



BMX'ers in het nieuw gestoken



Kickboksgala De Spil



Huis & Tuin 11 t/m 24 special

H2OPro
FILTRETOEGANGSRECHTER

Doorbraak tegen kalkaanslag!

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

€ 875,-

www.h2opro.nl

Producten rechtstreeks van de boer in de Boernwagen

door Maxine Overweel

Sinds januari 2023 is in het Vechtdal de Boernwagen te vinden. Wekelijks doet deze rijdende winkelwagen Balkbrug, Dedemsvaart, Stegeren, Giethmen, Ommen, Den Ham en Dalfsen aan om verse en unieke regionale producten aan te bieden aan de inwoners van het Vechtdal. Inmiddels is er een vaste klantenkring ontstaan en kijken velen uit naar de komst van de Boernwagen. Wij spraken met eigenaresses Angelique en Angela over dit bijzondere initiatief.

"De laatste jaren is het voor lokale boeren niet makkelijk: coronamaatregelen en overmatige regels voor boeren zorgen voor een kloof tussen de regering en de boeren", vertelt Angelique. "Omdat gezond eten voor iedereen beschikbaar moet zijn en ook de boer moet kunnen rondkomen, zijn wij eens goed gaan radenken. Iets waar niet iedereen bij stilstaat, is dat de winkels meer verdienen dan de boeren. Vanuit die conclusie ontstond het idee van de rijdende winkelwagen van vroeger." In 2022 werd begonnen met het opknappen van een tweedehands wagen die een aantal technische mankementen had die eerst verholpen moesten worden. Sinds januari dit jaar is de Boernwagen een feit.

De kracht van dit initiatief zit hem in het feit dat er in de wagen enkel producten van lokale ondernemers worden aangeboden. Angelique en Angela doen alles uit eigen middelen en hebben een samenwerking opgebouwd met lokale boeren en ondernemers waarbij zij de prijs aan de consument berekenen die de boer vraagt. Slechts een kleine marge wordt berekend voor onkosten en de standplaatsen voor de wagen. Op deze manier wordt alles ingezet om producten betaalbaar te houden.



Angelique en Angela tonen een selectie van de producten. Fotografie: Boernwagen

Ook fruit

Inmiddels is er sprake van een uitgebreid assortiment in de rijdende winkelwagen. "Het brood komt van bakker Siss&Bro uit Ommen, we hebben chocolade van chocolaterie Twente Decadente uit Hellenboom, vlees van Kalfshouderij Groen in Dedemsvaart en Uut 't veld Balkbrug en zuivel van De Waard in Balkbrug." Maar ook lokale speciaalbieren, lekkere producten van

Gaajtes Lekkernijen uit Enschede, heerlijke pindakaas van de Pindakaaspot, mel van molen De Lelie, diverse producten van Geerts Best uit Zuidwolde, groenten van Zonnehorst en heerlijke kaas van melkveebedrijf Koonstra uit de Vinkenbuurt. Daarnaast wordt samengewerkt met tuinders voor fruit zoals appels, peren en fruitsappen.

De Boernwagen is een initiatief waarbij verse producten de klanten in een brede regio bereiken, het aanbod is divers en wat niet in de wagen wordt aangeboden kan altijd besteld worden om een volgende keer op te halen.

Naast dit doel hopen Angelique en Angela ook bewustwording te creëren. "Zonder de boeren is er geen eten", aldus Angela. "De producten uit Nederland voldoen aan de hoge kwaliteitseisen die hier gelden. Producten uit het buitenland worden niet aan onze hoge normen gehouden en dat is iets om over na te denken. Het zou goed zijn dat er besef komt dat producten van onze eigen boeren zo min mogelijk toevoegingen hebben en zo vers mogelijk zijn."

Verkooplocaties

De Boernwagen is op woensdagochtend te vinden bij de Welkoop in Balkbrug en in de middag bij Dansschool Drenthe in Dedemsvaart. Op donderdagochtend staat die bij de Hongerige Wolf in Stegeren en 's middags bij Bergzicht in Giethmen. Op vrijdag staat de wagen bij de Rossi shop in Ommen en 's middags bij de Laurenshoeve in Den Ham. Op zaterdagochtend doet die de Hubo in Nieuwleusen aan en 's middags de Isis Sofa in Dalfsen. Blijf op de hoogte van het laatste nieuws via social media of de website www.deboernwagen.nl.

Sallandse Huizen

Woning verkopen?
Gratis waardebepaling!
0529 851110

Relaxfauteuils op maat

[WWW.SEINENMEUBELEN.NL](http://www.seinenmeubelen.nl)
Rollecate 27 | Nieuwleusen

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

Strangeweg 24 | 7731 GW Ommen
tegelhuysommen.nl

Maatwerk tafels
voor binnen en buiten

TREETOP TABLES
TAFELS EN MEUBEL

Moerheimstraat 50
7701CG Dedemsvaart
Tel: 06-33830449
www.treetoptables.nl



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

Niet omdat het anders moet, maar omdat het anders kan

Uitswaartverzorging en begeleiding
Vechtdal

Uitswaartverzorger:
Jan Slagter
06 252 436 88
24 uur per dag bereikbaar

Nieuwelandstraat 6
7731TH Ommen
T 0529 46 30 46

info@uitswaartverzorgingvechtdal.nl
www.uitswaartverzorgingvechtdal.nl

Het voorjaar vier je met BBQ vlees!

Wil je meer informatie of heb je nog geen keuze kunnen maken? Kom gerust langs en wij helpen je graag.



Premium BBQ kalfsvlees

- > Brisket - € 2,15 per 100 g
- > Rib eye aan één stuk +/- 2 kilo of kleine porties - € 3,79 per 100 g
- > Entrecote aan één stuk +/- 2.75 kilo of kleine porties - € 2,82 per 100 g
- > French Rack +/- 2.75 kilo - € 2,20 per 100 g
- > Burgers glutenvrij - € 1,99 per 100 g
- > Saucijzen - € 1,79 per 100 g
- > Sucade aan één stuk +/- 2.2 kilo - +/- 1,2 kilo € 24,95
- > Biefstuk - € 2,99 per 100 g
- > Oester - € 3,59 per 100 g
- > T-Bone +/- 400 gram - € 3,79 per 100 g
- > Picanha staartstuk - € 2,20 per 100 g

Groot aanbod in divers vlees!

Premium BBQ varkensvlees

- > Spekklappen gemarineerd / ongemarineerd - € 1,20 per 100 g
- > Schouderkarbonades - € 1,29 per 100 g
- > Procureur +/- 2.2 kilo € 21,50
- > Boston Butt +/- 3.5 kilo € 27,90
- > Saucijzen - € 1,15 per 100 g
- > Saté spiesjes - € 1,59 per 100 g
- > Hamburgers glutenvrij - € 1,35 per 100 g
- > Spareribs gemarineerd / voorgedaard - € 1,29 per 100 g ongemarineerd - € 1,00 per 100 g
- > Varkensbuik met zwaard +/- 2.2 kilo € 24,95
- > Varkensbuik zonder zwaard +/- 2.2 kilo € 23,95

Een tip voor dé echte BBQ chef!

*Genoemde prijzen zijn onder voorbehoud.

Wil je graag meer informatie of heb je nog geen keuze kunnen maken? Kom dan gerust langs tijdens onze openingstijden en wij helpen je graag. Wil je een (grotere) bestelling plaatsen en zeker weten dat je niet misgrijpt? Bel of WhatsApp ons via: 06 - 28 54 24 62. Handig toch!?

Openingstijden

Woensdag 09.00 - 12.00 uur
Zaterdag 09.00 - 14.00 uur
Andere dagen of tijden in overleg

kalfsvleesdedemsvaart.nl

Voordeeltas kalfsvlees

- > Kalfs gehakt (+/- 400 g)
- > Kalfs saucijzen (per 2 verpakt, +/- 100 g p/st)
- > Kalfs verse worst (+/- 300 g)
- > Kalfsburgers (per 2 verpakt, +/- 110 g p/st)

18,²⁵ **14,⁹⁵**

Voordeeltas scharrelvarkensvlees

- > Gehakt h-o-h (+/- 300 g)
- > Saucijzen (per 2 verpakt, +/- 100 g p/st)
- > Verse worst (+/- 300 g)
- > Hamburgers (per 2 verpakt, +/- 110 g p/st)

12,³⁰ **9,⁹⁵**

Deze maand: ACTIES!

Geldig van 24 april t/m 24 mei 2023

Varken: ACTIE!

Verse worst per 100 g



1,⁰⁸ **0,⁹⁰**

Kalfs: ACTIE!

Kalfssaucijzen per 100 g



1,⁷⁹ **1,⁴⁵**

*Zolang de voorraad strekt, op = op.

A Ommerkanaal 27, 7701 RC Dedemsvaart T 06 - 28 54 24 62 E info@kalfsvleesdedemsvaart.nl W www.kalfsvleesdedemsvaart.nl



graafies
ONTWERP

Samen scoren in social media!

// Jouw zichtbaarheid is belangrijk! Ook up-to-date blijven op offline of online gebied? Neem contact op en **let's GO!**

- // 1x post per week (in overleg meer posts mogelijk)*
- // Incl. doormemen, tekst en ontwerp
- // Incl. post inplannen Instagram, Facebook en LinkedIn*

*Alleen geldig op nieuwe aanvragen. Standaard op Instagram en Facebook, prijzen zijn excl. btw.

Nu voor **€150,-** social media



A Celsiusstraat 8
7701 BW Dedemsvaart
T 06 36 56 27 74
E info@graafiesontwerp.nl

GRAAFIESONTWERP.NL

Music Store

EUROPA'S GROOTSTE HAGSTROM DEALER



- ✦ Service & onderhoud
- ✦ Eigen bezorgservice
- ✦ Duurzaam verpakt
- ✦ Fysieke showroom



5%

**KORTING
BIJ INLEVEREN
VAN DEZE
COUPON**

*GELDIG T/M 31 APRIL 2023

Kom langs in onze
showroom op de
Marconistraat 9,
Dedemsvaart.

Bezoek onze website
www.tothemaxxmusic.nl





Uw dierbare overleden?

Dan zijn wij er voor u, want wist u dat...

- ✔ U altijd vrij bent in uw keuze van uitvaartverzorger!
- ✔ Ook wanneer u een uitvaartpolis hebt van bijvoorbeeld Yarden, Monuta, Dela of Ardanta, wij altijd uw uitvaart kunnen verzorgen!
 - U ons dan wel rechtstreeks dient te benaderen door te bellen met Jan Slagter: 06 25 24 36 88.
 - Wij ervoor zorgen dat het gehele verzekerde bedrag altijd uitgekeerd wordt!
- ✔ Wanneer u lid was van een opgeheven begrafenisvereniging wij ook dan voor het aloude tarief onze diensten voor u blijven doen!
 - Uw nabestaanden dan ook niet voor hoge kosten komen te staan!
- ✔ Wij geen extra toeslagen kennen voor bijv. zaterdag, kerkelijke uitvaart en avond- of nachtwerk!
- ✔ Wij graag bij u komen om uw persoonlijke wensen vast te leggen en dat dit geheel gratis is!
- ✔ U in ons info-centrum aan de Nieuwelandstraat 6 in Ommen altijd van harte welkom bent!

Wanneer u vragen hebt of een afspraak wilt maken kunt u altijd bellen met uitvaartverzorger Jan Slagter: 06 25 24 36 88



Uitvaartverzorging en begeleiding
Vechtdal



Voor meer informatie:
(0524) 515 899
info@ugna.nl - www.ugna.nl
Ballastweg 2 - Coevorden

**Al meer dan 80 jaar
vertrouwde zorg
in uw omgeving**

Bij overlijden: ☎ 0524 - 515 899 of 0800 - 024 25 26
(dag en nacht bereikbaar)

Jacky's Hoorstudio

Uw audicien dichtbij



- Vakkundig en onafhankelijk advies
- Gehoorrevalidatie met vrijblijvende proefperiode
- Gehoorbescherming universeel en op maat
- Service en onderhoud van uw hooroplossing
- Second opinion

Jacky's Hoorstudio
Ds van Diemenstraat 6b
7711 JM Nieuwleusen

0529 - 23 20 40
info@jackyshoorstudio.nl
www.jackyshoorstudio.nl

**Schoenmaker Eddie in
het mooie centrum van Zwolle**

KLAAR TERWIJL U WINKELT!

Voor schoenreparaties,
sleutels en accessoires.



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

'Als kleinschalige uitvaartondernemer 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.'

Vertrouwt uw uitvaart aan Freda

www.freda.nl

06 - 425 132 80
24/7 bereikbaar!



TAXI STEEN OMMEN

BEDRIJVEN EN INSTELLINGEN | ZORGVERVOER
LEERLINGENVERVOER | LUCHTHAVENVERVOER
ROLSTOELVERVOER | STRAATTAXIVERVOER

RESERVEREN?
BEL 0529 - 45 17 24



P. Julianastraat 13, 7731 GH Ommen
Telefoon 0529-451724 E-mail info@taxisteenommen.nl
www.taxisteenommen.nl



Vakanties, feestdagen en een nieuwe menukaart

De meivakantie, Hemelvaart en Pinksteren staan ook alweer voor de deur. De tijd vliegt en wat is het gezellig bij ons in de brasserie! De paasbrunch was een groot succes. Gasten hebben heerlijk gegeten en de kinderen hebben genoten van de Paashaas die een bezoekje kwam brengen. Mocht u de brunch gemist hebben? Deze luxe brunch is ook te reserveren tijdens Moeder en Vaderdag, Hemelvaart zondag en op beide Pinksterdagen!

Vanaf 17 April is onze nieuwe menukaart ingegaan. Weer vol met heerlijke gerechten die bereid zijn met streekproducten van onze lokale ondernemers. Onze bekende special, de Si-Es-An burger is ook weer terug. Deze heerlijke runderburger komt van Vleesboerderij Uut 't Veld, één van de lokale ondernemers waar wij mee samenwerken. Ook diverse vegetarische gerechten, maaltijdsalades en natuurlijk heerlijke desserts.

Daarnaast is ook onze snackcorner weer geopend waar verschillend softijs en milkshakes besteld kan worden. De camping is nu ook weer volledig geopend en er is weer veel gezelligheid! Het terras is weer volledig opgezet en er kan ook weer lekker gespeeld worden nu het mooie weer er weer aankomt. Wij hebben zin in het zomerseizoen. U ook? Wij staan voor u klaar.

Met ingang van 1 April zijn wij weer 7 dagen geopend. Maandag t/m vrijdag vanaf 12 uur en zaterdag en zondag vanaf 11.00 uur.

www.brasserie-de-boerderij.nl



Redderadvies; de adviseur als jij financieel twijfelt...

Soms twijfelt je of je alles wel goed op orde hebt. Vragen als 'Hoe sta ik er financieel voor?' 'Heb ik nog wel alles goed voor mekaar?' 'Hoef ik mij ook in de toekomst geen zorgen te maken over mijn huis en pensioen?' 'Ben ik goed verzekerd?' spoken door je hoofd.

Eigenlijk heb je alles jaren geleden goed geregeld. Maar toch knaagt het aan je... Want in de wereld gebeurt veel en ook op economisch gebied veranderen er regels. Het laatste wat je wilt is wakker liggen om geldzaken. Natuurlijk kun je contact opnemen met de bank, de hypotheekverstrekker en de verzekeringsmaatschappij. Maar wist je eigenlijk wel dat het ook mogelijk is om eens in gesprek te gaan met een onafhankelijk financieel adviseur? Iemand die niet gebonden is aan bepaalde aanbieders van financiële

producten. Redderadvies kan jouw adviseur en begeleider zijn op het gebied van hypotheek, pensioen en verzekeringen, maar ook bij echtscheidingen.

Redderadvies

Tanja Redder werkt, samen met collega Ellen Winters, bij Redderadvies. Tanja biedt in Balkbrug een persoonlijke plek voor vertrouwelijke gesprekken met haar klanten. Persoonlijk én vertrouwd, want mensen praten meestal niet graag over hun financiën. Tanja komt ook bij de mensen thuis om zo in hun vertrouwde omgeving ongestoord te kunnen praten over financiële zaken. Natuurlijk is het ook mogelijk om op een neutrale locatie af te spreken.

Financiële mentor

Het is Tanja's passie om de klant financieel te ontzorgen en een op maat

gemaakte oplossing voor de persoonlijke financiële situatie te creëren om zo een stabiele financiële toekomst op te bouwen.

Dit gebeurt met respect voor de wensen van de klant en er wordt gekeken naar de haalbare mogelijkheden. In de wirwar van regels in de financiële sector wordt duidelijkheid gegeven over de mogelijkheden, toelichting gegeven over onduidelijkheden, maar ook een houvast geboden bij persoonlijke financiële zaken.

Contact

Voor advies of hulp kun je vrijblijvend contact opnemen met Redderadvies via 06 - 38 89 56 29 of vraag een gesprek aan via www.redderadvies.nl/contact



Redderadvies

Tanja Redder 06-38 89 56 29

Financieel Adviseur



"Echt, uitelkaar..."
Het is de kern van advieswerk.

Agnes Boer Uitvaartondernemer

'Een uitvaart, persoonlijk en puur'

Mijn naam is Agnes Boer, ik ben een onafhankelijke uitvaartondernemer, begeleid uitvaarten en durf het gesprek aan te gaan over rouw en verlies.

Cremeren, natuur-begraven, een persoonlijke kist of wade, een locatie die gezien mag worden, een afscheidskaart die overeenkomt met kleur en stijl en/of een foto- videograaf, het kan allemaal.

De wensen en grenzen van het gezin staan centraal. Om samen een uitvaart te creëren, te organiseren en uit te voeren dat passend is. Hierin begeleid ik. Daarbij mogen alle gevoelens er zijn en zorgen we dat er nieuwe houvast mag ontstaan voor het verdere leven.

Kinderen betrekken bij het afscheid nemen, gaat mij na natuurlijk af. Alle vragen mogen gesteld worden en anders gaan we ze samen onderzoeken.

Wil je meer over mij weten? Scan hieronder mijn bedrijfsvideo.



Agnes Boer
Uitvaart en Begeleiding

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!



warnders tandtechniek

Gemeenteweg 226
7951 CW Staphorst
tel. 0522 46 25 15

OPENINGSTIJDEN:
maandag t/m vrijdag
van 9:00 tot 17:00
zaterdag
van 9:00 tot 11:00

Happy Grill



Kom bij ons heerlijk all-inclusive diner. U kunt genieten van een uitgebreid aanbod van lekkere gerechten. Wij hebben hoge kwaliteit voor een lage prijs.

Bier en wijn zit ook bij de prijs in!

Beilerstraat 2 7933 TT Pesse

www.happygrill.nl | 0525-242708



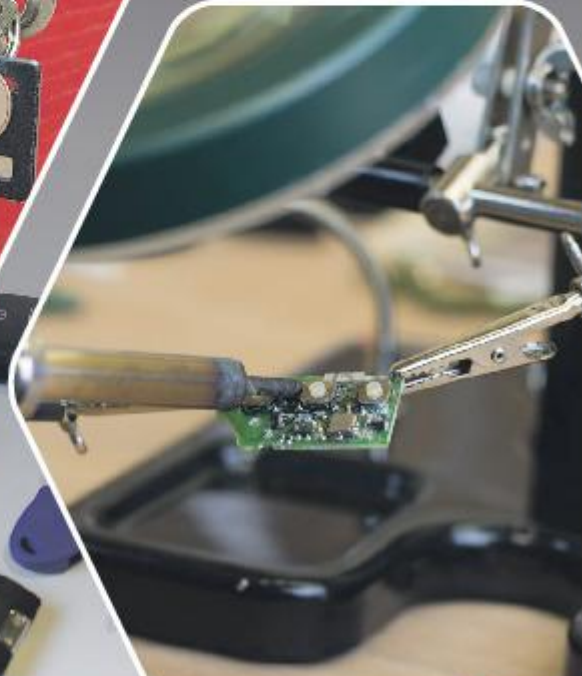
- Autosleutels
- Dupliceren
- Repareren en programmeren



AUTOSLEUTELS - NIEUWLEUSEN
0529-48 14 29

Maak een afspraak
via Whatsapp op
0529- 481429

wij helpen u graag!



Kom naar Nieuwleusen!

Uw adres voor Naaimachines - Lockmachines
Dealer van: Pfaff - Husqvarna - Singer - Brother + Baby Lock

Reparatie alle bekende merken



pfaff Expression 720

Ook uw adres voor:
Modestoffen - kinderstoffen
+ hele grote collectie kleinvak

gratis parkeren
voor de deur

NAAIMACHINES & HOBBY
Dinie Kleine

Burg. Backxlaan 348 - 7711 AL Nieuwleusen - Tel: 0529-483805 -
info@diniekleine-naaimachines.nl



BMX'ers in het nieuw gestoken

BMX club Dedemsvaart heeft recent de onthulling gedaan van hun nieuwe clubkleding. De club heeft in samenwerking met de lokale BMX winkel Flow de nieuwe outfit ontworpen en geproduceerd.

De nieuwe clubkleding heeft een modern design met opvallende kleuren, waarmee een frisse, trendy look ontstaan is. De leden van de club zijn nu goed herkenbaar tijdens alle wedstrijden van dit seizoen. De kleding is overigens niet alleen bedoeld om er goed uit te zien, maar ook om optimaal te presteren tijdens trainingen en wedstrijden. Het ontwerp van de kleding is tot stand gekomen na uitgebreid overleg tussen de club en de BMX winkel.

Met de nieuwe clubkleding kan BMX club Dedemsvaart vol vertrouwen de toekomst tegemoet gaan en hun passie voor BMX blijven delen met elkaar en het publiek.



Wie wordt 'Wipper van de Maand'? Dalfsen en Hardenberg doen mee met NK Tegelwippen

door Margriet Dalmeijer

DALFSEN/HARDENBERG – Op 21 maart is in ruim 150 gemeenten verspreid over Nederland de vierde editie van het NK Tegelwippen van start gegaan. Ook de gemeenten Dalfsen en Hardenberg nemen dit jaar deel aan het ludieke kampioenschap, dat tot en met 31 oktober duurt.

Het NK Tegelwippen is een jaarlijks terugkerende wedstrijd waarbij gemeenten het tegen elkaar opnemen om zo veel mogelijk tegels te vervullen voor diverse soorten groen. Het principe van het kampioenschap is simpel: iedereen kan meedoen door tegels te vervangen door groen in zijn eigen (gevel)tuin, op het schoolplein of op het bedrijfsterrein. Daarnaast kan een gemeente ook zelf deelnemen door in de openbare ruimte tegels door groen te vervangen. De gewipte tegels

moeten vervolgens, voorzien van een bewijsfoto, doorgegeven worden op <https://nk-tegelwippen.nl/meedoen>, zodat zij kunnen meetellen met de tegelstand. Alle initiatieven, hoe klein ook, zijn welkom. Ook mensen die maar een paar tegels kunnen wippen, kunnen dus met het NK Tegelwippen meedoen.

Gouden Schep

Gemeenten kunnen punten verdienen voor het aantal gewipte tegels per 1000 inwoners. Er is gekozen voor deze relatieve telling, omdat een gemeente met veel inwoners anders een oneerlijke voorsprong zou hebben op kleinere gemeenten. De gemeente die per inwoner de meeste tegels wipt, wint de felbegeerde Gouden Schep. Daarnaast wordt ook nog de Gouden Tegel uitgereikt aan de gemeente die in absolute aantallen de meeste tegels heeft gewipt. Ook inwoners kunnen met hun

deelname in de prijzen vallen; zij maken met hun ingezonden foto's namelijk kans om uitgeroepen te worden tot Wipper van de Maand of Publiekwipper en kunnen hiertoe leuke (tuint) prijzen verdienen.

Het NK Tegelwippen is bedoeld om op een speelse manieraandacht te besteden aan klimaatverandering, zo valt op de website te lezen: 'Natuurlijk draait het kampioenschap niet alleen om rivaliteit, maar heeft het een hoger, gemeenschappelijk doel. Wanneer tegels worden vervangen door gras, bloemperken, bomen en geveltuinten, wordt Nederland meer klimaatbestendig, behaaglijker voor insecten en dieren, koeler op warme dagen én veel mooier.' Wethouder Ruud van Leeuwen: 'Het vergroenen van Dalfsen is nodig en dat doen we graag samen met inwoners. Daarnaast wil ik de mensen oproepen om eens na te denken of er bij hen in de tuin wellicht ook tegels of klinkers verwijderd zouden kunnen

worden, zodat er meer ruimte komt voor planten en dieren.'

Tegels inleveren

Zijn Hardenbergse collega Alwin te Rietstap zegt: 'Het is belangrijk dat we onze omgeving en ons gedrag zo aanpassen dat we de gevolgen van extreem weer beter kunnen opvangen. Een groenere omgeving helpt om daar beter mee om te gaan. De gemeenteraad van Hardenberg heeft extra geld beschikbaar om de komende jaren de gemeente te vergroenen. Met het NK Tegelwippen laten we zien dat iedereen iets kan doen. Samen maken we het verschil.' Inwoners van beide gemeenten kunnen op verschillende data hun gewipte tegels en klinkers inleveren. Kijk voor meer informatie op <https://bit.ly/TegelwippenDalfsen> en <https://www.hardenberg.nl/nk-tegelwippen>.

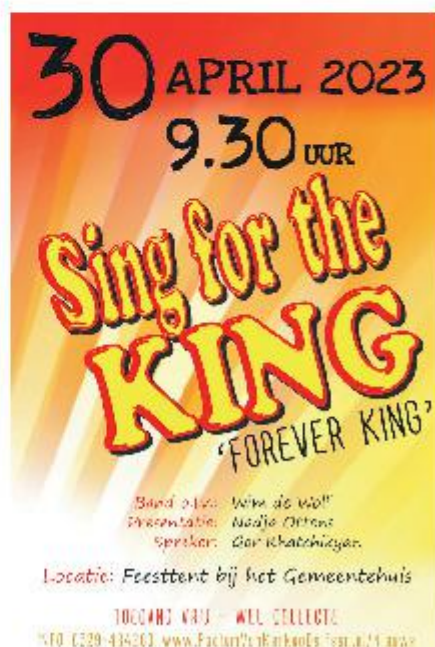
Sing for the KING in de feesttent

DALFSEN – Op zondag 30 april wordt in de feesttent naast het gemeentehuis een Sing-in gehouden: Sing for the KING. Deze 10e Sing-in is georganiseerd door mensen uit verschillende kerken in samenwerking met de Oranje Vereniging.

Nadja Ottens doet de presentatie. Er is ook een kindermoment, waarbij de kinderen naar voren mogen komen. Onder het thema 'Forever KING' zal dr. Gor Khatchikyan een korte boodschap brengen. Gor Khatchikyan is een Armeens-Nederlandse Spoedeisende Hulp-arts, spreker en schrijver. Landelijke bekendheid verwierf hij door het TV-programma 'Premier Gezocht' te winnen. Ook was hij te zien bij Traumacentrum. Als auteur heeft hij 4 boeken op zijn naam staan, waaronder 'Gelukzoeker'. De boeken zijn verkrijgbaar bij de boekentafel in de tent. Er zullen daartoe machtigingskaarten beschikbaar zijn. Als spreker was Gor bij o.a. Opwekking en de EO-jongerendag. Tijdens de coronacrisis is hij gezien bij Frontberichten om te vertellen over zijn werk in het ziekenhuis.

Sing for the KING begint om 9.30 uur. De tent is open om 9.00 uur. De toegang is vrij. Bij de uitgang wordt een collecte gehouden, die – na aftrek van de onkosten

– bestemd is voor stichting Mensenkinderen: noodhulp aan de allerarmsten in Albanië, Armenië en Moldavië. St. Mensenkinderen werkt uitsluitend via kerken en lokale organisaties. Na afloop van de Sing-in wordt koffie, thee en limonade aangeboden.



Op de plek van gewipte tegels kan bijvoorbeeld een geveltuin worden aangelegd. Foto: Steenbreek.nl



Van winnende foto's tot Proef Dalfsen

door Margriet Dalmeijer

DALFSEN – In de rubriek 'Kort nieuws uit de regio' zetten we elke maand de markantste nieuwtjes uit de regio voor je op een rijtje. Deze maand besteden we aandacht aan de uitslag van de fotowedstrijd van de gemeente Dalfsen en aan het voortbestaan van Proef Dalfsen.

Uitslag fotowedstrijd gemeentemagazine Dalfsen

We schreven er enkele edities geleden al over: de jaarlijkse fotowedstrijd voor het Dalfser gemeentemagazine. Deze keer kregen deelnemers geen thema mee, maar een opdracht: stuur een foto in die levendigheid uitstraalt en waarop te zien is waarom het zo fijn wonen is in de gemeente Dalfsen. Na het verstrijken van de inzendtermijn op 1 maart heeft de gemeente alle inzendingen zorgvuldig beoordeeld en op basis daarvan de winnaars aangewezen.

De eerste prijs, bestaande uit een coverfoto op het gemeentemagazine en een waardebon van 75 euro, gaat naar Maud Eijkekamp uit Oudleusen. Op de winnende foto is het prachtige uitzicht vanuit uitkijktoren De Stokte te zien. Maud, hobbyfotograaf met een voorkeur voor natuurfotografie, heeft al vaker aan de fotowedstrijd van de gemeente Dalfsen deelgenomen en zelfs al eens met een foto in het gemeentemagazine gestaan. Ze won met haar deelname niet eerder een prijs, maar daar is nu verandering in gekomen. Hans de Weerd uit Dalfsen heeft de tweede prijs in de wacht gesleept met zijn panoramafoto van Huis Den Berg, die goed de weidheid van de omgeving in beeld brengt. Hans, die al vele jaren fotografeert, wint een waardebon van 50 euro. Voorheen lag zijn focus vooral op landschapsfotografie, maar tegenwoordig fotografeert hij

steeds vaker details.

De derde prijs tenslotte is toegewezen aan Jeroen Halman uit Lemelerveld, die een waardebon van 25 euro wint. Hij imponerde de jury met een tijdens een wandeling gemaakte herfstfoto van zijn woonplaats. De foto doet de jury denken aan een schilderij en valt op door de mooie lichtinval. Het gemeentemagazine, dat eind juni uitkomt, bevat nog meer ingezonden foto's. Welke dat zijn, blijft nog even geheim. Deze foto's zullen ook worden gebruikt voor campagnes, de website en de sociale mediakanalen van de gemeente Dalfsen.

Proef Dalfsen blijft bestaan dankzij nieuw stichtingsbestuur

Goed nieuws voor Proef Dalfsen. Na een spannende tijd, waarin het voortbestaan van het geliefde evenement aan een zijden draadje hing, is het gelukt om een geheel nieuw bestuur te vinden voor de gelijknamige stichting. Op 31 maart werden in het bijzijn van wethouder Jan Uitslag officieel de taken aan de zes nieuwe bestuursleden overgedragen en daarmee is het evenement van de ondergang gered.

Eind vorig jaar hing de vlag er heel anders bij: een oproep voor nieuwe bestuursleden leverde geen enkele reactie op. Gelukkig is het na een intensieve zoektocht alsnog gelukt om een nieuw bestuur bijeen te brengen. De voorbereidingen voor de nieuwe editie van Proef Dalfsen, die op 9 september gaat plaatsvinden, zijn inmiddels in volle gang.

Meer weten? Kijk dan op <https://www.proefdalfsen.nl>.

Maud Eijkekamp poseert trots met haar winnende foto. Foto: gemeente Dalfsen



Agenda Dalfsen weer boordevol culturele activiteiten

door Margriet Dalmeijer

DALFSEN – Ook de komende tijd is er op het gebied van cultuur weer veel te doen in de regio. Deze maand besteden we aandacht aan het kunst- en cultuurweekend in Dalfsen en aan de fototentoonstelling van Kamerata in het Dalfser gemeentehuis.

Kunst- en cultuurweekend Dalfsen: 6 en 7 mei

Liefhebbers van kunst kunnen op zaterdag 6 en zondag 7 mei hun hart ophalen. Dan wordt namelijk weer het jaarlijkse kunst- en cultuurweekend georganiseerd door Stichting Kunst om Dalfsen. Het thema van dit jaar is Recht & Rond, zo laat de stichting op haar website weten: 'Wat recht is, is niet krom. Wat rond is, is niet hoekig. Iets dat hoekig is, kan wel rond worden en wat recht is krom. Eenieder ziet met eigen ogen anders dan de ander. Ontdek al het moois dit weekend... in welke vorm dan ook!' Bezoekers kunnen op beide dagen van 10.00 tot 17.00 uur maar liefst 51 kunstpunten bezoeken, waar veel verschillende kunstvormen te bewonderen zijn. Ten opzichte van vorig jaar zijn er ook nieuwe kunstpunten geopend, die zeker een bezoekje waard zijn. Ook zijn er diverse waar meerdere kunstenaars hun werken exposeren.

Kijk voor meer informatie op <https://www.kunstomdalfsen.nl/>. Hier is ook de gratis gids te downloaden waarin alle kunstpunten en kunstenaars worden beschreven. Papier exemplaren van de gids worden op verschillende plekken binnen en buiten de gemeente Dalfsen verspreid. Geïnteresseerden kunnen hiervoor onder meer terecht bij de deelnemende kunstpunten en bij kulturhusen en lokale supermarkten. Wie enthousiast is geworden en als kunstpunt, kunstenaar of sponsor wil deelnemen aan de editie van 2024, kan een mailtje sturen naar meiweekend@kunstomdalfsen.nl.

Foto-expositie Kamerata in gemeentehuis Dalfsen: tot 10 mei

In het gemeentehuis van Dalfsen is tot 10 mei een fototentoonstelling ingericht van Kamerata, in het kader van de expositiereeks waarbij lokale kunstenaars hun werk kunnen exposeren. Belangstellenden kunnen de foto's tijdens de openingstijden van het gemeentehuis gratis bezichtigen. 'De tentoonstelling heeft geen vast onderwerp; de fotografen zijn hier volledig vrij in. Er is dan ook sprake van een veelzijdige en verrassende expositie', aldus Kamerata op haar website. Kamerata is een platform voor amateurfotografen in de regio Zwolle-Dalfsen. Het platform is in juni 2012 als particulier initiatief opgericht door Klaas Poppens en Paul Scholten en heeft geen winstoogmerk.

Niet alleen biedt Kamerata amateurfotografen de mogelijkheid om hun foto's te exposeren of op een andere manier aan het publiek te laten zien, ook worden er verschillende activiteiten op het gebied van fotografie georganiseerd. Zo vinden er regelmatig excursies plaats, waarbij deelnemers gezamenlijk een bepaalde locatie bezoeken om daar foto's te maken. Deze foto's worden later door de deelnemende fotografen nabesproken. Ook organiseert Kamerata in huiselijke kring thema-avonden en lezingen, waar aan de fotografie gelieerde onderwerpen aan bod komen. Gezelligheid en kennisoverdracht staan bij deze activiteiten centraal.

Meer weten? Kijk dan op <https://www.kamerata.nl>.

KUNST- & CULTUURWEEKEND
6 en 7 mei - 2023
10.00 - 17.00 uur

Recht en rond, op 6 en 7 mei. Foto: Kunst om Dalfsen

Heb jij nieuws voor ons?
laat het ons weten!



Bingo in Trefkoele+

Saam Welzijn organiseert vrijdag 28 april van 14.00 – 16.00 uur Bingo in het Pluscafé van Kulturhus Trefkoele+ te Dalfsen.

Naast het spelen van dit spel biedt het ook volop gelegenheid om anderen te ontmoeten en een gezellige middag te hebben.

Er worden meerdere spellen gespeeld en er zijn prijzen te winnen. Voor de koffie/thee en de te winnen prijzen wordt een eigen bijdrage van € 5,00 gevraagd.

Iedereen is welkom.
Aanmelden is niet nodig.



Kickboksgala in Kulturhus de Spil te Nieuwleusen op zaterdag 13 mei 2023

FIGHT DAY 13 MEI

3E EDITIE

OPTREDEN VAN BRACE

TEAM SPORTFIT DEDEMSVAART ORGANISEERT FIGHT-DAY VANAF 13.00 UUR IN KULTURHUS DE SPIL NIEUWLEUSEN

KICKBOKS & MMA GALA

ANDEREN INSPICIEN VAN DE W.F.C.A.

VOOR RESERVERINGEN EN VRAGEN OVER VIP TAFELS 06 33 28 28 29

MEER INFO: WWW.FIGHTDAY.NL

Op zaterdag 13 mei 2023 vindt er in Kulturhus de Spil te Nieuwleusen een groots kickboksgala plaats. Dit evenement wordt georganiseerd door Team Sportfit uit Dede msvaart en staat onder toezicht van de World Full Contact Association (WFCA).

Het kickboksgala biedt een volle dag aan vechtlezier. In de middag zullen er van 12:00 tot 16:30 maar liefst vijftientig partijen plaatsvinden voor jeugdige vechters. Dit belooft een spannende strijd te worden waarbij de jonge talenten zich van hun beste kant zullen laten zien.

's Avonds gaan de volwassen vechters de strijd met elkaar aan. Van 19:00 tot 0.00 (zaal open 18:30) zullen er zesentwintig partijen plaatsvinden, waarbij het publiek kan genieten van hoogstaand kickbokswerk. Naast de wedstrijden zal er ook entertainment zijn. Zo zal Brace, bekend van het tv-programma "Beste Zangers", voor de muzikale noot zorgen. Ook zullen de turnsters van Gymnastiekvereniging Nieuwleusen een spectaculaire show verzorgen; zij zijn Nederlands kampioen groepsspringen. De presentatie is in handen van de bekende presentator Ray Martin.

Het kickboksgala is een uniek evenement dat je niet mag missen. Kaarten zijn vanaf nu verkrijgbaar op www.fightday.nl. Voor VIP-tafels kan er gebeld worden met 06 33 28 28 29. Wees er snel bij, want op is op!

Bediening van hoortoestellen

door Jacky Zweers - Poels



Misschien kent u het wel, bij binnenkomst in de kerk de hoortoestellen nog even op de ringleiding zetten. Zoeken naar het knopje achter het oor en dan goed luisteren of u de melding hoort dat het gelukt is. Als er dan net iemand begint te praten, mist u de melding misschien wel.

Of misschien is het lastig om de knopjes op het hoortoestel te voelen om het toestel wat harder te zetten bij het bezoek van die zacht sprekende vriend.

Een afstandsbediening is dan een mogelijkheid om de bediening van de hoortoestellen gemakkelijker te maken. Ook is het steeds vaker mogelijk om hoortoestellen via een app op de mobile

telefoon te bedienen. Soms is het zelfs mogelijk om te telefoneren via de hoortoestellen zonder dat de mobiele telefoon erbij nodig is. Toch zijn er veel verschillen. Lang niet alles is met alle telefoons mogelijk.

Verschillen tussen merken hoortoestellen

Iedere fabrikant heeft zijn eigen app ontwikkeld. Hierdoor kunnen er met verschillende apps ook verschillende dingen. Wat ze wel allemaal gemeen hebben is dat het volume ermee gewijzigd kan worden en de verschillende

programma's (indien ingesteld door de audicien) bedient kunnen worden.

Verschillende telefoons

Iedere telefoonleverancier maakt zijn eigen keuzen over wat hij mogelijk maakt met zijn telefoons. Zo kan het zijn dat de app van een hoortoestel leverancier goed werkt op een Samsung telefoon, maar niet op een Huawei. Andersom kan het ook zijn dat een app van de ene hoortoestel leverancier op uw telefoon wel werkt, maar die van een andere leverancier niet. Zelfs binnen een telefoonmerk zijn er verschillen.

Wilt u weten of uw favoriete hoortoestel kan samenwerken met uw telefoon, kijk dan op de site van de hoortoestelfabrikant. Die hebben een lijst gepubliceerd van telefoons waarvan zij getest hebben hoe de app werkt. Staat uw telefoon er niet tussen, dan is de kans aanwezig dat de app niet (goed) werkt. Heeft u hoortoestellen en bent u toe aan een nieuwe telefoon, kijk dan voor aanschaf goed of ze kunnen samenwerken om onaangename verassingens achteraf te voorkomen.

Jacky's Hoorstudio

Uw audicien dichtbij



Straatnaam

onder de loep de Gruttolaan in Nieuwleusen

door Margriet Dalmeijer

NIEUWLEUSEN – Straatnamen zijn overal om ons heen. Sinds de Gemeentewet in 1851 van kracht werd, zijn gemeenten verplicht om elke straat een naam te geven. Het resultaat is een mengeling van lange, korte, alledaagse en bijzondere straatnamen, die elk hun eigen betekenis hebben. In de rubriek 'Straatnaam onder de loep' gaan we op zoek naar de betekenis van straatnamen binnen het verspreidingsgebied van deze krant. Met deze maand: de Gruttolaan in Nieuwleusen.

De grutto (*Limosa limosa*) is een weidevogel uit de familie van de strandlopers en snippen (*Scolopacidae*), die zijn naam dankt aan het geluid dat hij maakt: een snel achter elkaar geroepen 'Grutto, grutto, grutto.' Hij is vrij makkelijk te herkennen aan onder andere zijn lange poten en zijn rechte snavel, die wel tot 14 centimeter lang kan worden en in de broedtijd een oranjegele kleur heeft.

Tijdens de vlucht is de grutto onder meer te herkennen aan zijn witte vleugelstrepen en zijn witte staartbasis met zwarte eindband. Ook heeft hij een witte buik met donkere banden. In de zomer heeft de mannetjesgrutto een oranjebruine kop, nek en borst. De grutto heeft een lengte van 36 tot 44 centimeter en een spanwijdte van 62 tot 70 centimeter. Gemiddeld wordt een grutto zo'n tien tot vijftien jaar oud, maar in 2011 werd in Krommenie een dode geringde grutto gevonden die bijna dertig jaar oud bleek te zijn. In 2015 werd de grutto door het Nederlandse publiek uitgeroepen tot de nationale vogel van Nederland.

Afrika

Grutto's zijn maar een deel van het jaar in Nederland te vinden, ongeveer van februari tot augustus. De rest van het jaar zitten de vogels in Afrika om daar te overwinteren. De eileg loopt grofweg van eind maart tot eind mei, met een piek in de tweede helft van april. De belangrijkste broedgebieden zijn de veenweiden van Friesland, Noord-

en Zuid-Holland. De grutto broedt in weilanden en op akkers en voedt zich onder andere met regenwormen en emelten, de larven van een langpootmug. Hierbij komt zijn lange snavel goed van pas, want daarmee kan hij eenvoudig in de zachte bodem naar voedsel zoeken. Dankzij zijn lange poten kan hij zich bovendien gemakkelijk door weilanden en over akkers bewegen. Tijdens de trektocht en het verblijf in Afrika heeft de grutto een heel ander dieet; hij eet dan voornamelijk rijstkorrels.

Bedreigd

Van oudsher is de grutto een oer-Hollandse vogel, die vrijwel alleen in Nederland broedde. Tot in de vorige eeuw kwam de vogel algemeen in Nederland voor, maar door het verdwijnen van weidegebied, in combinatie met klimaatveranderingen, is het aantal broedparen de afgelopen jaren drastisch afgenomen. Broedden er in 1960 nog ongeveer 120.000 tot 140.000 paren in ons land, in 2021 waren dat er nog maar zo'n 25.000. Het aantal grutto's

neemt zelfs zo sterk af dat de vogel met uitsterven wordt bedreigd en op de rode lijst met bedreigde diersoorten staat.

De grutto, onder andere te herkennen aan zijn rechte snavel. Foto: Berend Jan Stijf via Wikipedia



Nieuwe locatie Historisch Rijwielmuseum Ommen officieel geopend

door Margriet Dalmeijer

OMMEN – Zaterdag 1 april was een memorabele dag voor het Historisch Rijwielmuseum in Ommen. Toen werd namelijk onder toezicht van museummedewerkers, sponsors en andere geïnteresseerden de nieuwe locatie aan de Kerkstraat officieel in gebruik genomen. Na meerdere verhuizingen lijkt het fietsmuseum daarmee eindelijk zijn definitieve plek te hebben gevonden.

Ondanks het wisselvallige weer hadden zich aardig wat toeschouwers bij het met ballonnen versierde museum pand verzameld. Veel vrijwilligers hadden zich gehuld in historische kleding en bijpassende hoofddeksels, wat zorgde voor een extra bijzondere sfeer. Gerrit Voort, voorzitter van het rijwielmuseum, maakte van de gelegenheid gebruik om zijn blijdschap over de opening te benadrukken: "Wij als vrijwilligers zijn enorm trots op wat we gezamenlijk in zes jaar hebben neergezet. We gingen op zoek naar een kooplocatie in eigen beheer en dat is gelukt; hier aan het mooie Kerkplein, dat ook prachtig de sfeer van ons museum weergeeft."

Wethouder Alice van den Nieuwboer had daarna de eer om de officiële openingshandeling te verrichten. Zij deed dit door onder luid applaus van de aanwezigen een feloranje lint door te knippen dat voor de museumingang gespannen was. De schaar die zij gebruikte, kreeg zij op een ludieke manier in haar bezit: gekleed in historische kostuums kwamen Johan Overweg en Tom Bouwhuis – beiden werkzaam als vrijwilliger in het fietsmuseum – op historische rijwielen aanfietsen om haar de schaar te overhandigen. Na de opening hadden de aanwezigen de gelegenheid om onder het genot van koffie en een gebakje na te praten en een rondje door



Een kijkje in het museum. Foto: Historisch Rijwielmuseum Ommen

het museum te maken.

Voorloper

De fiets waar Johan Overweg op fietste, is een van de pronkstukken van het museum. Het gaat om een zogenaamd hoge bi: een fiets met een groot voorwiel en een klein achterwiel, die in 1871 het levenslicht zag en beschouwd kan worden als de voorloper van de fiets zoals we die vandaag de dag kennen. Maar er zijn meer bijzondere rijwielen in het museum te vinden, die allemaal hun eigen verhaal

vertellen. Zo is in de collectie bijvoorbeeld een fiets opgenomen waarop westerlingen in de Tweede Wereldoorlog een barre tocht naar het oosten ondernamen, op zoek naar voedsel. De massief rubberen banden en ouderwetse remmen zijn stille getuigen van de noodgedwongen aanpassingen die men door de schaarste aan fietsonderdelen aan het rijwiel moest verrichten.

Daarnaast zijn in het museum ook andere spullen te zien die met de fiets te maken

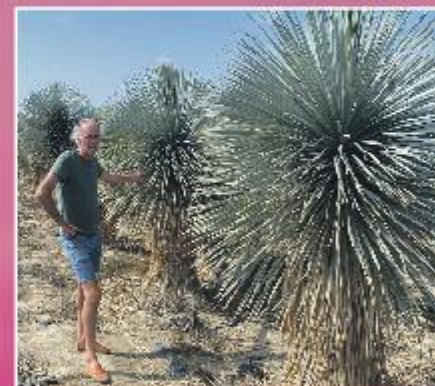
hebben, zoals uithangborden, fietsplaatjes en kinderzitjes. Veel van deze items zijn in de loop der jaren door mensen uit de wijde regio aan het museum geschonken, waardoor de collectie in zes jaar tijd meer dan tien keer zo groot is geworden. Het Historisch Rijwielmuseum is van woensdag t/m vrijdag geopend van 13.30 tot 17.00 uur en op dinsdag en zaterdag van 11.00 tot 17.00 uur. Toegang tot het museum is gratis, maar een vrije gift is altijd welkom. Kijk voor meer informatie op <https://www.fietsmuseumommen.nl>.



Huis & Tuin Bijlage



P20 Joop Kist



P21 Planten met
grote bladeren



P22 10 jaar Tegelhuis
Ommen



De nieuwste voorjaarstrends

& leuke acties



- Onderhoudsarm materiaal
- Persoonlijk contact
- Creatieve oplossingen
- Al 30 jaar uw totaalbouwer
- hoge kwaliteit
- zeer korte bouwtijd

Showroom:
Coevorderweg 137
7781 PA, De Krim (Ov.)
www.segeko.nl

SeGeKo heeft zich als zelfstandig bedrijf en met vakkundig personeel, waarvan sommige met meer dan **30 jaar ervaring** in het vak, gespecialiseerd als 'totaalbouwer' in **serres, veranda's, carports, aluminium kozijnen en gevelbouw.**



Openingstijden

Wij ontvangen u graag in onze gezellige showroom. Kom gerust langs voor een kopje koffie. U vindt onze openingstijden hieronder.

Maandag	vanaf 09:00 uur
Dinsdag	vanaf 09:00 uur
Woensdag	vanaf 09:00 uur
Donderdag	vanaf 09:00 uur
Vrijdag	vanaf 09:00 uur
Zaterdag	vanaf 09:00 uur



U kunt op verschillende manieren contact opnemen met ons.

Bezoek onze showroom tijdens de openingstijden, maak een afspraak voor bezichtiging buiten de reguliere openingstijden of bel 0522 - 44 05 88.

Lukkes Outdoor TUINMEUBELEN

**KONINGS DAG
OPEN
VAN
11:00-17:00 UUR**



**BEZOEK ONZE SHOWROOM IN WOLVEGA
WWW.LUKKESOUTDOOR.NL**

Jachtwerfstraat 1a
8471 XW Wolvega
05 61 475048
info@lukkesoutdoor.nl

Openingstijden :
Dinsdag t/m Zaterdag van
10:00 - 17:00 uur
Zondag 13:00-17:00 uur

Boshuis media

is op zoek naar **verslaggevers**
voor onze Vechtdal editie



Boshuis Media is de uitgever van zes regionale maandelijkse huis-aan-huis kranten in de provincies Overijssel, Noordoostpolder, Friesland en Drenthe.

Oplage elke maand is 120.000 exemplaren. Vanwege toegenomen werkzaamheden is de redactie op zoek naar medewerkers die tegen betaling artikelen willen gaan schrijven. **Leeftijd en ervaring zijn niet heel belangrijk: enthousiasme en een neus voor lokaal en regionaal nieuws wel.**

Onze kranten verschijnen van het Vechtdal tot in de Noordoostpolder, en van Weststellingwerf, Steenwijkerland, Zwartwaterland en Meppel tot in Zwolle, waar wij zelfs twee edities hebben. Voor verdere informatie en aanmelding mail naar info@boshuismedia.nl onder vermelding van **VERSLAGGEVER BOSHUIS MEDIA.**



Roldusol Uw zonweringsfabrikant!

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

De gasprijs is de afgelopen dagen gestegen naar recordhoogte!

KIES NU VOOR ISOLERENDE ROLLUIKEN...

Voordelen

- Veiligheid**
 - ✔ Inbraakvertragend
 - ✔ Inkijkwerend
- Privacy en rust**
 - ✔ Geluiddempend
 - ✔ Weerbestendig
 - ✔ Lichtregulerend
 - ✔ Inkijkwerend
 - ✔ Insectenwerend
- Isolatie**
 - ✔ Energiebesparend
 - ✔ Warmte en kou isolatie
 - ✔ Weerbestendig



25% KORTING OP ZONWERING EN ROLLUIKEN*



Openingstijden: van maandag t/m vrijdag 8.00-12.00 uur en 13.00-18.00 uur
* Alleen geldig op Roldusol artikelen.

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

10 JAAR TEGELHUYSS OMMEN

2013-2023

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

MEIJER PARKET

Raamdecoratie



Traprenovatie



Parket-, pvc- en laminaatvloeren

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

Coevorderweg 139, 7781 PB De Krim
Tel.nr. 0523-682373 Email: info@meijer-parket.nl
www.meijer-parket.nl

UITNODIGING INFORMATIEMIDDAG

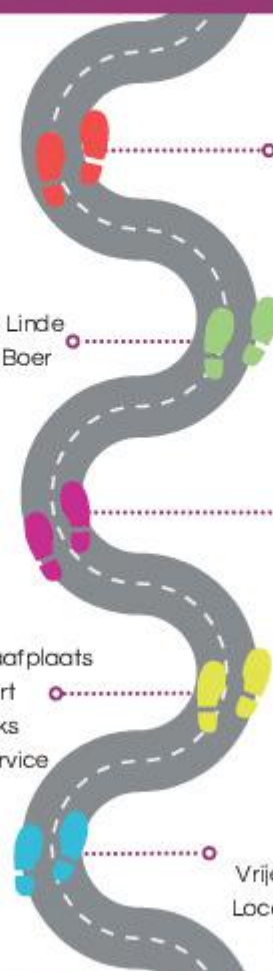
KOM GERUST BINNEN LOPEN, AANMELDEN IS NIET NODIG



LINDE NOTARISSEN



STAP VOOR STAP...



...over erfrecht, nalatenschap, administratie en financiën...

... met lezingen van notaris Eric Linde en uitvaartverzorgster Agnes Boer

... en een kijkje nemen bij de diverse informatiepunten...

... zoals:

- Hoogenraven Natuurbegraafplaats
- Hospice Dedemsvaart
- Crematorium de Lariks
- Van der Weg Uitvaartservice

Waar en wanneer?

Donderdag 11 mei 2023
Vrije inbop van 16.00 tot 19.00 uur
Locatie: Gashouder Dedemsvaart, Oude Zuidwolderstraat 13

www.lindenotarissen.nl / 0523-613342



Inbouwapparatuur? Natuurlijk bouwen wij die vakkundig voor je in!

En we meten het ook eerst voor je in! Want dan weet je zeker dat het past.
Kom voor advies naar onze winkel of kijk op expert.nl/inbouw



Met onze eigen Expert monteurs
kunnen wij ook alles repareren

Vraag naar de mogelijkheden van onze technische dienst

Expert Ommen

Schurinkstraat 26a | 0529-451406

expert.nl/ommen | ommen@expert.nl



expert





TUINPLANTEN VERS UIT DE KAS

ZANDSPEUR 81

Welkom in de kas van Anton's Bloemkwekerij! Voor velen al het bekende adres waar u zelf de planten kunt uitzoeken. voorjaarsbloeiers, vasteplanten en groenteplanten en zomerbloeiers. Wij delen graag de passie en kennis met tuinliefhebbers en geven u graag tips, voor verzorging en maximale bloei!

- Groenteplanten en kruiden
- Groot assortiment zomerbloeiers vanaf medio april
- Pin en contante betaling

Primula's: 6 voor € 5,- bij inlevering van deze advertentie

Wandhangers

Leuke opgemaakte manden, hangpotten, wandhangers, schors stukjes ect... Ook leuk om kado te doen.

Ranonkel

Fleurige viooltjes

Kado bonnen

Maandag t/m zaterdag geopend van 9.00 tot 17.00 uur.

Anton's Bloemkwekerij, Zandspeur 81, 7711 HG Nieuwleusen
T 06 5040 6245 / info@antonsbloemkwekerij.nl

www.antonsbloemkwekerij.nl



Redderadvies

jouw financiële mentor

Advies bij hypotheek

Mediator bij echtscheiding

Elk scheidingsproces betreft een unieke situatie
Door samen in gesprek te gaan komen we tot een juiste balans van een duidelijk einde en een heldere nieuwe (financiële) start.

Ik begeleid je van begin tot eind
Benieuwd wat ik voor je kan betekenen?
Neem dan vrijblijvend contact met mij op.

“Echt, uitelkaar...”

Tanja Redder
(06) 388 95 629

het juiste advies voor echtscheidingen

info@echtuitelkaar.nl | info@redderadvies.nl
www.echtuitelkaar.nl | www.redderadvies.nl



WE MAKE THE WORLD'S BEST MATTRESS™

WELKOM BIJ DE GROOTSTE SERTA-DEALER VAN NEDERLAND!



KLANTEN BEOORDELEN ONS MET 9,8!

★★★★★

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

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

KOM LANGS EN LAAT U ADVISEREN IN ONZE RUIME EXPERIENCE ROOM

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

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

Bos Bedden

Droom bedden



TEMPUR®

Nieuwe collectie Tempur!

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



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

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



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

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

Nieuwleusen

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

Nieuwleusen@bosbedden.nl

Nijverdal

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

Nijverdal@bosbedden.nl

Iedere vrijdag koopavond | zondags gesloten



3.000 M2
showroom
vol beleving
en inspiratie



auping

met liefde



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

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

PULLMAN



GRATIS Jansen giftset cadeau bij aanschaf van Pullman Matras

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



**Kom langs voor
een adviesgesprek!**

bosbedden.nl



Nieuwleusen | Nijverdal



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



Hubo

MAATWERK VAN HUBO

KASTEN • DEUREN • ZONWERING • HORREN • RAAMDECORATIE

Hubo Nieuwleusen

Den Hulst 48 - (0517) 481 341 - nieuwleusen@hubo.nl

#Hubohelpt



“Rikels dé enige onafhankelijk Slaapexpert in uw regio”

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



Sander van Klompenburg, eigenaar Rikels Slaapexperts

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

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

MANSIER tuinmachines

Showroom maandag t/m zaterdag geopend
Werkplaats maandag t/m zaterdag geopend
Go te voorraad en deskundig advies
Eigen transportmiddelen
Alleen de beste merken

Miimo auto mower
Husqvarna
HONDA
Kelvinstraat 12 • 7701 BZ Dedemsvaart
0523-613464 • info@mansier.com
www.mansier.com

- Tuinontwerp
- Tuinaanleg
- Tuinonderhoud
- Sierbestrating

- Bodemanalyse
- Vijvers
- Afrasteringen
- Schuttingen

A. VISSCHER

ontwerp, aanleg en onderhoud van tuinen en sierbestrating

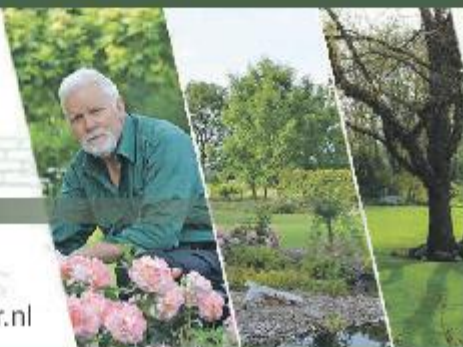


Onze groene vingers... brengen uw tuin tot leven!

Arend Visscher

Violenstraat 15
7731WK Ommen

06 - 516 000 86
www.avisscher.nl
info@hoveniersbedrijf-visscher.nl



Oog voor kwaliteit

Wij hebben een **passie voor tuinen**. Deze passie willen we graag met u delen door middel van **goed advies, eerlijke offertes, mooie ontwerpen en een prachtig eindresultaat!**



gPMBriil
GROEN PLAN BUREAU



Kanaalkweg West 30A - 7691 CJ -Bergentheim - info@gpmbriil.com - 06-522 961 95
Openingstijden: Maandag t/m Zaterdag: 08:00 - 20:00

LUBBERS MEUBELOUTLET

Coevorden **DE KEUZE IS REUZE** Dedemsvaart

2 ½ + 2 zits

leverbaar in div kleuren



Van €1295 nu voor **€995,00**

SUPER DEAL

Coevorden: Krimweg 20 - Dedemsvaart: Rheezerend 132

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

Ook wij zijn er weer klaar voor #voorjaar



www.gardenbuildings.nl

Marsweg 1a, 8013 PD Zwolle

Particuliere verhuizingen
Projectverhuizingen
Nationaal en Internationaal
Verhuidegante
Kunst en antiek verhuizen
Sierkeuzeverhuizing
Schonemaakservice
Handyman
Opdag

uw verhuizing een frisse start

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

Sallandse Huizen

Woning verkopen?
Gratis waardebepaling!
0529 851110

Uw advertentie of artikel in onze krant?

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

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

Boshuis
media

Hoe maak je van jouw huis, een ècht thuis?

door Marjan Huiskes



Een heelsimpele vraag, met een wat lastiger antwoord. Want er komt meer bij kijken dan alleen een leuke kleur op de muur, of die ene

fancy stoel. En pas je weer te veel van zelfde kleur, materiaal of vorm toe in je interieur, wordt het ook weer erg saai. Wat daarbij nog wel de meest gemaakte fout is, is dat je denkt "ik maak mijn huis wel gezellig met accessoires". Daarom geef ik je elke maand bruikbare interieurtips!

Het meest passende woord voor een fijn interieur is, balans. Wanneer je geen balans in je interieur hebt, heb je altijd het gevoel dat het niet helemaal klopt. Wat dan de meest gemaakte fout is, is dat er dan meer accessoires in huis worden gehaald, terwijl de basis van het interieur niet goed is.

Daarom is het dan het beste, om eerst alle "losse items" uit je ruimte te halen. Kijk dan eens rond wat je ziet en hoe deze ruimte voelt. Vaak blijven er dan enkele grote meubels over. Deze meubels vervang je niet zo snel, dus dit vormt een belangrijke basis voor jouw interieur. Veelal blijkt dat er dan heel grote (kleur) contrasten zijn, waardoor bijvoorbeeld de bank en het dressoir "erg hard" over komt. De kleurencombinatie is dus uit balans en alle accessoires welke

je in de ruimte had, lossen dit "probleem" ook niet op. Om de meubels wat meer te verbinden met de ruimte en dus meer balans te krijgen, kun je kiezen voor meer kleur. Dit kan door een passende verfkleur op de wanden óf door gebruikt te maken van behang.

De mogelijkheden van verfkleuren zijn oneindig en daarom is er altijd een passende kleur voor jouw interieur! Kies dan voor een extreem matte muurverf, waardoor de tint nóg mooier is. Behang daarentegen, is in ietwat minder kleuren beschikbaar, maar geeft wel een veel warmere uitstraling aan de ruimte. Dit omdat het vaak een textuur (bijvoorbeeld linnen) of patroon heeft.

Na het aanbrengen van kleur en/of behang op de wanden, zie je dat je woning al veel fijner aanvoelt. Daarna ga je na welke accessoires weer mogen terugkeren in jouw interieur. Denk hierbij vooral aan persoonlijke items welke het interieur, jòw interieur maken.

Vind je het lastig om zelf deze keuzes te maken? Ik kom graag bij jou langs om je te voorzien van kleur- en interieuradvies!

Europaweg 33
7772 BN Hardenberg
info@jookisthardenberg.nl
0523-261035

JOOP_KIST

WELKOM BIJ JOOP KIST

Jouw interieur, onze passie

Wanneer je er zelf niet helemaal uitkomt, kan interieuradviseur Marjan bij jou thuis een kleur- en interieuradvies geven. Door haar afgeronde studies als product ontwerper en interieuradviseur, en haar ervaring welke ze heeft opgedaan in de interieurbranche, weet zij van elk huis een ècht thuis te maken. Het belangrijkste aspect bij het uitbrengen van het kleur- en interieuradvies door Marjan, is dat het naadloos aansluit bij de persoonlijkheid van de bewoners en de woning zelf. Ook is het mogelijk om Marjan in te schakelen als kleur- en interieuradviseur voor ruimtes met een andere functie dan wonen, zoals: werkplek, B&B, kantoor, vergaderruimtes of winkel.

inspiratie voor jouw interieur



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 Dinsdag t/m Zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur.

Bekijk ook onze Website www.mypalmshop.nl



MyPalmShop

Zuiderzeestraatweg 452a - Wezep - 06 40243314



Planten met grote bladeren

door Herbert Riphagen

Sedert de laatste 15 jaar zijn er enkele uitzonderlijke planten in liefhebberstuinen opgedoken, die vooral opvallen door hun exotisch aandoende, enorme bladeren. In ons land is *Trachycarpus fortunei* zelfs al een "normale" tuinplant aan het worden, die de plaats is gaan innemen van de vroeger zo populaire (maar veel te groot wordende!) Atlas-ceder (*Cedrus libani*) of de Apenboom (*Araucaria araucana*). De doorbraak van deze harde palm heeft lang op zich laten wachten. Door de algemeen heersende opvatting dat palmen nu eenmaal in tropische landen thuishoren, kwam het kennelijk niet in ons op om palmen toch eens in de volle grond te proberen. Het idee dat bepaalde planten hier niet thuis zouden horen, heeft ook de introductie van de hardste der bananen: *Musa basjoo*, lange tijd verhinderd. Maar inmiddels zijn deze exoten onmiskenbaar voor hun inburgering geslaagd!

De belangrijkste criteria voor tuinplanten zijn winterhardheid en sierwaarde. Qua winterhardheid zijn deze beide nieuwkomers redelijk sterk, al treedt er in sommige winters wel vorstschade op. Dit kan echter met wat luchtige winterbescherming door rietmatten voor een groot deel vermeden worden. Vooral *Musa basjoo* profiteert van een berg herfstbladeren. Na de winter groeit deze reus



Combinatie van grote bladplanten en bloeiers

onder de vaste planten weer met enorme snelheid verder en kan onder gunstige omstandigheden zelfs (oneetbare) vruchten dragen.

Exotische planten winnen aan populariteit: Canna's en Dahlia's zijn weer terug en bij een kleine groep liefhebbers floreren siergemberen in de volle grond. Het fenomeen "jungle gardening" zoals dat in de 18de en 19de eeuw in Groot Britannië ontstond, is nu voor een breed publiek bereikbaar geworden. Op vele internet-forums wordt informatie (en planten!) uitgewisseld. In dit artikel wil ik me beperken tot de palmen: waaraan kan ik een gezonde plant van de juiste soort herkennen?

Er zijn vederpalmen met bladeren die langs beide kanten van de steel zijn gerangschikt en waaierpalmen, waarvan de blaadjes allemaal aan het eind van de steel samenkomen. *T. fortunei* is een waaierpalm, en in ons land de eerste keus als men één of meer palmen in de tuin wil aanplanten. Een gezonde palm is te herkennen aan het donkergroene blad en is vrij van plagen zoals schildluis of spint. De bladstelen zijn doornloos en betrekkelijk kort en het blad is stug en stevig genoeg om niet bij de eerste stevige wind kapot te waaien. In zeer runderige tuinen kan men echter beter *Trachycarpus wagnerianus* aanplanten, die even hard is als *T. fortunei* maar stugger blad heeft. Tevens is deze palm veel eleganter en na vele jaren ervaring krijg ik steeds meer van mijn klanten te horen dat ze na een aantal jaren dit de mooiste plant in hun tuin vonden. Let erop dat de kuip waar de palm in staat goed is doorworteld. Een plant van 2 meter in een kuipje van 35 liter is geheel uit



Herbert Riphagen selecteert planten voor de handel

Grote bladplanten creëren het jungle effect

Grote bladplanten creëren het jungle effect. Deze in combinatie met andere bladplanten zorgt er juist voor dat net dat ene kleurige bloempje eruitspringt. *Tetrapanax* (rijstpapierplant) is hier een mooi voorbeeld van en ook goed winterhard. Maar een *Gunnera manicata* (de echte, ze worden veelal verkocht onder deze naam maar vaak is het dan de *tinctoria* die veel kleinere bladeren maakt) kan ook het gewenste power effect geven. Nieuwe aanwinsten zijn bijvoorbeeld de *Schefflera taiwaniana* maar ook de bekende kamerplant *Fatsia japonica* is gewoon winterhard en heeft ook prachtig grote bladeren. Indien u een grote tuin heeft is een *Eucalyptus gunni* Azura (eigenlijk is de Azura een van de weinige winterharde eucalyptussoorten in Nederland) ook prachtig. Behoudt zijn blad in de winter met mooie blauwe bladeren en zomers bij zonsondergang is het soms net alsof je in bad zit qua geur.

Een boom zoals de *Albizia julibrissum* die tot begin september doorbloeit met prachtige pluïesjes geeft ook dat exotische gevoel van ver weg te zijn. Een Tasmaanse boomvaren (*Dicksonia antarctica*) schuins over de vijver planten geeft ook die extra jungle dimensie. Uit de stam van de boomvaren komen bladeren die tot 2 meter worden. En de steeds meer bekende en goed winterharde *Yucca rostrata* is een mooie combinatie met de donkergroene *Trachycarpus wagnerianus*. De blauw/zilveren bollen op stam geven je tuin een dimensie waarbij de groene bladplanten meer naar voren komen door de kleurdimensie.

Al deze planten zijn verkrijgbaar bij Mypalmshop in Wezep aan de A28 bij afslag Wezep. Geopend van dinsdag tot en met zaterdag van 10.00 tot 17.00. www.mypalmshop.com

balans! Voor zo'n plant is minstens 65 liter nodig. Als de palm "potgedrukt" is, zoals dat in het handelaarsjargon heet, kan men deze beter eerst nog een jaar laten doorwortelen alvorens hem/haar uit te planten. De beste tijd om te planten is maart/april. Zorg er voor dat de bodem rijk is en goed afwatert. Een hoge grondwaterstand is funest. Veel belangrijker is om de palm een goede start te geven. Dit kan door onder de kluit en eromheen speciale palmaarde te doen. Hierdoor blijven de wortels niet in hun eigen kluit maar gaan ze "zoeken" zodat de palm snel doorgroeit en niet stilstaat. Bij palmen in een pot is dit heel belangrijk. In de volle grond gaan de wortels wel zoeken maar in een pot zitten deze opgesloten. De juiste voeding is dan van belang. Een fout die veel mensen maken is een dure palm kopen met bijbehorende pot en vervolgens op de laatste 2 euro bezuinigen door er goedkope potgrond bij te doen. Bemeste tuinaarde is al helemaal geen goed idee. Tijdens de groei heeft een palm veel extra voeding en water nodig. Kies een zonnige plek; hoewel een *Trachycarpus* het in de schaduw wel volhoudt, is de groei dan beduidend trager.

Zolang er hier nog geen *Trachycarpus* in de volle grond wordt gekweekt, zijn we voor grote planten aangewezen op import uit Zuid Europa. Als men de palmen zelf hier uit zaad opkweekt, of bij een kweker wat zaailingen koopt en die uitplant, dan bereikt de palm zeker zijn maximaal haalbare winterhardheid.

Vederpalmen

Palmenliefhebbers proberen met wisselend succes om ook vederpalmen in de volle grond te laten groeien. Er gaan geruchten dat het met wat bijverwarming in de winter m.b.v. kerstverlichting zelfs mogelijk is om *Phoenix canariensis* te kweken. Het valt te proberen, zeker als u tobt met een te groot geworden exemplaar in kuip. De laatste jaren zijn er echter veel hardere vederpalmen in omloop gekomen.

Toepasbaarheid

Over de sierwaarde zijn de meningen verdeeld. Het is niet zo eenvoudig om deze planten, die veel aandacht opvragen, te combineren met andere planten. Combinaties met gangbare tuinplanten zijn moeilijk te maken. Veel ontwerpers en hoveniers weten niet goed raad met deze zogenaamde architectonische planten. De tuinen in ons land waar palmen en bananen zijn toegepast, zijn bijna allemaal propvolle collectietuinen waar vormgeving ondergeschikt is aan verzameldrift. Geslaagde combinaties met *Trachycarpus* zijn te maken met grote groepen lage bodembedekkers zoals *Cyclamen*, *Ophiopogon*, vetplanten of lage siergrassen. Het groepsgewijs aanplanten van palmen in verschillende grootte, geeft echter een veel losser en natuurlijker resultaat. In formele tuinen zijn palmen en bananen makkelijk inpasbaar langs paden of in vakken met gazon, grint, maaskieën, steensplit e.d.

JOOP_KIST

Inspiratie voor jouw interieur

www.joopkisthardenberg.nl

Europaweg 33 | 7772 BN Hardenberg | 0523-261035

Uw advertentie of artikel in onze krant?

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

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

Boshuis
media

2013-2023

10 JAAR TEGELHUYS OMMEN

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



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

Wie in 2023 een complete badkamer, toilet of woonvloer aanschafft 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.

Tegelhuys
Ommen

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

Kom Geraniums rapen in onze kas. Neem zelf dozen mee en trek niet je mooiste schoenen aan.

Geraniummarkt

26 april t/m 10 mei

4 voor
€ 2.50

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



Naast Geraniums ook meer dan 50.000 andere zomerbloeiers op voorraad.

Hoogendoorn Kwekerij

Hartogsweg 11 IJsselmuiden
0383315131

Primo
KEUKENS.NL

De voordeligste keukenzaak!

Onze service voor u:



DIRECT DE LAAGSTE PRIJS



GRATIS 3D KEUKENONTWERP



MEETSERVICE



STIPE LEVERING



MONTAGE



€ 4.500,-
INCL.
APPARATUUR



HARDENBERG | LANGE SPRUIT 5 | 0523 725 800

Meppel | Heerenveen | Kampen | Almelo | Dronten | Roden

Bij Treetop Tables is elk meubelstuk uniek

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

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

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

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

Iets teruggeven aan de aarde

schilderij op zich", aldus Van Oosten.

Verantwoord gekapt hout

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

Kwaliteit voor reële prijs

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



Rutger en Nick van Oosten

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



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

Stuk voor stuk maatwerk

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



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



Showroom & werkplaats in Dedemsvaart

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

Bewerkt in onze eigen werkplaats.



Bezoek ons

Treetop Tables
Moerheimstraat 50
7701CG Dedemsvaart



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





DUIDELIJK VERHAAL

DE HYPOTHEEKSHOP

Staphorst - Nieuwleusen - Sint Jansklooster e.o.

Arno Boxum

(06) 41 67 38 41 - nieuwleusen199@hypotheekshop.nl

www.hypotheekshop.nl/staphorstnieuwleusen



Waar heb je het over als je spreekt over automatische patronen/ programmeringen die je niet dienen? En wat doe je er aan?

door Erna Bouwhuis

Emoties zoals angst, woede, verdriet, beklemming, onmacht, hulpeloosheid, ontevredenheid, frustratie, bezorgdheid, minderwaardig voelen, onzekerheid etc. veroorzaken stress. Je lijf voelt en reageert hierop, je emoties versterken, het beïnvloed je denken en daardoor ook wat je doet. Ik kom in mijn therapeutische coachpraktijk vaak tegen dat mijn coachee niet bewust zijn van deze emoties maar binnenkomen met de vraag, "ik heb last van stress, kan je mij helpen?"

Stress geeft een keten aan reacties in je lichaam, in jouw manier van denken, hoe jij je voelt en in jouw handelen. Of beter gezegd dit zijn stressreacties. Soms is een stressreactie echt levensreddend omdat angst ervoor zorgt dat je super alert bent zodat je hard kunt lopen of dat je over een enorme kracht beschikt en kunt vechten, wanneer de situatie dat vraagt. Hier spreek je over een situatie die in het hier en nu levensbedreigend is.

Automatisch reageren

Wat echter heel veel voorkomt is dat een stressreactie vanuit jouw jeugd, die toen dienend was in de desbetreffende situatie en daarom ook het beste was wat je kon doen, zich heeft vastgezet tot een automatisch patroon van denken, voelen en handelen in allerlei andere verschillende situaties. Dit automatische patroon is echter niet langer dienend in jouw leven. Het automatisch reageren gebeurt omdat je hersenen in patronen werken, er wordt een bepaald programma afgewerkt bij situaties die volgens jouw "kijk" op een situatie in werking gaat.

Jouw "kijk" op een situatie is een trigger omdat het in jouw beleving lijkt op wat jou is overkomen in jouw jeugd of in een andere traumatische gebeurtenis. Deze trigger kan een geur zijn, een persoon die lijkt op een persoon uit het verleden, hetzelfde gevoel van beklemming, een voorgevoel dat er iets vreselijks gaat gebeuren omdat iets lijkt op de eerder meegemaakte situatie, het kan echt van alles zijn.

Het automatisch reageren wordt veroorzaakt door een emotionele herinnering. Deze herinnering activeert de gevoelens die wij in het verleden hebben gevoeld. Emotionele herinneringen worden opgeslagen in het 2e brein, het emotionele brein (in de amygdala). Veel van onze reacties zijn vaak niet passend in de situatie en/of in het moment, wanneer er iets gebeurt wat op het emotionele vlak lijkt op iets wat er in het verleden is gebeurd, gaat het gevoel enorm snel en dan reageren wij zonder erbij na te denken. Wij kunnen ons dan boos, verdrietig, angstig of nerveus voelen. Wij kunnen ons ook totaal ontreddend voelen. Deze gevoelens worden dan door de herinnering ingegeven, de emotionele herinnering aan een eerdere situatie. Wanneer er een sterke emotie wordt gevoeld in een bepaalde situatie "herinnert" de amygdala zich deze emotie samen met een hele boel andere details die tegelijk met de emotie plaats vinden.

Er kunnen zelfs dingen zijn die indirect met deze gebeurtenis te maken hebben waardoor er oude emoties opnieuw worden opgeroepen, zonder dat je hiervan bewust bent. De amygdala pakt allerlei signalen op door wat er wordt gezien, geroken, gehoord, geproefd en gevoeld. Hierdoor wordt de amygdala gelijk geactiveerd, het 2de brein is dan actief en omdat het zo snel gaat krijgt het 3de brein,

het weldenkende brein geen kans om in te grijpen, te relativeren. Wanneer je een automatische reactie hebt dan maak je het korte rondje, de versnelde route van voelen en gelijk reageren. Bij automatisch reageren ben je niet bewust van je emoties en jouw manier van reageren, anders zou het immers niet automatisch zijn.

Trauma

Traumatische gebeurtenissen en zijn niet altijd grote life-events zoals een (vecht)scheiding, mishandeling of het verlies van een dierbare. Een voorbeeld kan zijn dat wanneer je ouders, met alle goede bedoelingen, alles van je overnemen en jou niet zelf dingen laten proberen en fouten maken ervoor kan zorgen dat je in nieuwe situaties blokkeert of juist jezelf gaat overschreeuwen omdat je onzeker bent en bang bent om te falen. Wanneer je vaak blokkeert of dat het telkens weer jezelf overschreeuwen te veel kost, heb je steeds kleine "trauma's", herhaaldelijke "kleine trauma's" wordt een trauma. Zo zijn er legio voorbeelden. Het steeds over je grenzen gaan, altijd maar hard werken om maar gezien te worden het maar niets zeggen om conflicten te voorkomen etc. Je weet dat je het doet maar je hebt geen idee waarom je het doet en je wilt het liefst stoppen met dit gedrag maar je hebt geen idee hoe.

Dat kan anders!

In mijn praktijk maak ik mee dat een coachee binnenkomt met: ik heb last van stress, of ik ben steeds zo boos, of ik zoek steeds de adrenaline kick op want ik kan niet tegen stabiliteit en rust terwijl ik diep van binnen dit wel het liefste wil. Noem zoals het wilt, het gestrest voelen... Of bewust zijn van de voelbare onderstroom van onrust elke dag maar weer waardoor je niet kunt verbinden met



jezelf, de ander, met het leven. Het maakt dat je een buitenstaander bent van je leven alsof je niet echt mee doet!

Dat kan anders!

- Ben jij degenen die het licht laat schijnen op de programmering van jouw automatische patronen?
- Wil jij bewust zijn van deze patronen waardoor het automatisme verdwijnt?
- Wil jij je ruimer, lichter en vrijer voelen omdat jouw perspectief verandert omdat je de automatische bril hebt afgedaan, waardoor je niet meer alleen vanuit het emotionele brein reageert maar samenwerkt met je weldenkende creatieve brein?

Neem contact op via info@selfbalance.nl dan kunnen wij samen kijken welk aanbod het beste bij je past.

Hapjes Dag, een feest om van te smullen

Op zaterdag 27 mei en zondag 28 mei 2023 zal alweer de derde editie van Hapjes Dag 'het leukste Foodtruckfestival tijdens Pinksteren' plaatsvinden op het historische terrein van streekmuseum 'De Kalkovens' in Dedemsvaart. Hapjes Dag wordt opgedeeld in een dag- en een avondprogramma (na 20.00 uur). In tegenstelling tot de voorgaande edities is het festival dit jaar op beide dagen gratis toegankelijk voor alle bezoekers, behalve tijdens het eindexeest op zondagavond. Net als bij de vorige edities zal ook dit jaar een gevarieerd aanbod aan Foodtrucks staan waarbij de bezoekers op een kleine culinaire wereldreis gaan.

Daarnaast is er een omlijstend muziekprogramma en staan er leuke activiteiten voor de kinderen. Zondagavond om 20.00 uur wordt Hapjes Dag afgesloten met een spetterend eindexeest, namelijk met 'Q-Music The Foute Party'.

Q-Music zal de bezoekers 4 uur lang laten dansen, feesten en genieten van de allergrootste FOUTE HITS die eigenlijk best goed zijn! Entree tijdens het eindexeest is 15 euro.

Achteroverleunen in het zonnetje met een heerlijk koud (speciaal) biertje of wijntje in je ene hand en lekkere hapjes in je andere hand, genieten van muziek, terwijl de kids zich prima vermaken met leuke activiteiten. Klinkt heerlijk toch? Nou, dat vinden wij ook, sterker nog; dat is precies wat wij Pinksterweekend voor jullie gaan regelen.

Kijk voor tickets en informatie op www.dedemsvaartnatuurlijk.nl



Breed assortiment vloeren bij Meijer Parket in de Krim

door Maxine Overweel

Meijer Parket in de Krim is het adres in de regio voor parket-, pvc-, laminaat-, kurk- en marmoleumvloeren. Met een breed assortiment vloeren en een uitstekende service levert Meijer Parket op maat gemaakte producten van hoge kwaliteit.

In 1981 is Meijer Parket opgezet door Henk Meijer en vier jaar geleden is Harco Meijer (zoon van Henk) bij de firma ingetreden als mede-eigenaar. Vorig jaar heeft Harco het bedrijf overgenomen. Dit familiebedrijf bestaat al ruim veertig jaar en heeft zich in de loop der jaren ontwikkeld tot specialist op het gebied van vele soorten vloeren.

De medewerkers van Meijer Parket kunnen met hun gedegen kennis en ervaring goed adviseren in bijvoorbeeld de renovatie van bestaande vloeren, de combinatie met vloerverwarming of de kleur- of materiaalkeuze bij een nieuwe vloer. In de showroom kunnen bezoekers kennismaken met de vele opties die worden aangeboden en in de bijbehorende winkel worden onder meer onderhoudsproducten aangeboden.

Inventarisatie op locatie

Na het bespreken van de wensen en het bekijken van de mogelijkheden wordt

doorgaans overgegaan op het maken van een prijsopgave en een eventuele bestelling. Omdat alle vloeren van Meijer Parket door eigen medewerkers worden geplaatst, is eenvoudig een afspraak voor de werkzaamheden te maken. Doorgaans zal eigenaar Harco Meijer ook vooraf op locatie de mogelijkheden bekijken en eventueel met kleurstenen al een eerste indruk geven van het mogelijke resultaat.

Meijer Parket
Coevorderweg 139
Slagharen - Halfweg -
de Krim
Telefoon (0523) 682 373
www.meijer-parket.nl
E-mail info@meijer-
parket.nl

Naast vloeren kan men bij Meijer Parket ook terecht voor traprenovatie en raamdecoratie/ binnenzonwering, een unieke combinatie die goed van pas komt wanneer men werkt aan de inrichting van een woning!



Harco in de showroom, die een ruime keuze aan vloeren toont. Foto Meijer Parket

Zoveel meer dan boeken bij de plaatselijke bibliotheken

door Maxine Overweel

We kennen allemaal het beeld van de bibliotheek waarin men eindeloos kan rondsnuffelen op zoek naar interessant leesvoer maar vandaag de dag bieden bibliotheken zoveel meer dan alleen een schat aan boeken. Een gesprek met Femke Reijke, programmamanager Jeugd bij Bibliotheek Salland, over de diensten van de bibliotheek.

“We gaan ook naar scholen toe en er is zelfs een VoorleesExpress, een initiatief waarbij er 20 weken lang thuis wordt voorgelezen aan een kind in het bijzijn van ouders. Ook hierin spelen vrijwilligers een cruciale rol.”

“Vandaag de dag heeft de bibliotheek voornamelijk een maatschappelijke functie. We staan in Nederland voor grote maatschappelijke opgaven en de bibliotheek heeft bij driehiervan een grote meerwaarde. Het gaat namelijk om geleterdheid, participatie in de informatiesamenleving en het je een leven lang ontwikkelen. De bibliotheek richt zich op alles wat met taal te maken heeft. De collectie boeken staat niet op zichzelf, maar vormt een logisch geheel met de activiteiten en programma's van de bibliotheek. De programmering zet de collectie als het ware aan het werk”, aldus Femke Reijke.

Hulp voor iedereen

De bibliotheek biedt ook digitale hulp, bij bijvoorbeeld vragen omtrent de belastingdienst en het reclameren van zorgkosten, aan hen die minder gewend zijn aan computers. De bibliotheek is met dit informatiepunt digitale overheid een betrouwbare hulp voor eenieder die dit nodig heeft. “Er worden ook cursussen gegeven, zoals de Klik & Tik cursus waarin mensen leren omgaan met computers, en er zijn ov-inloopsprekuren voor mensen die wel wat hulp kunnen gebruiken bij het openbaar vervoer.” De bibliotheek biedt daarnaast een vertrouwd gezicht in de wijk of in het dorp en draagt eraan bij dat eenieder op maatschappelijk en educatief gebied kan blijven meebewegen in de maatschappij.

“Lezen is voor iedereen toegankelijk, tot de leeftijd van 18 jaar kunnen jongeren gratis lid worden van de bibliotheek en daarna zijn er aantrekkelijke abonnementsvormen zoals een jaar- of maandabonnement”, vertelt Reijke. Vandaag de dag is er ook een digitale bibliotheek waarin men e-books kan lenen, dit is gratis voor bibliotheekleden. “Enkele maanden geleden is de Bieb App geïntroduceerd, hier kan men boeken lenen voor € 2,- per uitleening zonder een abonnement af te sluiten.”

Vrijwilligers

Onder bibliotheek Salland vallen 3 gemeentes: Ommen, Olst/Wijhe en Raalte. “Naast een team van 27 medewerkers zijn er in deze regio meer dan 300 vrijwilligers betrokken bij deze bibliotheek en het is ontzettend bijzonder om samen met deze grote groep toe te groeien naar de huiskamer van de buurt”, aldus Femke. Taalvaardig zijn is werkelijk alles, vindt ze. “Wanneer men niet mee kan komen op het gebied van taal, kan dat best een uitdaging zijn. Op het werk, thuis, overal kan dit een effect hebben. In Ommen is 6 procent van de volwassen bevolking laaggeletterd.

We willen ons ervoor hard maken dat we deze groep begeleiden, zodat iedereen zich kan blijven ontwikkelen. Het is ook belangrijk dat de bibliotheek zich richt op de jeugd, via hen kunnen ook ouders bereikt worden.” De bibliotheek werkt ook nauw samen met scholen, bijvoorbeeld wanneer er een vermoeden van laaggeletterdheid bestaat. “We gaan ook naar scholen toe en er is zelfs een VoorleesExpress, een initiatief waarbij er 20 weken lang thuis wordt voorgelezen aan een kind in het bijzijn van ouders. Ook hierin spelen vrijwilligers een cruciale rol.”

Vrijwilligers zijn altijd welkom, dus wie het leuk lijkt om een steentje bij te dragen aan bijvoorbeeld voorlezen, opruimen, informatievoorziening of de VoorleesExpress kan een kijkje nemen op www.bibliotheeksalland.nl. Op deze website is ook alle informatie te vinden over de activiteiten die georganiseerd worden.



Voorleesuurkje in de bibliotheek. Foto Bibliotheek Salland

Grease de Hitmusical in Zwolle

In juli is het zover. Dan staat Grease de Hitmusical in Zwolle om de 45ste verjaardag van Grease te vieren! Van woensdag 12 juli tot zondag 16 juli barst het feest los in Theater de Spiegel. Grease staat garant voor een avond topamusement met heerlijke humor en sprankelende choreografieën. Deze show wil je niet missen en moet je in het theater live beleven onder het motto: Grease - Let's go together!

De stagiaires van Zwolse theaters zijn al op pad geweest om de cast van de hitmusical te interviewen. Zij hebben onder andere Marjolijn Touw geïnterviewd wie Miss Lynch speelt in de musical.

Welke kleedkamer rituelen heb je?

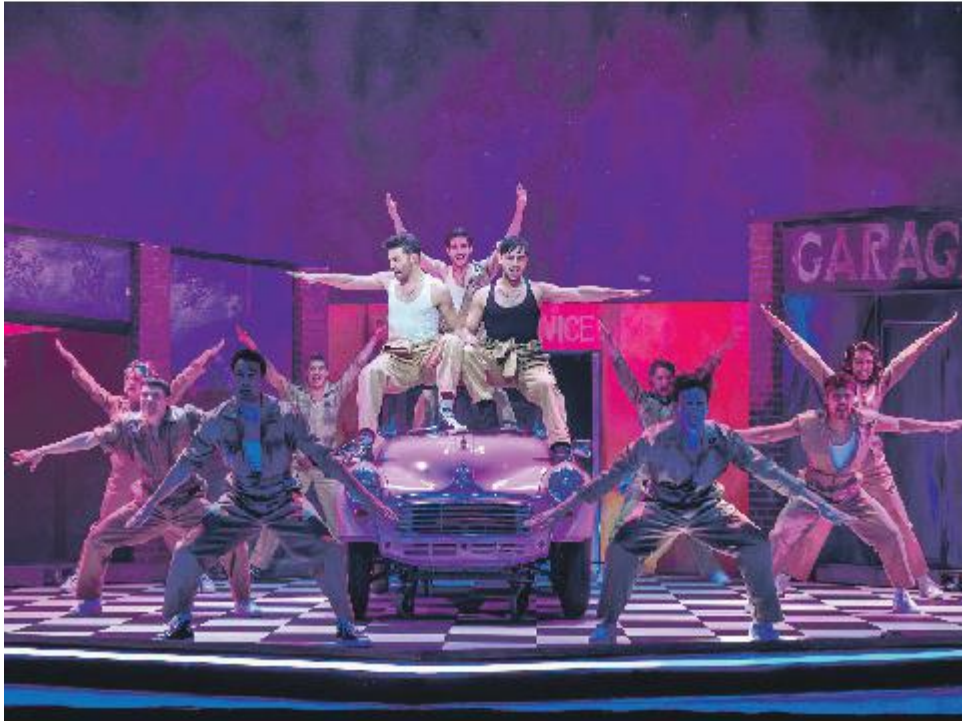
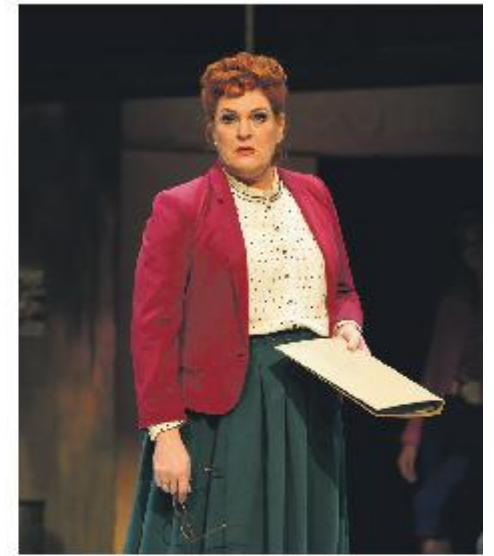
"Ik heb in elk theater wel een favoriete kleedkamer. Dan pak ik in de kleedkamer altijd alles uit, ik heb een handdoekje en dan moeten al mijn kwastjes op een bepaalde manier staan. De volgorde van het klaarmaken is ook bijna altijd hetzelfde." Nooit meer zingen of nooit meer dansen? "Oei uhm, nooit meer dansen want ik ben zestig dus het houdt vanzelf een keer op! In het begin wilde ik alle dansjes nog mee doen, maar dat moet ik echt niet meer doen. Ik doe nog wel wat stapjes mee."

Waarom moeten mensen deze versie van Grease gaan kijken?

"Ik ben zelf uit de tijd van Grease toen

de film uitkwam, dus ik was 16 jaar toen en het was echt razend populair. Het is al de zoveelste versie van Grease, maar het blijft een feest! En wat zo leuk is aan deze versie, is dat het echt een versie is van nu. Het verhaal is hetzelfde, maar de choreografieën zijn aangepast en het is heel erg gender open-minded."

zwolse theaters





Helga Schuurman
Schoenen & Podologie

**VOOR ELKE GELEGENHEID
EEN PASSEND PAAR
SCHOENEN**





Durea
Finn comfort
Fluchos
Footnotes
Gabor
Grisport
Heliiform
Remonte
Rieker
Rohde
Stuppy
Verhulst
Waldlaufer
Xsensible

Burg. backlaan 3 | 7711 AA Nieuwleusen | 0529 - 481429
wiedeschoenpast@hetnet.nl | www.helgaschuurmanschoenen.nl

Uw advertentie of artikel in onze krant?

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



Wist u dat..

- Wij 6 kranten uitgeven in omstreken?



Bekijk de volledige kranten online op www.boshuismedia.nl



EASYSLIM.NU®

Simpel, Snel, Slank!

AFVALLLEN

EN DUS GEZONDER EN FITTER WORDEN

Bij Easyslim kan het!

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

Hoe het werkt

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

Niet alleen de weegschaal

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

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



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



METEN = WETEN

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

Hiermee kunnen we je lichaamssamenstelling nauwkeurig in kaart brengen.

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



KOM KENNIS MAKEN
en laat je verrassen door onze werkwijze

ACTIE
Intake incl. behandeling
van €89,- voor €49,-
Geldig t/m 31 mei 2023



OF BOEK JE AFSpraak
ONLINE VIA
EASYSLIM.NU

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

EASYSLIM.NU®
Simpel, Snel, Slank!

THE FINAL JOURNEY

"AFSCHEID NEMEN NAAR
WENS EN IN STIJL"



SALLAND MOTOREN
groot door klein te blijven

Meer Salland Motoren:

- Onderhoud en reparatie aan Triumphs
- Vervaardigen van cafe-racers met Europese onderdelen leveranciers

Rudolf Dieselstraat 1a • 8013 NJ Zwolle • 038-4601167
• www.salland-motoren.nl

PRAKKEN
EDELMEETAAL

**INKOOP VAN
OUD GOUD EN ZILVER**

OLDEHOLTPADE
TEL: 0561 - 689290
WWW.PRAKKENEDELMEETAAL.NL

Colofon

De Vechtdal Krant: 23.000 exemplaren

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

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

De Vechtdal Krant is een onderdeel van:

Boshuis Media
Rietgans 16 • 7702 AX Dedemsvaart
06-51420108 • info@boshuismedia.nl
www.boshuismedia.nl

Boshuis
media

GEZELLIG, KOM NAAR BRASSERIE DE BOERDERIJ!

- Lunch
- Diner
- High tea
- Verjaardag
- Familiedag
- Huwelijksjubileum

Laat ons weten
wat uw wensen zijn!



SPEELTUIN,
ZONNIG TERRAS,
STREEKPRODUCTEN
& HEERLIJKE
GERECHTEN

De Haar 7 • 7707 PK Balkbrug

brasseriedeboerderij



BRASSERIE

0523-225323 / WWW.BRASSERIE-DE-BOERDERIJ.NL

DE BOERDERIJ

WAAR bij TravelXL Roessink (in het reisbureau)



voor cadeau's met
een mooi verhaal
• Fairtrade
• duurzaam
• reiswaar

WAAR DALFSEN
POSAK & ACCESSOIRES TRAVEL ESSENTIALS

Bloemen dalstraat 18
7721 AM, Dalfsen
T: 0529 436625

roessink@travelxl.nl
www.reisbuureauoessink.nl



Ontdek deze meivakantie de theaters in Regio Zwolle

Voor iedereen die nog op zoek is naar een uitje in de meivakantie bieden de tien theaters in Regio Zwolle de oplossing. De gehele vakantieperiode zijn de leukste voorstellingen voor jong en oud(er) geprogrammeerd. Denk hierbij aan circusvoorstellingen, cabaret en theaterlezingen.

Voor de jonge bezoekers (en hun ouders) zijn er betoverende en grappige jeugdvoorstellingen. Kom verkleed als prins of prinses naar Assepoester de Musical, maak kennis met grote helden als Brandweerman Sam of Buurman en Buurman, of sta oog in oog met de grootste dieren van Afrika tijdens JungleBoek de Musical. Ook voor de allerkleinsten vanaf 1 jaar valt er iets te beleven, denk aan de vrolijke voorstelling Bing!

Stof tot nadenken

De theatershow van Omdenken is een wervelende mix van pijnlijk herkenbare humor, filosofische bespiegelingen en tragikomische zelfonthullingen. De man achter Omdenken, Berthold Gunster, deelt zijn nieuwste visie op het omdenken van problemen; dit keer samen met zijn jongste zoon als ontregelende assistent en een vierkoppige swingende live band.

Deze vakantie te zien:

Vr 28 april -

Theatercollege: Omdenken | Schouwburg Ogterop (Meppel)

Za 29 april - Jeugd: Buurman & Buurman (3+) | HOFtheater (Raalte)

Za 29 april - Cirque Nouveau: Machine de Cirque | Theater De Tamboer (Hoogeveen)

Za 29 april - Cabaret: Jay Francis | Veluvine (Nunspeet)

Za 29 april - Jeugd: JungleBoek de Musical | Zwolse theaters (Zwolle)

Zo 30 april - Jeugd: Bing 1+ | De Meenthe (Steenwijk)

Ma 1 mei - Jeugd: Assepoester de Musical (4+) | De Meerpaal (Dronten)

Di 2 mei - Jeugd: Brandweerman Sam (2+) | Stadsgehoorzaal Kampen

Di 2 mei - Jeugd: De Grote 5 (3+) | Theater 't Voorhuys (Emmeloord)

Wo 3 mei - Jeugd: De Regels van Floor (8+) | De Voorveghter (Hardenberg)

Samenwerking Theaters Regio Zwolle

De tien theaters in Regio Zwolle werken intensief samen op het gebied van o.a. programmering, marketing en bedrijfsvoering. De voordelen van deze samenwerking zijn onder andere dat het theaterpubliek daardoor meer keuze heeft.



JungleBoek de Musical (foto: Zwolse theaters)



- vr 28 apr** **Omdenken - Zoals verwacht loopt alles anders**
Schouwburg Ogterop in Meppel
www.schouwburgogterop.nl
- za 29 apr** **Buurman en Buurman 3+**
HOFtheater in Raalte
www.hoftheater.nl
- za 29 apr** **Machine de Cirque - La Galerie 10+**
Theater De Tamboer in Hoogeveen
www.detamboer.nl
- za 29 apr** **Jay Francis - In de War**
Theater Veluvine in Nunspeet
www.veluvinenunspeet.nl
- za 29 apr** **JungleBoek de Musical**
Schouwburg Odeon in Zwolle
www.zwolsetheaters.nl
- zo 30 apr** **Bing 1+**
Rabo Theater De Meenthe in Steenwijk
www.demeenthe.nl
- ma 01 mei** **Assepoester de Musical 4+**
Theater De Meerpaal in Dronten
www.meerpaal.nl
- di 02 mei** **Brandweerman Sam 2+**
Stadsgehoorzaal in Kampen
www.stadsgehoorzaalkampen.nl
- di 02 mei** **De Grote 5 - Meneer Monster 3+**
Theater 't Voorhuys in Emmeloord
www.voorhuys.nl
- wo 03 mei** **De Regels van Floor 8+**
Theater De Voorveghter in Hardenberg
www.voorveghter.nl

**THEATERS
REGIO
ZWOLLE**

Theaters Regio Zwolle is een samenwerking tussen: Rabo Theater De Meenthe, Zwolse theaters, Stadsgehoorzaal Kampen, Theater 't Voorhuys, Theater De Voorveghter, Theater Veluvine, Schouwburg Ogterop, HOFtheater Raalte, Theater De Meerpaal, Theater De Tamboer

Uw advertentie of artikel in onze krant?

• Neem vrijblijvend contact met ons op via:
06-51420108 of mail naar 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





De nieuwe Durea collectie is compleet!



Geen koopavonden op donderdag

Assendorpersstraat 120, Zwolle
tel. 038 - 421 7950

Parkeren voor de deur
www.krismanschoenen.nl

Bezoek ook onze webshop: www.krisman-westeneng-schoenen.nl

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

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

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

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

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

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



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

U kunt meer lezen over hoogsensitiviteit en over de coaching die ik kan bieden, op mijn website: www.logovandercingel.nl.



DONDERDAG
27 APRIL 2023

GRATIS
ENTREE!

KONINGSDAG

met The Sweatshirts
- top 100 band -

BALKBRUG

vanaf 14.00 uur / Feesttent @ Cafe De Kroeg

Zien we jou op
koningsdag? of
koningsnacht?

Zwolseweg 4a, 7707
AH Balkbrug

Voor de kinderen:
springkussen en gratis
ranja!

WOENSDAGAVOND
26 APRIL 2023

GRATIS
ENTREE!

KONINGSNACHT

BALKBRUG

met DJ Marthijn Teunissen

Kom ook gezellig naar de feesttent!

vanaf 21.00 uur / Feesttent @ Cafe De Kroeg



theater
de spiegel



Grease
De Hitmusical

GREASE

12 - 16 juli

zwolsetheaters.nl