL
REPARATIE VAN ALLE BEKENDE MERKEN
NAAI,- LOCK,-EN BORDUURMACHINES

MODEVAKSCHOOL ANNEMIEK
0521-516526





Klok kapot?

Geen zorgen!

Wij halen kosteloos uw klok op en brengen hem na reparatie netjes terug.

Juwelier de Jong

Hoofdstraat Oost 33 – Tel: 0561-612598
www.juwelierdejong.nl – [link op Facebook!](#)



**INKOOP VAN
OUD GOUD EN ZILVER**

**OLDEHOLTPADE
TEL: 0561 - 689290
WWW.PRAKKENEDELMETAAL.NL**

Deze moderne en comfortabele relaxfauteuil past in elk interieur

Rolocate 27
7711 GG
Nieuwleusen

Tasveld 2
8271 RW
IJsselmuiden





Knudsen 5876

Gebroeders Seinen Meubelen

Terrasoverkappingen 4U

terrasoverkappingen & meer... 4U



Terrasoverkappingen, carports, blokhutten, priëlen & meer...

polycarbonaat of glas

vanaf
€ 966,-



Aluminium overkappingen



Houten overkappingen



Blokhutten & priëlen



Aluminium overkappingen



Vraag
vrijblijvend een
offerte aan

Kunststof schuur

Bezoek onze
showroom
of vraag een
vrijblijvende
offerte aan op
onze website.

Brouwer 4U
terrasoverkappingen,
kozijnen, pelletkachels & meer...

Bezoek onze showroom:

Korte Baan 20 | 8331 LA Steenwijk | 0521 76 40 40

info@terrasoverkappingen4u.nl | www.brouwer4u.nl

Cranio ondersteunt om fysieke en emotionele veerkracht te herstellen

Rug-, nek- en schouderklachten

Spier- en gewrichtspijnen

Emotionele klachten

Energieproblemen

Roelie Vijverberg
06-15449378

Informeer vrijblijvend naar de mogelijkheden voor uw klacht(en).

CRANIO SACRAAL
THERAPIE STEENWIJK

...ontdek de krachtige werking van bindweefseltherapie

www.craniosacraaltherapiesteenwijk.nl | info@craniosacraaltherapiesteenwijk.nl

De kracht van het woord

door Froukje Tabak

Als we het afscheid voorbereiden van een dierbare praten we uitgebreid met elkaar over zijn of haar leven. Intense gesprekken waarin meestal veel emoties voorbij komen, tranen om dat wat was geweest en nooit meer terugkomt, een glimlach bij het delen van de mooie herinneringen, respect voor de wijze waarop hij of zij had geleefd.

Ik geef altijd aan dat we vrijuit kunnen praten, vertel wat in je hart zit en soms maakt dat veel emoties los, vloeien de tranen rijkelijk, waardoor iedereen soms stil wordt omdat je aan voelt dat die tranen een diepere betekenis hebben. Vanuit die stilte worden dan gevoelens, bespreekbaar. Je buitengesloten voelen, "anders" dan de rest, je niet geaccepteerd voelen, en als een gevolg daar van niet bij het afscheid aanwezig willen zijn. Ook na deze woorden, blijft het vaak stil, en laat ieder zijn gedachten gaan over deze onverwachte wending van het gesprek. Ik besloot om ruimte te geven aan deze gevoelens, en liet het even stil zijn.

Langzaamaan kwam het gesprek weer op gang, en spraken we over liefde, onmacht

als het gaat om het tonen van gevoelens, gevoelsmensen, rationeel denken, maar vooral ook over de liefde voor elkaar, als gezin, familie waarin voor iedereen plaats is. Ik zag een kentering ontstaan, gevoelens verzachten zich, iedereen kwam dichterbij elkaar, begreep elkaar doordat nu eindelijk de woorden die nooit uitgesproken waren, uitgesproken werden. Er werd vrijuit gesproken en geluisterd naar elkaar. De kracht van het woord bracht dit teweeg. Het gaf dat dit gezin met elkaar, afscheid kon nemen. En dan ook echt "met elkaar" verbonden door de onvoorwaardelijke liefde voor hun geliefde.

Voor mij een waardevol moment, waarop ik mocht ervaren dat stilte de kracht van het woord sterker maakt.



Mirjam Landskroon & Froukje Tabak
Fotografie: Sjoukje Postma

Bos Bedden

Droom bedden

3.000 M²
SLAAP
PLEZIER

2^{de} paasdag geopend!

Slaapadviesdag

Op afspraak tussen 11.00 - 17.00 uur

Informatieve gezellige dag!

Met 4 vertegenwoordigers die aanwezig zijn voor extra advies en informatie.

- Waterbed specialist
- Pullman specialist

- Auping specialist
- Eastborn specialist

Afspraak maken?
Bel: 0529-481223
of mail naar:
info@bosbedden.nl

Of scan onze QR-code

Den Hulst 33
7711 GK Nieuwleusen
Tel. 0529 48 12 23
info@bosbedden.nl

Showroom open op afspraak
I.v.m. COVID-19 zijn wij alleen geopend op afspraak. Wij reserveren 2 uur voor u waarin u samen met een adviseur ongedwongen de tijd voor elkaar heeft.

Ma t/m woe: 10.00 - 18.00 uur
Do en vrij: 10.00 - 20.00 uur
Zat: 10.00 - 17.00 uur

Nieuwleusen | bosbedden.nl

BIJNA

alles voor halve prijs!

o.a.

Complete set van 4 eetkamerstoelen en tafel al vanaf € 639,-

Bartafel met stalen poot van € 699,- voor € 349,-

Barkrukken van € 179,- voor € 89,-

Eetkamerstoelen meerdere stoffen vanaf € 39,-

Meerdere relaxfauteuils op voorraad van € 1138,- voor € 569,-

Prachtige buffetkasten vanaf € 699,-

Eetkamertafels al vanaf € 299,-

Grote hoekbank van € 1498,- nu € 749,-

Senioren banken en fauteuils al vanaf € 229,-

enz. enz. enz.

MEUBELEN

BEL VANDAAG VOOR EEN AFSPRAAK

06-82522839

MEUBELLAND MEPPEL

JOHAN VAN OLDENBARNEVELTSTRAAT 3B, 7942 GZ MEPPEL | 06 82522839

www.meubelstuntermeppel.nl

Openingstijden: dinsdag t/m vrijdag 10.00 tot 18.00 uur
vrijdag koopavond tot 21.00 uur zaterdag 10.00 - 17.00 uur