

# Zicht op Steenwijk



Voel je thuis bij het Rietershuys

3



Judoka Mika van Sinderen

7



De Beste voetballer ooit bij Olde Veste

18

H<sub>2</sub>O Pro®

Doorbraak tegen kalkaanslag!

www.h2opro.nl



'Zin aan klus samen met Harm Spijker'

## Erik van der Meulen blij met terugkeer bij Vv Steenwijk

door Don van der Veen

Erik van der Meulen kan vanaf komend seizoen de geur van het groene voetbalgras weer ruiken. Een terugkeer als hoofdtrainer bij Vv Steenwijk. Daar waar hij als speler en trainer een groot deel van zijn voetballeven doormaakte. "Ook mooi dat ik dat samen met Harm Spijker ga doen. Hij komt over van tweedeklasser Pesse. We zijn beiden hoofdtrainer. Volledig op basis van gelijkheid."

Harm en Erik kennen elkaar redelijk goed. "Van het zeven tegen zeven voetbal bij Vv Steenwijk. Nu train ik daar alleen mee hoor. Wedstrijden spelen wordt me te zwaar." Veel jongens van de club kennen Harm al. "Dat komt door de periode dat hij bij FDS actief was. Hij komt uit het westen van het land. We hebben er veel zin in. En de combinatie is denk ik ook wel goed. Ik ben wat emotioneler en hij zakelijker en meer onbevagen." Zoals gezegd is Van der Meulen geen onbekend gezicht voor de club. Onder zijn leiding promoveerde Vv Steenwijk in 2012 naar de eerste klasse zondag. In 2014 vertrok de Steenwijker naar FC Wollega. Daarna was hij werkzaam bij LSC 1890 en Oosterwolde. Na negen jaar keert Van der Meulen, zoon van clubicoon Anne van der Meulen, dus als hoofdtrainer terug op het rood-witte nest. Daar draagt de tribune ook de naam van zijn in 2020 veel te vroeg overleden vader.

### Gevoel geeft doorslag

Het gevoel gaf misschien wel de doorslag om 'ja' te zeggen. "Mijn vader en ik hebben hier nu eenmaal een groot verleden." Ze waren het redelijk snel eens. "Al heb ik wel even rustig over het verzoek nagedacht. Ik ben ook gevraagd door een paar tweedeklassers. Maar dat was zondagvoetbal, en daar heb ik niet veel zin meer in. En ik vroeg me af of trainer worden bij een club in de vijfde klasse schadelijk kan zijn voor mijn trainersloopbaan. Nou ja, ik ben in principe ook niet zo van de carrièreplanning." Diverse clubjongens, waaronder ook eerder Van der Meulen, waren destijds blij met het trainerschap bij Steenwijk, maar minder gelukkig met de manier waarop ze weer moesten vertrekken.

Steenwijk heeft een regel dat een trainer onafhankelijk van de resultaten na maximaal drie seizoenen weer weg moet. "Daarom zei ik ook wat cynisch tegen voorzitter Jan van Rosmalen: dat is dus voor maximaal drie jaar. Nou ja, we hebben eerst een jaarcontract getekend. Want je moet zo'n klus doen zolang je het van beide kanten nog leuk vindt." En mogelijk kun je straks als clubman na de trainersperiode nog iets anders doen voor Steenwijk? "Ja, dat zou kunnen, dat weet je nooit."

### Niet toveren

Dat Vv Steenwijk vijfde klasse speelt knaagt wel. "Maar Harm zei ook al: we gaan ons best doen, maar zijn geen tovenaars. Eerlijk gezegd zou het me niet



Erik van der Meulen toont het shirt van Johan Cruyff dat zijn vader kreeg van de legendarische voetballer. Foto: Sieb van der Laan

verbazen dat Guido Broers dit seizoen met Steenwijk promoveert naar de vierde klasse. En dan gaan we ervaren wat verder mogelijk is." Van der Meulen vindt een aantal ontwikkelingen binnen de club best goed. "Zo is de aanpak van de jeugd een stuk beter. Je zou eigenlijk daarvoor wel een plan moeten schrijven voor de komende tien jaar. Dat is er bij mijn weten

niet. Clubmensen als Sebastiaan Koolen, Jeroen Dingerdis en Adriaan Schild doen ook veel goed werk, en door andere vrijwilligers worden er ook zeker goede ideeën aangedragen. Ook de J19 gaat onder leiding van Richard de Boer best goed en ook de damesafdeling doet het niet onaardig."



Tegelhuis Ommen | Strangeweg 24  
7731 GW Ommen | T: 0529 467784  
TegelhuisOmmen.nl

2e  
Paasdag  
geopend  
11.00-  
17.00



WWW.SEINENMEUBELLEN.NL  
Rollecate 27 | Nieuwleusen



Ongeacht de vraag waar en of u verzekerd bent, ik help u graag.

**Richard Krist** Uitvaartbegeleiding  
Zelfstandig, ervaren en onafhankelijk  
24/7 bereikbaar

**Afscheidshuis Steenwijk**  
Stijlvolle afscheidsruimte  
in de binnenstad  
(dag en nacht toegankelijk)

Koningstraat 1, 8331 HV Steenwijk, 06 48415584  
info@richardkrist-uitvaart.com | www.richardkrist-uitvaart.com



Bij ons verrassend voordelig!  
Edisonstraat 5 | 8013 PS Zwolle | Tel. (038) 444 84 01  
www.tuintotaalcenter.nl



Reformhuis Steenwijk

**ACTIE!**  
**15% KORTING**  
op het RS Huismerk

Alleen geldig tegen inlevering van deze bon.  
Geldig t/m 4 april 2023.



# Energie besparen met isolerende rolluiken

## Isolatie door rolluiken

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

## Isolatie met rolluiken in de winter

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

## Isolatie met rolluiken in de zomer

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

## Isolerende rolluiken

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

## Geluidswerende rolluiken

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



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

## Verschillende soorten rolluiken en mogelijkheden

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

## Voordelen van rolluiken

Naast de isolerende werking heeft een rolluik nog meer voordelen.

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

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



Johan van Oldenbarneveltstraat 3-A, 7942 GZ Meppel  
Tel: 0522 251 543

# Roldusol®

# Werken in de horeca op een unieke locatie in de Weerribben

## Voel je thuis bij het RIETERSHUIJS

Midden in de Weerribben bij Kalenberg staat hotel/restaurant "het RIETERSHUIJS". Het hotel heeft naast 6 luxe 2-persoonskamers en een vakantiewoning voor 6 personen, vele boten in de verhuur. Het betreft milieuvriendelijke fluisterboten of kano's en kajakken. Maar wil je liever op een sub het water op dan kan dat ook. Naast dit vertier op het water zijn er E-bikes te huur. En na een ontspannen dag in de Weerribben is er de mogelijkheid om te lunchen of te dineren in het gezellige restaurant.

Omwel het hotel en restaurant maar ook de verhuur in goede banen te leiden heeft het RIETERSHUIJS diverse leuke vacatures. Nou vinden we dat je eerst maar eens kennis met ons moet komen maken. Dus geen saai sollicitatiebrief schrijven maar we nodigen je van harte uit om kennis met ons te maken tijdens de opendag op zaterdag 15 april.

We hebben een mooi programma voor je gemaakt. Mocht je qua vervoer niet in de gelegenheid zijn om naar Kalenberg te komen, dan staat er vervoer voor je klaar op het station in Steenwijk.

### Programma

**13.30 uur** ontvangst in het RIETERSHUIJS met koffie/thee/fris en gebak

**14.00 uur** Rondleiding door het hotel en havenje

**14.45 uur** Rondvaart door de Weerribben waarbij jij de schipper bent.

**16.00 uur** Hapje en drankje in RIETERSHUIJS en gelegenheid tot vragen. Eventueel invullen belangstellingsformulier

**16.30 uur** Afsluiting en eventueel vervoer naar station Steenwijk.

Dus ben je enthousiast geworden, ben je ouder dan 16 jaar (alle andere leeftijden zijn welkom) en lijkt het

je leuk om in het hotel, restaurant (van keuken tot bediening) of verhuur te werken dan moet je zeker aanmelden via de mail: [info@hetrietershuijs.nl](mailto:info@hetrietershuijs.nl) of bel even naar 06-5 1045 100.

Graag aanmelden vóór 3 april. Oh ja en wist je dat je wekelijks je loon en jouw deel uit de fooienpot betaald krijgt? Mooier kunnen we het niet maken.



## LEER (NOG) BETER FOTOGRAFEREN

Diafragma, sluitertijd, ISO waarde, witbalans, autofocus. Duizelt het al? Je leest het allemaal in die dikke handleiding die je aantroft bij je digitale camera. Je weet er niet goed raad mee en besluit gemakshalve het toestel maar op de automatische stand te zetten. Prima foto's maar je weet dat de camera zoveel meer kan. En je hebt gelijk. En dat leer je in de basiscursus fotografie. Na de basiscursus ben je op de hoogte van het technisch juist kunnen fotograferen. Fotograferen met beschikbaar licht. Maar wat als de omstandigheden nu niet zo optimaal zijn. Veel schaduw en lichte delen, tegenlicht of helemaal geen licht. Dat zijn de onderwerpen voor de vervolgcursus. Je leert dan omgaan met de flitser en met filters.

Maar er is nog meer te leren. Want we geven ook een mooie interessante workshop "fotograferen met je smartphone". Deze workshop behandelt ook het optimaliseren van je foto's met Snapseed etc. Dit optimaliseren van je foto's kan natuurlijk

ook in Photoshop, Lightroom en/of Luminar. De basis daarvan kun je leren in diverse workshops. En weet jij nog hoe je foto's maakte op vakantie met een fotocamera van 36 opnames? Het analoge fotograferen is, net als de LP voor muziek, weer helemaal terug. In 3 avonden leer je hoe je de

foto's met een analoge camera maakt, het filmpje ontwikkeld en tot slot foto's moet afdrukken. Alle cursussen worden gegeven in kleine groepen van maximaal 4-6 deelnemers. Maar heb je liever privé's dan kan dat natuurlijk ook. En wil je met een groepje vrienden een cursus of workshop volgen op

een door jullie gewenste datum? Ook dat is mogelijk, ook voor bedrijven. Neem vrijblijvend contact met ons op of neem een kijkje op onze website: [www.bergsmaphotography.com/](http://www.bergsmaphotography.com/) telefoon: 06-5 333 3722

### Overzicht cursussen

**BASICCURSUS** fotografie. 14+21+24+28 juni

**BASICCURSUS** fotografie. 3+10+14+17 okt

**VERVOLGCURSUS** fotografie. 2+9+13 mei

**VERVOLGCURSUS** fotografie. 11+18+21 okt

**ANALOGE** fotografie. 4+11+18 april of 16+23+30 juni

**LUMINAR** de basis. 22 mei of 25 okt of 16 nov

**Photoshop/Lightroom** de basis. 1+18 mei of 6+20 okt

**SMARTPHONE** fotografie. 6 mei of 28 mei of 25 juni

**STUDIO** fotografie. 6 mei of 28 mei of 25 juni

**FLITS** cursus. 14 mei of 29 okt



## Gertia in gesprek met Hennie en Marinus Brals uit Meppel

"Het werk als ZorgMies en ZorgSiem verrijkt ons leven!"

door Gertia Hemminga-Meijering

Werken in de zorg terwijl je de zeventig gepasseerd bent, kan dat nog? Jazeker wel. Mits je eigen gezondheid het toelaat natuurlijk. Aan de keukentafel in Meppel vertelt het echtpaar Hennie en Marinus Brals, beiden zeventigers en gepensioneerd, hoe leuk en dankbaar het is om te werken als ZorgMies en ZorgSiem.

Onder een kop koffie maak ik kennis met twee hele mooie, warme en enthousiaste mensen die graag iets willen betekenen voor hun medemens. Iets doen wat hun eigen leven verrijkt. Ze nemen mij een stukje mee in hun actieve leven. Marinus werkte tot zijn pensioen als kok in het, toen nog, Diaconessen ziekenhuis in Meppel. Hennie werkte jaren op het kantoor bij Brink in Staphorst als administratief medewerkster. Daarnaast runden ze, tot nog enkele jaren geleden, samen een cateringbedrijf in IJhorst. Marinus verzorgde de catering en Hennie deed de administratie. Het huis met de grote bewerkelijke tuin werd kort geleden ingeruild voor een prachtig appartement in het centrum van Meppel. Daardoor kregen ze nog meer tijd en vrijheid. Met de oprichting van de hospice in Meppel, nu tien jaar geleden, startte Hennie als vrijwilligster. "Waardevol en intensief werk", zegt ze. "Binnen de hospice kwam ik in

gesprek met een collega die ook als ZorgMies werkte", vertelt Hennie. "Dat leek mij ook wel wat. Zo kwam ik gesprek met Gineke, van ZorgMies Zwolle. Er was een goede klik en ik meldde mij aan als ZorgMies."

### ZorgMies en ZorgSiem

Hennies eerste werk als ZorgMies was bij een mevrouw van 80 jaar in Meppel, die alleen en zelfstandig woonde. "Samen met een aantal ZorgMiesen hadden we verschillende taken ondersteunend aan de thuiszorg. Iedere dag was er een ZorgMies bij haar. Met een logboek stemden we alles met elkaar af. Het was een mooie tijd samen. Naast het brengen van gezelschap, deed ik wat licht huishoudelijk werk. Na het eten, om stipt zes uur, zaten we voor de televisie. Want mevrouw wilde elke dag het nieuws zien. Dat was een mooi moment van de dag samen. Toen mevrouw overleed heeft Gineke samen met ons een avond belegd, om deze intensieve tijd ook voor ons als ZorgMiesen af te sluiten. Een fijne avond, met koffie en appelgebak, want daar hield mevrouw ook zo van. Op dat moment wist Hennie dat ze graag als ZorgMies verder wilde. "Mijn tweede cliënt bij ZorgMies," vertelt Hennie verder, "was een meneer waar ik ook voor kookte." Marius bekeek het ovan een afstand. "Want Hennie kookt thuis nooit! Dat doe ik", zegt hij met een grote glimlach. "Dus ik was wel benieuwd hoe ze dat enaarde." Toen Hennie op een dag de griep kreeg, stelde ze Marinus voor om

haar te vervangen. "Koken gaat hem immers goed af! Daarnaast wist ik zeker dat hij ook in de omgang met meneer zich prima zou redden", vertelt Hennie. "Zo gezegd, zo gedaan. Dat was het begin van mijn werk als ZorgSiem", zegt Marinus stralend. "Ook ik meldde mij aan bij Gineke. Vervolgens gingen Hennie en ik, tot het overlijden van meneer, om en om naar hem toe. Wat hadden we een bijzonder fijne tijd samen!"

### Tulpen uit Tuk

Op een dag had Gineke voor Marinus een mooie nieuwe match. "Ik ging twee keer per week naar een hele dankbare meneer in Tuk. We hadden een enorme klik. Het was een man om van te houden", zegt Marinus op een warme toon. "Meneer was licht dement, woonde op zichzelf en we ondernamen samen van alles. Op creatief gebied, want meneer was onderwijzer geweest. Dus ik leerde papieren tulpen vouwen." De 'Tulpen uit Tuk' pronken in de woonkamer van Hennie en Marinus. "Ik maakte meneer erg blij met een gebakken eitje en patat uit de airfryer. Voor mij een kleine moeite om voor te bereiden. Maar waar meneer het meeste van genoot was er samen op uit gaan. We hebben heel wat ritjes in mijn auto gemaakt. Toeren, kringloopwinkels bezoeken, gesprekken voeren over ons leven en onderweg een kroketje eten. Geweldig! Ik genoot er zelf ook enorm van." Ook met de zoon en dochter van meneer had Marinus goed contact. "Op een dag moest meneer

verhuizen naar een verzorgingshuis in Medder, want de zorg in zijn eigen huis werd te intensief. Op de dag dat de kinderen de verhuizing deden ben ik met meneer gaan toeren. De verhuizing zorgde voor zoveel onrust bij hem en onze rit samen bracht rust. Bij het afscheid zei hij: 'we blijven vrienden voor het leven'. En zo voelt het ook." Zowel Hennie als Marinus is door Gineke weer gemachtigd aan nieuwe cliënten. "Vól energie proberen we ook deze mensen weer wat gezelligheid en ondersteuning te geven. Wij zijn beiden heel dankbaar dat deze fase in ons leven zo uitpakt", sluiten Hennie en Marinus terwijl ik naar de deur loop dit mooie gesprek af.

Heb jij ook hart voor de zorg en lijkt het werk als ZorgMies of ZorgSiem ook iets voor jou? Kijk dan voor meer informatie op <https://zorgmies.nl/werken/word-zorgmies/>. Of neem contact op met Gineke en Majanka via (038) 78 20 560 of [zvolle@zorgmies.nl](mailto:zvolle@zorgmies.nl).



**Cranio ondersteunt om fysieke en emotionele veerkracht te herstellen**

Rug-, nek- en schouderklachten

Spier- en gewrichtspijnen

Emotionele klachten

Stevensbegeleiding

Roelle Vijverberg  
06-15449378

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



**CRANIO SACRAAL  
THERAPIE STEENWIJK**

*...ontdek de krachtige werking van bindweefseltherapie*

[www.craniosacraaltherapiesteenwijk.nl](http://www.craniosacraaltherapiesteenwijk.nl) | [info@craniosacraaltherapiesteenwijk.nl](mailto:info@craniosacraaltherapiesteenwijk.nl)

## Klachten na Covid en/of vaccineren

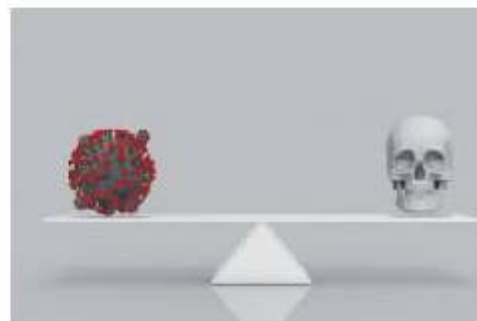
Sinds ruim een jaar behandel ik veelvuldig mensen met long-covid of klachten na vaccineren. Op verschillende manieren heeft de corona (periode) mentaal en fysiek langdurige klachten veroorzaakt bij veel mensen. En welke naam je daar ook aan geeft, het gaat er uiteraard vooral over om te ontdekken wat het (immuun) systeem nodig heeft om weer structureel te herstellen.

Welke impact een (nieuw) virus heeft op ons systeem is uiteraard van allerlei factoren afhankelijk en een groot deel daarvan hebben we nog niet eens inzichtelijk. Wat de afgelopen jaren wel steeds duidelijker wordt, is dat teveel prikkels fysiek en emotioneel belastend voor ons zijn. En een groots virus geeft onbekende prikkels, waarbij we zien dat op celniveau vaak een soort verwarring ontstaat en het immuunsysteem ontregelt raakt. Veel mensen met long covid geven onrust, spanning en een soort gevoel van razen of jagen in het lijf aan. Ze kunnen zich slecht focussen en de onrust over of ze nog wel echt gaan herstellen geeft vervolgens nog een negatief domino-effect ook. Tijdens behandelingen blijkt steeds dat er mentaal of fysiek onderliggend al kwetsuren aanwezig waren en dat het virus een soort druppel was die de emmer deed overlopen. De centrale aansturing vanuit het hoofd raakt als het ware overbelast en van daaruit ontstaan allerlei bijkomende klachten als slecht slapen, weinig energie en spier- en gewrichtsklachten. Met onderliggende klachten die vaak al latent aanwezig waren

door jarenlang niet goed naar het lijf te luisteren, is de chaos compleet en het evenwicht ver te zoeken.

Tijdens de behandeling speur ik minutieus van buiten naar binnen af waar de blokkades en ontregelingen zitten en stimuleer ik het systeem op het diepste niveau om tot rust te komen en spanning los te laten. Cranio Sacraal Therapie helpt op celniveau te herstellen zodat het zelfgezend vermogen weer gezond en actief zijn taken op zich gaat nemen.

De klachten die veel mensen na vaccineren hebben, ontstaan ook door ontregeling in het systeem. Op celniveau wordt iets wat onbekend is soms gezien als indringer helaas, met alle gevolgen van dien. De balans terugvinden heeft dan vaak extra ondersteuning nodig. Kampt u met langdurige klachten, die zich mede door corona of vaccineren geopenbaard hebben? Wees welkom om samen te kijken wat er nu echt nodig is om uw weegschaal weer in evenwicht te brengen.



**Velomax**  
Maakt fietsen nog leuker!

**CUBE**

Supreme Hybrid SE

Bosch Performance Line

400 / 500wh accu

SPECIAL EDITION

vanaf

**2649,-**

Korte Baan 26, Steenwijk  
0521-792002 info@velomax.nl

 **BOSCH**



# Stephan Lambeck ziet West op een positieve manier veranderen

'Steeds meer een kinderrijke buurt'

door Don van der Veen

Steenwijk-West is een wijk in beweging. "Zo maken oude woningen steeds meer plaats voor moderne duurzame huizen, is er sprake van veel verjonging en zijn er ook meer mensen uit wijken buiten West of andere plaatsen komen wonen. Want er staan nu ook koopwoningen", zegt voorzitter van het wijkbestuur Stephan Lambeck. Geboren in de PC Hooftstraat groeide hij op in de volkwijk en zag hij alle ontwikkelingen van nabij.

Als jongerenwerker was hij al in de wijk actief. En dan is het niet zo raar dat ze vroeg of laat bij je aankloppen met het verzoek om in een wijkbestuur te stappen. "Ik ben begonnen als algemeen bestuurslid. In die rol ben ik onder meer bezig geweest met het realiseren van meer speelvoorzieningen in de wijk. Als jongerenwerker had ik daar ook wel een link mee." Inmiddels is Stephan drie jaar voorzitter. "Waarvan twee jaar in coronatijd. Toen stond de rem op veel dingen. Oftewel er kon weinig. Met inachtneming van de regels gingen vergaderingen nog wel met enige regelmaat door. En als voorzitter heb ik wel een heel andere rol gekregen in het wijkbestuur. Noem het maar een wat meer overkoepelende rol. Zo onderhoud ik contacten met onder meer de gemeente en Woonconcept. Dat is ook bruggen slaan tussen bewoners en instanties. Met enige uitleg en toelichting kun je zaken vaak wat verduidelijken en daar probeer ik een steentje aan bij te dragen. Als jongerenwerker had ik al veel contact met bijvoorbeeld de gemeente."

## Stroeve start

Na twee jaar corona moest de boel weer in gang worden getrokken. "En dat was niet eenvoudig. Mensen probeerden langzaam maar zeker hun weg weer te vinden naar bijvoorbeeld buurthuis de Korf. Best een stroeve start. Zo is het vinden van vrijwilligers voor activiteiten een hele klus. Van Harm Holtjer van de Korf begreep ik wel dat daar elke dag wel een activiteit is. Dat is een mooie ontwikkeling. En ze zijn ook van plan om de wekelijkse buurthap weer op te pakken." Positief is ook de verjonging van het wijkbestuur. "Daar zijn we super blij mee. Er zijn zelfs twee nieuwe mensen bijgekomen. Het gaat om Albert van Hien en Melissa Struik." Er was enige tijd sprake van drie nieuwe bestuurders. "Maar Ype van Dijk is recent overleden. Dat stemt ons heel triest." Voor een voorzitter geldt in eerste instantie een termijn van vier jaar. "Of ik straks ga verlengen? Tja, ik weet niet of er in het huidige bestuur iemand zit die mijn taken kan overnemen. Ik denk wel dat een betere verdeling van taken wenselijk is. Ik combineer mijn vrijwilligerswerk met een drukke baan. En dat is soms best moeilijk. In het dagelijks leven werk ik met verstandelijk gehandicapten. Ik ben coördinator op een dagbesteding."

## Klein dorp

Lambeck noemt Steenwijk-West een 'klein dorp'. Er zijn wijken waar mensen hun burens nauwelijks kennen, maar dat ga je in West niet snel meemaken. "Mensen zijn betrokken, ons kent ons. Ondanks dat er ook veel bewoners van elders naar hier zijn gekomen. En als er iets is kloppen ze ook wel bij mij aan. Velen in de wijk kennen me al van de periode dat ik daar



Wijkvoorzitter Stephan Lambeck in wijkcentrum de Korf. Foto: Sieb van der Laan

jongerenwerker was. Ik denk toch zeker dat tachtig procent van de inwoners van de wijk mij wel kent." Stephan geeft met een glimlach een mooi voorbeeld van die saamhorigheid. En dan kom je al snel uit bij Janet Marinus. De woningen aan de Jan Steenstraat, Vondelstraat en een deel van de Admiraal de Ruyterstraat vielen ten prooi aan de slopershamer. Bij een rondgang door de wijk zag je deze week alleen nog een enorme berg stenen liggen. Een deel van de bewoners ging alleen akkoord met sloop als ze in de nieuw te bouwen woningen aan de Acaciastraat en Lijsterbesstraat ook elkaars burens konden worden. "En dat hebben ze bij Woonconcept toch maar mooi voor elkaar gekregen. Jan van der Beek was daar ook bij. Die woont daar nu ook. Zo kunnen ze gezellig met elkaar verder wonen in de Bloemenbuurt." Lambeck noemt West ook steeds meer een kinderrijke buurt. "Daarom is het ook goed dat er een mooie speeltuin bij de Willem Alexanderschool is gekomen en ook op de locatie van de voormalige Kleine Kampschool. En straks ook op het speelveld bij de nieuwe woningen aan de Acaciastraat en Lijsterbesstraat."

## Wensen

Met het oog op de toekomst zijn er altijd wensen. Zo passeert park Rams Woerthe de revue. "Het park meer bij de wijk betrekken. Ja, dat kan echt beter. Dat kan door meer activiteiten, ook in de fraaie theekoepel. Leegstand kan uitnodigen tot ongewenst gedrag. Door de betere verlichting in het park heb ik wel het idee dat de overlast daar is afgenomen." Zo af en toe wordt die fraaie leuning van de brug nog gesloopt. "Dat is zo zonde. En waarom? Die festivalletjes in het park zijn leuk. En dat geldt ook voor Halloween. Ik begreep dat er plannen zijn om ook dat terug te laten keren in het park. En mogelijk kan zoals wij dat nog steeds noemen de 'nieuwe Korf' een wat prominentere rol in de wijk krijgen. Voor veel bewoners lag de verhuizing van de locatie Verlaatsweg naar hier erg gevoelig, maar dat is wel een goede keuze geweest." De preses heeft nog wel een paar ideeën. "Zo zou het mooi zijn als we in de winterperiode een ijsbaantje kunnen creëren bij de panna kooi rond de Willem Alexanderschool. De ijsclub heeft ook al jaren een wens om een asfaltbaan aan te leggen. Daar kun je dan in de zomer skeeleren en met een beetje vorst al op schaatsen. Een geweldige idee, maar ja asfalt is vrij duur."

# Ouwe zeeschuimer Hans Beckeringh geniet bij Storm & Averij

'We zijn als piraten wild en losbandig'

door Don van der Veen

Hans Beckeringh lurkt aan zijn pijpje. De 78-jarige zeeschuimer van piratenkoor Storm & Averij uit Muggenbeet zit thuis in Steenwijk relaxed op de praatstoel. De wind giert om het huis en een plensbui tovert in een ommezien waterplassen op straat. "Een beste storm, nu maar hopen dat we geen averij opkopen", zo klinkt het met een grijns.

Ook bij Storm & Averij zijn ze blij dat er weer mag worden opgetreden voor publiek. Storm & Averij zag in 1991 het levenslicht. "Eenafsplitting van het Blokzjils Piratenkoor. Zelf zit ik twaalf jaar bij het koor. Sinds 2009 wonen we in Steenwijk. Daarvoor in Grouw. In Friesland zat ik bij shantylkoor de Pikbroeken. Grouw ligt aan het Pikmeer en de jongste matroos wordt ook wel 'pikbroek' genoemd. Vandaar de naamgeving." De wieg van Hans stond in Alkmaar. "Maar daar woonden we niet lang. Ik was zes toen we naar Assen vertrokken. Daar heb ik veertig jaar gewoond." Beckeringh is ondanks zijn hoge leeftijd bijzonder actief. "Ik werk een paar dagen per week als vrijwilliger bij Staatsbosbeheer, in het buitencentrum in Ossenzijl. En ook bij 'de Kooi van Pen' in Wetering. Met de rondvaartboot vervoer ik vrijwilligers en als gids verzorg ik ook wel excursies door het fraaie gebied. Bij het buitencentrum ben ik in deze tijd van het jaar veel met de bosmaaiër bezig. Dat is lichamelijk soms krap zwaar." "Er zit ook een voordeel aan want dan hoef ik niet naar de sportschool", merkt Hans lachend op.

## Negen jaar voorzitter

Beckeringh was negen jaar voorzitter van Storm & Averij. "Drie perioden van drie jaar vond ik ook wel genoeg. Nee, ik zit niet meer in het bestuur." Het 'thuishonk' van de ruige zeebonken van Storm & Averij is Geertien in Muggenbeet. "Daar oefenen we weer varaf mei. Aan de wand hangen foto's van ons. In coronatijd konden we heerlijk oefenen bij de Strandhoeve in Baarlo. Tot mei repeteren we in de Marke in Marknesse. Dat is een voormalige landbouwschool. We moeten onszelf daar bedienen. Nou dat lukt wel, want een van onze koorleden was vroeger lastein." Piratenkoor Storm & Averij bestaat uit vijftientwintig mannen en een vrouw. De helft komt uit de Noordoostpolder en de rest uit Steenwijk en

omgeving. "Mer zijn er overgewaaid van het Blokzjils Piratenkoor, want dat is ermee gestopt. Ze hadden een accordeonist van over de tachtig die niet meer verder wilde." Accordeonisten zijn schaars. "Daarom zijn wij heel blij met Annie van Kommer. Haar komst had bij de oudere leden nogal wat voeten in de aarde. Ze vonden het koor een mannaangelegenheid. Och, dat duurde niet lang. Haar bijnaam is 'Bloody Mary' en een leder van ons heeft haar in zijn armen en hart gesloten." Dertigers worden rauwelijks lid van een piratenkoor. "Bij ons zal de gemiddelde leeftijd ergens rond vijftenzestig liggen. Onze muzikaal leider is Bonne van der Wâl. Die is de tachtig lentesal gepasseerd en komt uit Jubega. Och, hoe dan ook, we zijn piraten. Wild en losbandig. De meeste liederen brengen we vierstemmig. We hebben zo'n tachtig liederen op de rol, in het Nederlands, Engels en Duits. We zingen ook Shanty's en Ierse ballades. Alles uit het hoofd, want dan heb je een beter contact met het publiek."

## Zeemansleven

En alles gaat over het zeemansleven. "Een liefje dat is achtergelaten. Ook zingen we over mooi Muggenbeet en Het kleine café aan de haven." Het stemgeluid van Hans wordt geschaard onder 'de bas'. "En ik speel op de fluit. Zoals bij het lied over de noordwesthoek. Dat gaat over de Kop van Overijssel. Geschreven door een koorlid dat al overleden is. Voorheen heb ik ook de grote trom bediend." En Beckeringh heeft evenals alle andere koorleden een artiestennaam. "Ik noem me de Vrijbuter. Die naam heb ik zelf gekozen omdat deze bij mij past." Repeteren is leuk, maar optreden voor publiek scoort hoger. "We treden een keer of twintig per jaar op. Een vast optreden is het jaarlijkse 'Matjesfest' in Duisburg. Daar wordt voor de optredens eerst haring aangeboden aan de burgemeester. De muzikanten staan op een plein. Komen we toch zeker al vijftien jaar. Een paar jaar geleden zijn we ook nog een keer naar het Duitse Kiel geweest. En denk verder aan Sail Delfzijl, Zwartsluis, Wijk bij Duurstede, Lemmer en Akkrum. In Akkrum is sprake van een prachtig shantiefestival, georganiseerd door de bekende gebroeders Anker. En we treden ook wel op voor ouderen bij de Zonnebloem en in verzorgingshuizen."



Hans Beckeringh speelt op zijn fluitje een lied over de noordwesthoek. Foto: Sieb van der Laan



# MIT BOUW SHOP.

**BOUWMATERIAAL**

**IJZERWAREN**

**GEREEDSCHAPPEN**

**HOUTBEWERKING**

**SLIJPERVICE**

**SIERBESTRATING**

**MITBOUWSHOP OPENT  
HAAR DEUREN VANAF  
24 MAART.**

**VAN MAANDAG T/M ZATERDAG  
GEOPEND VANAF 07:00 UUR.**

Pr. Beatrixstraat 5a  
8281 CA Genemuiden  
038-7856285

**MIT BOUW SHOP.**

## Een bed kan zoveel meer bieden dan slapen alleen

Ieder mens komt op een bepaalde periode in zijn/haar leven op het punt dat alles niet meer zo vanzelfsprekend is als eerder. We worden allemaal ouder; kunnen ziek worden of willen graag meer gemak. Iedereen weet dat goed slapen belangrijk is voor de gezondheid.

Wat minder bekend is, dat er bedden zijn waar veel opties op toe te passen zijn om het leven een stuk makkelijker te maken, dat we onszelf blijven redden en daarmee minder afhankelijk zijn. Veel mensen zijn bekend met de zorgbedden die je kunt huren en met het feit dat deze vaak geassocieerd worden met een ziekenhuisbed. Maar tegenwoordig zijn er veel verschillende bedden leverbaar met de uitstraling van een gewoon ledikant/boxspring, maar wel met alle gemakken die u nodig heeft. Comfort bedden en levensloop bestendige bedden die onopvallend voorzien zijn van ongekende mogelijkheden. Hiermee blijven wij zelfredzaam en kunnen wij zolang als we zelf willen, onszelf redden. Iets van de toekomst? Dat is het zeker. Het blijft hierdoor ook gezellig in de slaapkamer en worden we niet dagelijks geconfronteerd met ziekenhuisbedden. Mochten we later misschien zorg nodig hebben, dan is het bed voorzien van functies die ons helpen.

**Wist u dat er bedden zijn die je deelbaar kunt maken?**

Eenvoudig worden de bedden uit elkaar geschoven, waardoor het opmaken van het bed, ineens gemakkelijk is. Maar ook onder het bed stofzuigen is dan geen uitdaging meer. Vervolgens worden de bedden weer tegen elkaar aan geschoven, en ziet het geheel eruit als vanouds; een gezellig, warm droombed zoals een traditionele boxspring of ledikant. Deze bedden kunnen wij vervolgens ook nog eens onopvallend laten voorzien van een hoog/baag systeem. Hiermee kan het bed op iedere gewenste hoogte ingesteld worden. Voor bijvoorbeeld ergonomische werken op hoogte wanneer we (in de toekomst) verzorgd moeten worden aan

bed. Of voor het eenvoudig in en uit bed stappen. Nog meer extra opties zoals Trendelenburgfunctie, een pappegal, uitvalbeveiliging en meer behoren ook tot de mogelijkheden. Deze opties kunnen later ook eenvoudig toegevoegd worden, omdat deze bedden hiervoor geschikt zijn, mocht dit nodig zijn. Voor wanneer er in de toekomst bijvoorbeeld zorg nodig is aan bed. We hebben het niet voor het uitkiezen en er kan ons zomaar iets overkomen. Met de keuze van deze mooie optie, is het bed ineens levensloopbestendig. Je eigen bed, waarbij we niet afhankelijk zijn van soms dure huurbedden. Binnen twee jaar is dit bed namelijk alweer terug verdient en blijft het uw eigen bed. Zonder concessies te doen aan het uiterlijk van het bed. Dus mocht het punt komen dat u of uw partner afhankelijk wordt van zorg, dan kan de zorg u eenvoudig verzorgen op uw eigen bed en op ergonomische wijze, dit laatste wat tegenwoordig een vereiste is.

**Kom nu naar Bos Bedden**

Tijdens de lopende Comfort Weken, heeft Bos Bedden in Nieuwleusen & Nijverdal een extra grote collectie comfort & zorgbedden opgesteld staan. Laat u in ongedwongen sfeer informeren over de mogelijkheden en opties. Wij laten u graag verrassen met ongekende mogelijkheden en opties, want op de slaapkamer moet het gezellig zijn is onze mening.



# Bos Bedden

## Droom bedden

**Bos Bedden Nieuwleusen**  
Den Hulst 33  
7711 GK Nieuwleusen  
Tel: 0529-481223  
www.bosbedden.nl

**Bos Bedden Nieuwleusen**  
Albert Einsteinstraat 11  
7442DK Nijverdal  
Tel: 0548-740030



# Jeffrey Buis gaat terug naar het Belgisch MTM Kawasaki team

'Geluk opnieuw beproeven in Supersport 300' 'Geluk opnieuw beproeven in Supersport 300'

door Don van der Veen

Een seizoen in Italiaanse dienst bracht niet wat gehoopt werd. Goed, het was een leerjaar voor Jeffrey Buis in de vrij pittige WK Supersport 600 klasse. Maar de motorcoureur uit Steenwijkerwold beleefde een ronduit moeizame jaargang bij het Motozoo Racing by Puccetti team. En dat betekent dat de samenwerking niet wordt voortgezet. Jeffrey gaat terug naar het oude vertrouwde Belgische MTM Kawasaki team.

En dat moet een goed gevoel geven. Het was ook bij dit team dat Buis zijn grootste successen vierde. Wereldkampioen en een jaar later een derde plaats in de eindstand van de World Supersport 300 klasse. Het doel was ook om elk jaar een stapje omhoog te klauteren op de motorsportladder. Maar het avontuur een klasse hoger bij de Italianen verliep teleurstellend voor Jeffrey, die vorige week de 21 lentes aantikte. En daarom lijkt een terugkeer van Buis, die zich begin dit jaar nog liet kronen tot sportman van de gemeente Steenwijkerland, naar het Belgische team niet zo'n gekke keuze.

## Blij met terugkeer

Jeffrey is blij met zijn terugkeer bij het MTM Kawasaki team en dat hij de plannen voor het komende seizoen mag onthullen. "Straks mag ik weer rijden op een Kawasaki Ninja 400." Het is afwachten wat de terugkeer in de 300 klasse Jeffrey gaat brengen.

Resultaten uit het verleden bieden geen garantie voor de toekomst, maar goed waren die resultaten wel. "In de afgelopen jaren heb ik bij MTM zeven overwinningen geboekt. Ook dertien podiumplaatsen en als hoogtepunt de wereldtitel." De laatste seizoenen passeren in vogelvlucht de revue. In 2019 tekende Jeffrey zijn eerste contract bij de Belgen. "Ik maakte als motorcoureur veel progressie en de resultaten waren niet verkeerd." En dat gaf reden genoeg om ook in 2020 met elkaar door te gaan. Vier overwinningen en acht plaatsen op het podium. Oftewel voldoende voor de wereldtitel. Ook 2021 verliep bijzonder spannend. "Ik vocht tot aan de laatste race voor het kampioenschap. Uiteindelijk werd ik derde in de eindstand." En 2023 is dus nog een onbeschreven blad. "Mijn rentree in de 300. We gaan het komend jaar beleven."

## Nieuwe kans

Buis spreekt van een nieuwe kans bij MTM. "Dat mede dankzij teambaas Ludo van der Veken en Kawasaki Benelux en Europa." De Belg Ludo van der Veken heeft zelf als coureur zijn sporen in de motorcross verdiend. Hij werd vijf keer wereldkampioen, won 57 Grand Prix's, en mag zich zesvoudig kampioen van België noemen. Het mislukte seizoen in de 600 klasse wil Jeffrey het liefst zo snel mogelijk vergeten. "Het was niet goed. Er ging van alles fout, en veel dingen vielen gewoon niet op de juiste plaats. Daarom ben ik tevreden dat ik weer terug kan naar de 300." En het doel voor 2023 mag wel duidelijk zijn. "Want ik ga er alles aan doen om er zoveel mogelijk uit te halen. En dat gaan we hopelijk al zien tijdens de openingsrace

op het TT circuit van Assen." Dat is van 21 tot en met 23 april. "Daarvoor gaan we in de winterperiode de nodige trainingskilometers maken." Jeffrey Buis krijgt komend seizoen Loris Veneman als teamgenoot. Deze 16-jarige coureur uit Dalfsen maakt op Assen zijn debuut in het WorldSBK kampioenschap. De 19-jarige Spanjaard Alvaro Diaz, wiens wieg in Valencia stond, werd afgelopen seizoen wereldkampioen in deze klasse. De Yamaha coureur komt uit voor het team Arco Motor University.

## Racekalender 2023

De racekalender voor de World Supersport 300 klasse is voor 2023 grotendeels al bekend. Zoals gezegd zijn de eerste twee races op het circuit van Assen op 22 en 23 april. Op de vrijdag ervoor zijn er trainingen en kwalificaties. De raceweekenden die volgen, bestaan ook steeds uit twee races waarin WK punten verdiend kunnen worden. Op 6 en 7 mei zijn er races op het circuit van Barcelona-Catalunya. Daarna wordt er op 3 en 4 juni gereden op Italiaanse bodem. Het Misano World Circuit Marco Simoncelli. Augustus is een vakantie maand. Eind juli staat er echter nog wel een raceweekend gepland, op 29 en 30 juli op Autodrom Most in Tsjechië. In september wordt de draad, oftewel de racekalender, weer opgepakt. In het tweede weekend van september, 9 en 10 september, vertoeven de coureurs in Frankrijk op het Circuit de Nevers Magny-Cours. September wordt sowieso een drukke maand voor de motorcoureurs in deze klasse. Want twee weken later strijken de sportmensen neer in Spanje. Op 23 en 24 september zijn er races op



De zwaardere 600 Kawasaki maakt straks weer plaats voor een tweewieler in de 300 klasse. Foto: Randy van Maasdijk

Motorland Aragón. En op 30 september en 1 oktober is er ook een raceweekend. Dan wordt in Portugal gereden op het Internationaal Circuit van de Algarve. Er komt ook nog een achtste raceweekend. De locatie daarvoor ligt nog open.

# Judoka Mika van Sinderen gaat voor Oranje en kwalificatie EK 'Ultieme droom zijn de Olympische Spelen'

door Don van der Veen

Hij lacht jongensachtig. Nou ja, hij telt ook nog maar negentien lentes. "De ultieme droom? De Olympische Spelen natuurlijk. Ja, wie wil dat niet? Als klein ventje keek ik daar al naar. Of het zover komt weet je nooit, maar ik ben nog jong", zegt judoka Mika van Sinderen uit Tuk. Tijdens een drietal Europa Cups kan Mika zich plaatsen voor het EK junioren. "En dat zou fijn zijn. Want dat is later dit jaar in Den Haag."

Mika vertoefde recent nog aan de Middellandse Zee. "Italië, Lignano om precies te zijn. Daar heb ik mijn eerste Europa Cup gehad. Niet zo'n succes. Ik verloor de eerste partij en mocht niet voor de herkansing. We zijn daarna nog lekker een weekje op trainingskamp geweest." Deelname aan de Europa Cups kwam binnen handbereik doordat Mika eind vorig jaar de prestigieuze Bremen Masters won. "Het ging super in Duitsland." Er volgen nog twee Europa Cups. "Ik ga sowieso nog naar Poznan in Polen en Nanterre bij Parijs." Sowieso? "Ja, want het kan zijn dat ik naar meer wedstrijden ga. Ik moet punten verdienen voor de wereldranglijst. In de gewichtsklasse onder 81 kilogram bij -21 sta ik nu op de 55e plaats. Als ik tijdens die Europa Cups voldoende punten pak, kan ik stijgen op de ranglijst en me plaatsen voor het EK. Dan moet ik ook beste Nederlander worden en die kans is reëel."



De blonde judoka, tweede van links, op het hoogste treetje van het podium van de prestigieuze Bremen Masters.

De andere kwalificatietoernooien zijn in het Oostenrijkse Graz en de Tsjechische hoofdstad Praag. "Als ik tijdens de drie Europa Cups goed presteer, kunnen ze al niet meer om me heen. De bond kan me dan nog vragen om ook naar Tsjechië en Oostenrijk te gaan. Maar dat moet ik dan wel zelf betalen. Sponsors hebben zou fijn zijn, daarnaar ben ik wel op zoek." Nog

wat verder in het jaar is er ook een WK in Portugal. "Neem maar van mij aan dat ik daar ook graag naartoe wil. En met goede prestaties is dat zeker haalbaar."

## Zat wat meer in

Vorig jaar werd Mika derde op het NK judo voor junioren. Recent was dit NK opnieuw in Dordrecht en was het weer

een bronzen plak die Mika om zijn hals mocht hangen. "Met die podiumplaats was ik best tevreden. Maar er zat meer in dan brons en ik wil me blijven verbeteren. Dus was ik ook wel een beetje teleurgesteld. Want het kan beter." Ook tijdens het NK senioren voor alle leeftijden, in oktober 2022, zat er meer in het vat dan eruit kwam. "Ik werd vijfde. Vooraf heb ik gezegd dat ik blij was met een plaats in de top vijf. Mijn partij om het brons duurde zeven minuten. Normaal gesproken duurt een partij een minuut of vier. Ik verloor en dan ben je vijfde." Een vijfde plaats met een bronzen randje? "Klopt, maar daar heb je niks aan." Sporten doet hij met passie. "Ik beleef er ook echt plezier aan, anders zou ik het niet doen." Hij bloeide op onder de vleugels van Colin Kist en was in het begin zeker geen prijzenpakker. "Een wat lange slungel was hij. Geen hoogvlieger, wel iemand met een enorme drive en doorzettingsvermogen. Ik zag wel dat hij meer kon", zo merkte Kist recent nog op. Mika traint nog wel bij sportschool Hier in Tuk waar Colin werkzaam is. "Maar trainen doe ik nu vooral in Heerenveen bij Talent Base NL. Dat was voorheen het Regionaal Training Instituut. John van der Meer en Edwin Steringa zijn mijn trainers. Op weekbasis zijn dat al snel een stuk of tien trainingen." En Van Sinderen hangt tegen de Oranjeselectie aan. "Nee, ik maak daar officieel nog geen deel van uit. Met goede prestaties kan dat zo anders zijn. Elke dinsdag train ik in het Arnhemse sportcentrum Papendal met alle Nederlandse topjudoka's."

## Voorjaarsmarkt op de Maargies Hoeve

Op 16 april is het weer zover: de derde voorjaarsmarkt op de Maargies Hoeve. Met maar liefst ruim 50 kraampjes op het erf belooft het weer een gezellige dag te worden en is de keuze reuze. Van decoratie tot lekkernijen, van tuinartikelen tot lentespulletjes, er is voldoende wat het de moeite waard maakt om rond te komen neuzen.

Ook de boerderijwinkel is geopend met een proeverij van allerlei zuivelproducten. Naast de markt is er speciaal voor de kinderen een traptrekkerbaan waar het traptrekkerrijbewijs gehaald kan worden, een minikraantje en een springkussen. En ben je altijd al nieuwsgierig geweest wat er allemaal in een uilenbal zit? Die dag zijn er ook deskundigen waarmee je samen zo'n

uilenbal kunt uitpluizen. Achter op het erf zal voor de gelegenheid de inmiddels vertrouwde Maargies openluchtgroep verrijzen. Het popkoor Energy uit Steenwijkerwold zal hier een aantal optredens verzorgen. En als je er dan toch bent moet je zeker even een kijkje nemen in de theeschenkerij die compleet in een nieuw sfeervol jasje is gestoken.

Een week lang is er met man en macht gewerkt om alles binnen de gestelde tijd af te krijgen en het resultaat is ernaar. Al met al voldoende redenen om langs te komen op 16 april. De entree is gratis en de markt duurt van 10.00 tot 17.00 uur. Adres: Kallenkote 19 in Kallenkote. Meer informatie is te vinden op de website: [www.demaargieshoeve.nl](http://www.demaargieshoeve.nl)



'het nieuwe interieur van de theeschenkerij op de Maargies Hoeve'.



Staan wij binnenkort bij u in de straat?

## Voorjaarsactie

Gratis inzethorren bij aanschaf van een dakkapel



Neem een kijkje op onze website of maak direct een afspraak!



☎ 0523-656 881 📍 Rollecate 69, 7711 GG Nieuwleusen 🌐 [www.klokdaakkapellen.nl](http://www.klokdaakkapellen.nl)

\*de actie loopt tot 1 mei '23

## Lukkes Outdoor TUINMEUBELEN

ZONDAG  
OPEN  
van  
13:00-17:00 uur



Jachtwerfstraat 1a  
8471 XW Wolvega  
0561 475048  
[info@lukkesoutdoor.nl](mailto:info@lukkesoutdoor.nl)



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

BEZOEK ONZE SHOWROOM IN WOLVEGA  
[WWW.LUKKESOUTDOOR.NL](http://WWW.LUKKESOUTDOOR.NL)

## Astma Eczeem Griep Oorontsteking Allergieën COPD Hooikoorts Hoesten Bijholteontsteking Psoriasis Sinusitis Cystic Fibrosis

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



**Zoutkamer Kampen**  
Reigerweg 15, 8263 BB Kampen  
038 - 333 2727  
[info@zoutkamer-kampen.nl](mailto:info@zoutkamer-kampen.nl)  
[www.zoutkamer-kampen.nl](http://www.zoutkamer-kampen.nl)





# ROOD

Op en dag kreeg ik via Messenger een bericht: "Gerda mijn schoonmoeder gaat binnenkort sterven en nu willen we graag het één en ander bespreken. En ik weet dat jij het regelt zoals wij het willen".

Dat was een groot compliment voor mij. Ik maakte een afspraak en vroeg of haar schoonmoeder daar zelf bij wilde zijn. "Ja, dan kan ze je zien, dat vindt ze fijn". De avond erna kwam ik binnen bij de familie en vroeg aan mevrouw wat haar situatie was. Ze begreep niet goed wat ik bedoelde, en ik vroeg wat ze precies had. Ze zei; "ach zoveel", en lachte. Waarop ik grapte, wat heeft u dan niet?

De stemming was niet bedroefd. Ze zou de 50 niet halen en was nu toch maar mooi 72 geworden. We bespraken wat ze wilde voor haar afscheid. Cremeren of begraven, de kaart, de kleur rouwauto enz. Ze zei; "ik wil een mahoniehouten kist, want daar zit wat rood in". Ze was gek op rood en wees naar de lampenkapjes en stoelen in haar appartement. Ik ben ook gek op rood, zei ik. Maar ik zal u even wat anders laten zien en toonde haar een rode kist. Gemaakt van populier met daar om heen stof. Ze was gelijk verkocht. Die wordt het! De avond erop ging ze nog gezellig uit eten met haar vriend, de kinderen en kleinkinderen. De dag van het afscheid waren haar kinderen in het rood gekleed. Ook ik heb me erop

aangepast. De kleinkinderen ontstaken een kaars en kregen allemaal een beschermengel beer mee maar huis. Het was een persoonlijk afscheid, met een rood accent.

Gerda Meulman  
Uitvaartzorg Giethoorn



# Keuken wrapsen?

Je keuken wrapsen is een voordelige en snelle manier om je keukenkastjes een update te geven. Ideaal als je uitgekeken bent op de uitstraling van je keuken, maar je niet wil investeren in een nieuwe keuken. Ben je benieuwd naar de prijzen van je keuken wrapsen en wat erbij komt kijken?

Wanneer je het hebt over keukenwrap, dan heb je het eigenlijk altijd over een vinyl wrap. Vinyl is een sterk soort kunststof dat ontzettend dun gemaakt is. Hierdoor is het flexibel en daardoor perfect om te gebruiken wanneer je je keuken gaat opkrappen. Ondanks dat alle plakfolie hetzelfde materiaal bevat, heb je alsnog de keuze uit verschillende soorten folie die allemaal hun eigen kwaliteiten hebben. Hierdoor is het mogelijk om een keuken te ontwerpen die helemaal bij jou past. keuze uit 300 verschillende kleuren en patronen! Houd u van een strakke en moderne keuken zonder teveel poespas? Dan is matte folie een goede keuze. Deze soort folie is in allerlei verschillende kleuren verkrijgbaar. Zo is het mogelijk om uw keuken op te krappen met behulp van simpele zwarte plakfolie, maar je creëert ook een kleurrijk geheel met rood, blauw of zelfs groen. Deze matte folie weerkaatst geen licht en oogt daarom erg rustig.

Bent u op zoek naar een luxe uitstraling van uw keukenkastjes? Dit doet u het beste met behulp van hoogglans folie. In dat geval is het vinyl voorzien van een extra top laag die voor een mooie glans zorgt. Op deze manier is het mogelijk om uw keuken te pimpen met folie en heeft u in een handomdraai een chique resultaat. Heb je goedkope keukenkastjes van kunststof, maar zou je liever exemplaren van een ander materiaal willen? Dan is het mogelijk om een bedrukte folie uit te zoeken, zoals plakfolie met een marmer uitstraling of plakfolie met een betonlook. Deze folie

voor keukenkastjes transformeert de volledige sfeer van je keuken en is bovendien in allerlei patronen en tinten verkrijgbaar onder andere ook matte zwarte wrap met voelbaar patroon.

**Wat zijn de voordelen van je keuken wrapsen?**

De totaal kosten zijn niet vergelijkbaar met traditionele bouw -en breek werkzaamheden. Zodra de folie is aangebracht, zie je een strak en mooi eindresultaat. Je hebt geen last van strepen, onregelmatigheden of opgehoopte stukjes verf. Hierdoor heeft je keuken meteen een strakke uitstraling. Uw keuken wrapsen is meestal in een dag gebeurd. Wilt u de folie op de keukenkastjes verwijderen? Ook dat is makkelijk, zodat de bak van je keuken constant te veranderen is. Bij wrap-folie heeft u de keuze uit talloze kleuren, patronen en ook texturen. Zo is de illusie van houten keukenkastjes simpel te creëren, maar is het ook mogelijk om voor luxe marmer of beton te gaan. Folie plakken is schoon werk en het ruikt niet, in tegenstelling van verf wat nog dagen in huis blijft hangen. Het meubilair krijg een tweede leven dankzij de lang houdbare folies, dus ook goed voor het milieu. Voor meer informatie en advies staan wij u graag vrijblijvend te woord.

Sign & Zo reclamemakers  
Dolderweg 27 8331 LL Steenwijk  
06-48681699  
info@signenzo.nl



## Nationale Complimenten dag

Op 1 maart was het "Nationale complimenten dag", een dag waarop aandacht werd gevraagd voor "het geven van een compliment" dat het fijn is een vriendelijke woord te horen. Maar ook om even stil te staan bij wat een compliment met jou doet en hoe je daar dan mee om gaat.

Als je daar dan eens even over nadent dan bekruip je het gevoel dat het eigenlijk wel heel bijzonder is dat je mensen moet attenderen op het geven van een compliment, een vriendelijk woord, positieve aandacht voor elkaar. Want zou dat niet vanzelfsprekend moeten zijn? Het is een kleine moeite, en geeft de ander het gevoel van waardering, van gezien worden.

Misschien zouden we in het verlengde hiervan eens een "Dag van rouw" moeten benoemen, want bemoediging geven aan iemand die een verlies heeft geleden, is voor veel mensen een stuk moeilijker! Het voelt als "beladen" want wat zeg je wel, en wat zeg je niet? Wat als diegene dan verdrietig wordt door jouw woorden? Onzekerheden die er niet zouden moeten zijn.

Een dag waarop je stil staat bij wat "verlies" met jou zou doen, maar vooral ook waar zou je dan behoefte aan hebben? Als je zelf geen verlies hebt meegemaakt is het moeilijk om je daarin te verplaatsen maar je kunt het proberen door er in ieder geval even over na te denken.

Ongetwijfeld kom je dan tot de conclusie dat je dan behoefte zou hebben aan persoonlijk aandacht van de mensen die dicht bij jou staan. En in welke vorm dat dat zou zijn, is minder belangrijk. Het gaat erom dat ze oprecht belangstelling voor jou hebben, jou niet ontlopen

of stilletjes voorbijgaan. En dan kun je zelf aangeven waar je wel en niet over wilt praten, of je het verdriet wel of niet wilt laten zien, of je je gevoelens wel of niet wilt delen.

Met die gedachte kun je misschien proberen om contact te zoeken met diegenen die een verlies hebben geleden. Want als je open staat voor de ander, dan voel je waar hij of zij behoefte aan heeft. Dan spreek je van "mens tot mens" met elkaar met woorden die uit jouw hart komen, woorden met meer betekenis zijn nergens te vinden.

Betrokken woorden, oprechte aandacht, die net zoveel warmte geven als het geven van een compliment.

Team Haaksma & de Haan



## Mariska van Rheenen ziet thuisbegeleiding als extra steuntje in de rug

Sinds augustus 2022 is Mariska van Rheenen thuisbegeleider bij Zorggroep Oude en Nieuwe Land. "Hiervoor heb ik binnen verschillende facetten in de zorg gewerkt, zoals op een uitzendbureau voor de zorg, gehandicapte zorg, ouderenzorg en in een zorghotel", aldus Mariska. En nu de stap naar de thuisbegeleiding? "Ik hielp af en toe mijn burens die beide aan dementie leiden en merkte dat ik het fijn vond om mensen te helpen waar nodig.

Toen ik deze vacature zag sprak me dat direct aan". Als thuisbegeleider bied je de client praktische hulp. Je werkt samen aan de doelen die de client wil halen. Deze doelen zijn vastgesteld tijdens een gesprek dat de client heeft gehad met een WMO-consulent van de gemeente. Als thuisbegeleider de juiste ondersteuning is voor deze client, ontvangt team thuisbegeleiding van Zorggroep Oude en Nieuwe Land de aanvraag.

Procesbegeleider  
"Sinds september vervang ik de procesbegeleider van ons team. Ik begon deze baan met cliëntencontact voor 15 uur, nu werk ik 24 uur als procesbegeleider en begeleid ik nog een aantal cliënten. Als procesbegeleider ken en volg je alle cliënten. Na het gesprek met de WMO-consulent maak ik een zorgplan en koppel de client aan de juiste thuisbegeleider. Daarna zie ik in ons volgsysteem de evaluatiemomenten", legt Mariska uit.

Spinnenweb  
Mariska: "We kijken altijd naar de 'cirkel van betrokkenen' bij een client. Wie zit er al in zijn of haar netwerk en wie kunnen we daaraan toevoegen. Kan diegene die al in het netwerk zit iets meer of anders doen voor de client. Zo proberen we het netwerk te vergroten. Vaak trekt het netwerk of de thuiszorg aan de bel als het niet helemaal goed gaat en er hulp of ondersteuning nodig is. Ik zie thuisbegeleiding als een extra steuntje in de rug die iemand op dat moment even nodig heeft."

Meer weten over (praktische) thuisbegeleiding? Kijk op onze website [www.zorggroep-onl.nl](http://www.zorggroep-onl.nl) of stuur een mail naar [thuisbegeleidingstw@zorggroep-onl.nl](mailto:thuisbegeleidingstw@zorggroep-onl.nl)



# Bos Bedden

## Droom bedden

3.000 M2  
showroom  
vol beleving  
en inspiratie



### Elba Fiore deelbaar ledikant

#### Stijlvolle comfort/zorg ledikant

Stijlvolle comfort/zorg ledikant ook leverbaar in lengte 220 cm.

voor: € 4.530,-

**Uw Comfort  
Onze zorg!**

#### Wist u dat?

Dit bed voorzien is van alle eisen op het gebied van comfort en ergonomie van een modern zorgbed. Daarnaast bevat dit bed ook de diverse benodigde keurmerken.



### Elba Excellent deelbaar ledikant

#### Leverbaar in diverse houtkleuren

Uitvoering 180x200 waarvan 1 x hoog laag € 4.180,-



### Comfortlift boxspringbox hoog laag

#### Extra opties/ mogelijkheden toepasbaar

Uitvoering 180x200 waarvan 1 x hoog laag € 5.685,-



**auping**  
met liefde

### Auping Auronde deelbaar ledikant

#### Leverbaar in diverse maten en kleuren

Uitvoering 160x200 € 3.500,-



### Elba Royal deelbaar Ledikant

#### Ruime keuze uit stoffen & leverbaar in lengte 220 cm

Uitvoering 180x200 waarvan 1 x hoog laag € 4.180,-



### Hannah deelbaar ledikant

#### Ook leverbaar in andere maten en met bijpassende nachtkastjes/ linnenkast

Uitvoering 160x200 cm. van € 1.192,- Voor € 993,-

**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  
Prijs en zetfouten voorbehouden



**Kom langs voor  
een adviesgesprek!**

[bosbedden.nl](http://bosbedden.nl)



Nieuwleusen | Nijverdal





Reformhuis Steenwijk

# Reformhuis Steenwijk

Woldpromenade 42 8331 JJ Steenwijk Telefoon: 0521-512 409

Maart 2023

REFORMHUIS STEENWIJK BIEDT U INFORMATIE, TIPS EN AANBIEDINGEN OP HET GEBIED VAN NATUURLIJKE GEZONDHEID

Bestel nu handig en snel op [www.reformhuissteenwijk.nl](http://www.reformhuissteenwijk.nl) Ook online spaarpunten. Bestelling voor 21.00 uur de volgende dag in huis

**Alka® Ontzuringsweken**  
van maandag 20 maart t/m zondag 9 april 2023

**20% KORTING**  
op alle producten van Alka®

**GOLDEN NATURALS**  
supplements

**25% KORTING**  
OP HET HELE  
**ASSORTIMENT!**

Actieperiode: t/m maandag 3 april 2023.  
It starts with a smile

## Scutellaria

Ook zo'n last van pollen? Scutellaria wat o.a. vitamine A en Biotine bevat draagt bij tot instandhouding van normale slijmvliezen.

van ~~18,95~~ voor...

**16.95**



## Rineke Haver muesli

Bron van eiwitten, rijk aan vezels  
750 gram

~~8,49~~ nu voor

**7.25**



## Droge handen of voeten?

Gebruik deze heerlijke hand en Body crème  
Van ~~10,99~~ voor  
2 voor 16,95

**9.95**



Ook online verkrijgbaar, wij bezorgen in Steenwijk gratis aan huis

DE STOFWISSELING EN DE HORMOONHUISHOUDING ZIJN ERG BEPALEND

# Overgewicht is niet alleen een kwestie van calorieën

Vaak wordt er wat gemakkelijk over gedaan. "Afvallen is gewoon een kwestie van minder eten en meer bewegen". Vooral door de mensen die zelf nooit te maken hebben gehad met overgewicht. Minder eten is niet makkelijk wanneer je vaak honger hebt of veel stress ervaart en uren zweten op de sport-school is meestal ook niet de oplossing. In de praktijk komt hier veel meer bij kijken.

Met name de stofwisseling is erg bepalend, en deze is niet voor iedereen hetzelfde. Deze wordt grotendeels hormonaal aangestuurd en verschillende factoren hebben hier invloed op. Hierbij kun je denken aan anticonceptiva, zwangerschap, menopauze, stress en emoties, bepaalde eetgewoonten of medicijnen en stoppen met roken.

Door een hormonale disbalans ontstaat er een stofwisselingsprobleem en kun je in een vicieuze cirkel belanden. De controle over het hongergevoel wordt dan ook steeds minder, en doordat je meer of vaker gaat eten, verergert zich het probleem. Sinds 2011 biedt Cure4Life een uniek programma om het lichaam weer in balans te brengen. Op basis van een



Alinda van Meel – Cure4Life Steenwijk

uitgebreide vragenlijst, bloed- en urineonderzoek stelt het medisch team van Cure4Life een persoonlijk voedingsprogramma samen. De kracht zit in de hoeveelheden en combinaties van natuurlijke, alledaagse voeding, zonder dieet pillen of shakes. De begeleiding en coaching

tijdens het programma is erg belangrijk. Alinda van Meel is Cure4Life consulent in Steenwijk en samen met haar man ook eigenaar van het Reformhuis in Steenwijk. Alinda is onder andere orthomoleculair gewichtconsulent en Coach Uit de Ban van Emotie Eten. Hierdoor ben je

verzekerd van professionele en persoonlijke begeleiding tijdens het Cure4Life traject.

Alinda: "Wie het programma correct volgt kan een gewichtsverlies verwachten van 4 tot 7 kilo per maand, en zonder hongergevoel. Onze cliënten voelen

zich fitter, energiever en zitten lekkerder in hun vel. Daarbij heeft het programma ook een hele positieve invloed op gerelateerde gezondheidsklachten zoals hoge bloeddruk, diabetes type 2, maag- en darmklachten en ademhalingsproblemen". Een speciaal voor Cure4Life ontwikkeld beweegprogramma is ook onderdeel van het traject.

Tijdens het programma krijg je een goed inzicht in welk voedingspatroon voor jou werkt. Eenmaal in balans en met behulp van de stabilisatie- en consolidatiefase is het goed mogelijk om de resultaten te behouden. Ook nadat je een gezond gewicht hebt bereikt, vinden er nog naconsulten plaats.

Het proces begint met een uitgebreide intake. Geïnteresseerden kunnen hiervoor een vrijblijvend informatief consult aanvragen van 75 minuten.

**ReSize**  
Food & Vitality Coaching

Woldpromenade 42  
Tel: 0653800578  
[www.cure4life.eu](http://www.cure4life.eu)  
[www.Resizesteenwijk.nl](http://www.Resizesteenwijk.nl)

# YRO.NL KEUKENS & BADKAMERS

Eén vaste prijs, geen verrassingen achteraf!



Al meer dan 35 jaar ervaring met keukens en sanitair!

## DE GROOTSTE KEUKEN- EN BADKAMERSPECIALIST in de Noordoostpolder

**YRO VERZORGT MET EIGEN MONTEURS:** Complete verbouwingen (zoals muren wegbreken, vloerverwarmingen infrezen, plavuizen leggen, montage complete badkamers en keukens, electra, stucadoeren, schilderen. Meer dan 35 jaar ervaring in montage werkzaamheden.

### LUXE TOILET CONCEPT:

Compleet hangend toilet + fonteintje (Sphinx) gemonteerd inclusief leidingwerk en betegelen voor

€ 4.500,-\*

### LUXE BADKAMER CONCEPT:

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



€ 11.995,-\*

\* Vraag naar de mogelijkheden

### SHOWROOM UITVERKOOP

We moeten plaats maken voor nieuwe modellen Showroomkeukens met kortingen tot wel 70%



Particuliere verhuizingen  
Project verhuizingen  
Als Smeets en in de omgeving  
Verhuizingen  
Kantoor en andere verhuizingen  
Smeets en in de omgeving  
Smeets en in de omgeving  
Huisdieren  
Opdag

**uw verhuizing een frisse start**

038 465 65 60 **UTS HERSEVOORT**  
VERHUIZINGEN  
ZWOLLE

Herestraat 1 • 8013 PG Zwolle  
info@utshersevoort.nl  
www.utshersevoort.nl

## OFFICIELE PASFOTO'S

WWW.FOTOJANVREDENBURG.NL



**Pasfoto's direct klaar!**

Wo Idpro menade 19 Steenwijk  
tel: 0521-514732

## PRAKKEN EDELMETAAL

INKOOP VAN OUD GOUD EN ZILVER

OLDEHOLTPADE  
TEL: 0561 - 689290  
WWW.PRAKKENEDELMETAAL.NL

Uw advertentie of artikel in onze krant?

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

**Boshuis**  
MEDIA

# YRO KEUKENS & BADKAMERS

MARKNESSE  
Expansie 10  
T. (0527) 20 33 06

Huisleverancier van:  
• Rotpunkt • Nobilia  
• Nolte • Pronorm

Kijk voor de actuele gegevens op [WWW.YRO.NL](http://WWW.YRO.NL)

Afbeeldingen kunnen afwijken. Prijs- en zettouten onder voorbehoud. Exclusief verwijderingsbijdrage.

## GARAGE GERT POST

APK EN ONDERHOUD VOOR ALLE MERKEN

TEL: 0521-521515

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



## Gezellig

BLOEMEN & LIFESTYLE

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



WOLDPROMENADE 59  
8331 JE STEENWIJK  
T. 0521 - 344999

Dag en nacht bereikbaar  
(ongeacht waar u verzekerd bent)  
038-3865544 / 06-31961371  
ook voor uw assieraden

Uitvaart *Gert Mooiweer*  
Overledenenverzorging

Purperreigenaan 2a, 8064 DC Zwartsluis  
gmooiweer-uitvaart@home.nl [www.uitvaartverzorging-gertmooiweer.nl](http://www.uitvaartverzorging-gertmooiweer.nl)



Waar respect en afscheid elkaar omarmen

# 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](http://www.happygrill.nl) | 0525-242708



## Kom naar Nieuwleusen! PAASAANBIEDINGEN!



Op vrijdag 14 en zaterdag 15 april demonstratie dagen van Babylock - Lockmachines en coverlocks.



Husqvarna Viking  
Model Opal 650

Ook geven wij workshops in lockmachines en naai- en borduurmachines om alles te leren wat u met uw machine kunt

Nu met extra korting en nog vele andere modellen

Reparatie alle bekende merken naai- lockmachines & gratis parkeren voor de deur



NAAIMACHINES & HOBBY  
*Dinie Kleine*

Burg. Backxlaan 348 - 7711 AL Nieuwleusen - Tel: 0529-483805 - [info@diniekleine-naaimachines.nl](mailto:info@diniekleine-naaimachines.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**  
SLAAP EXPERTS

Grote Voort 72-74 Zwolle  
T 038 - 453 45 14  
E [info@rikels-slaapexperts.nl](mailto:info@rikels-slaapexperts.nl)  
[www.rikels-slaapexperts.nl](http://www.rikels-slaapexperts.nl)



# Brakke Totaal

Voor al het reinigingswerk o.a:

- Terras en straat • Dakgoten en Dakboeien
- Algenbehandeling (periodiek)
- Zonnepanelen

Maak nu de afspraak voor het reinigen van uw zonnepanelen

06-19322606

cbrakke1@gmail.com

Straatmakersbedrijf  
**G. Kuper**

Willemsoord 

Wij kunnen ook machinaal bestraten!

Steenwijkerweg 169, 8338 LB Willemsoord

Tel/Fax: 0521-588650, Mobiel: 06-51924720

www.gkuper.nl



Van de boerderij..

## Van de boerderij (35) Leed

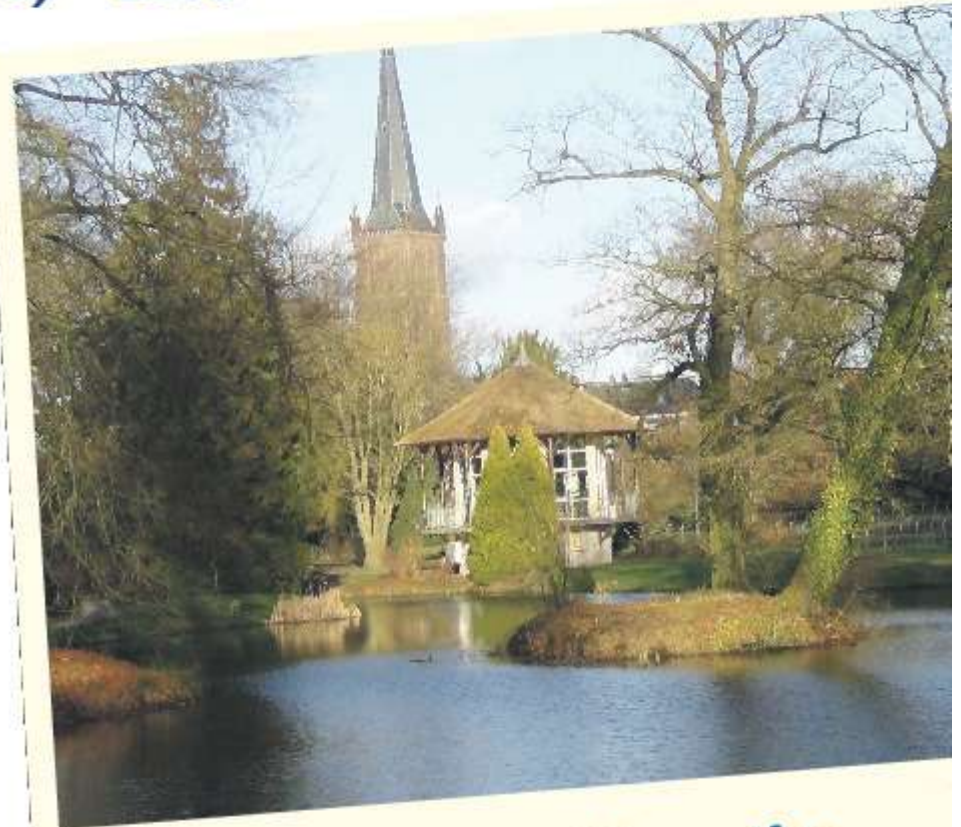
De laatste drie jaar lijkt de wereld sterk te veranderen. Het begon met corona, niemand kon aan het begin daarvan bevatten dat het de hele wereld zou treffen. We moesten steeds onze grenzen

bijstellen. Winkels en restaurants dicht, geen vliegverkeer, avondklok, afstand houden, noodzakelijke operaties die niet door konden gaan, voorheen gezonde mensen die zomaar aan corona stierven. Mensen die toevallig ver van huis waren op familiebezoek of vakantie konden niet meer thuis komen. Dichterbij werden we geconfronteerd met verzorgingstehuizen die hermetisch voor de buitenwereld waren afgesloten. Ouderen die het niet begrepen. Kinderen die aan de buitenkant van het gebouw hun ouders via touwen aan het balkon nog spullen toe wilden stoppen. Toen na 2 jaar de regels wat soepeler werden was daar opeens de oorlog in Oekraïne. Oorlogen waren er altijd al over de hele wereld maar o wat kwam het nu dichtbij. Al die jaren daarvoor wisten we ook van oorlogen maar het was vooral ver van ons bed. We vonden het zeker wel erg maar 5 minuten later ging ons normale leven weer zijn gangetje. Maar nu in Oekraïne werden we bedolven onder informatie over raketaanvallen en oorlogsmisdaden. Heel veel kapot geschoten huizen, hele boerderijen, zelfs hele steden. De vluchtelingen daarvandaan waren welkom, ze voelden als burens en daar sta je voor klaar. Hartverscheurende beelden teisterden ons netvlies. Maar ook nu weer ging ons leven zijn normale gang en lag je er niet letterlijk wakker van. We waren meer bezig met de gevolgen voor ons zelf. Alles werd duurder, energie in de eerste plaats. En nu een jaar later neemt het geen prominente plaats meer in op het nieuws. We vinden het nog wel erg maar de informatie lijkt bij ons langs te glijden.

Als ik dit schrijf is het enkele weken geleden dat de aardbeving in Turkije plaats vond. Dag na dag liep het aantal doden met duizenden tegelijk op. Afschuwelijke beelden gingen de wereld over. Zoals die man die stil op het puin zat van wat eerst zijn huis was. Zijn hele gezin was omgekomen. Wezenloos zat hij voor zich uit te staren. Of dat jongetje dat nog half vast zat onder het puin en met verwilderde ogen smekend naar de omstanders keek. Ook zijn tranen leken op, maar de gezichtsuitdrukking zei genoeg. Ook hier leefden we met de mensen mee en waren bereid om gul te geven. Maar ook nu gaan we vrij snel weer met ons dagelijks leven verder. Zijn we dan zo harteloos bij zoveel verdriet? Ik denk dat het een soort overlevingstactiek is. Je kunt niet het verdriet van al die narigheden met je mee dragen en dringt het daarom vrij snel naar de achtergrond. Ook mij overkomt dat. Maar heel af en toe komt het zo dicht bij dat het je keihard raakt.

Elke maand krijg ik van mijn contactpersoon een aantal exemplaren van "Zicht op Steenwijk" om uit te delen aan geïnteresseerden die mijn column willen lezen. Toen ik zaterdagavond 11 februari bij hem aanbelde voor de kranten deed zijn vrouw open. Ze wist waarvoor ik kwam maar zei met zachte stem; Och heden, weet je het nog niet, George is overleden!! Het enige wat ik uit kon brengen, nadat het vreselijke bericht tot mij doordrong, was... "maar dat is verschrikkelijk". Veel mensen weten over wie ik het heb... George Huisman. Aan het begin van dezelfde week was hij 's avonds laat aan een hartstilstand overleden, 67 jaar oud. Achteraf gezien vrijwel op hetzelfde moment dat ik hem mijn februari column had toegestuurd. Nadat ik het mijn vrouw ook verteld had waren we zo verbijsterd dat we de hele rit naar huis met onze eigen gedachten bezig waren. De eerste paar nachten lag ik veel wakker, hoe had dit toch kunnen gebeuren.

Ik kende George nog niet heel lang. Ongeveer drie jaar. Nadat hij een artikel over onze ventwijk had geschreven en over het feit dat ik voor de klanten stukjes schrijf vroeg hij of ik maandelijks een column wilde schrijven in "Zicht op S." Dat leek mij wel wat. Het contact met George was altijd heel plezierig, het leek bijna alsof we elkaar al lang kenden. Ook hij had het moeilijker in corona tijd en in de meestal korte contactmomenten die we hadden vertelde hij eens dat hij nog zo graag naar een boerderijtje buiten Steenwijk wilde verhuizen. Maar dat zou nu toch nog even moeten wachten. Toen ik na een jaar verschillende stukjes had geschreven en



Park Rams Woerthe

eigenlijk nooit een op-of aanmerking kreeg vroeg ik eens wat hij van mijn stukjes vond. En toen kwam een typisch George antwoord... nou, je staat er toch nog in? Het was zijn manier om te zeggen dat het goed was maar wilde op deze manier ook meteen aangeven dat ik scherp moest blijven. Twee keer kreeg ik een compliment, in totaal waren dat vier woorden. De ene keer schreef hij "mooi tweeluik" en de andere keer "mooie foto".

Maar uit de mond van George waren deze vier woorden voor mij heel waardevol. Ik ben hem erg dankbaar dat hij mij deze mogelijkheid heeft geboden. De herdenkingsdienst was indrukwekkend en voor mij in scilte heel emotioneel. Veel menselijk leed raakt ons wel maar glijdt toch vrij snel weer van ons af. Sommige personen zullen mij altijd bij blijven en één daarvan is George. Op de dag van de uitvaart hoorde ik van zijn liefde voor Park Rams Woerthe. Een boerderijtje zal helaas niet meer lukken maar ik zou het hem zo gunnen dat hij ooit nog eens naar Rams Woerthe terug zou kunnen keren.

George....bedankt!

bbuining@solcon.nl



Bert



**Bergsma Photography**  
*Inspireren, leren & fotograferen*  
 Johan & Coby Bergsma

- + Fotografie cursussen en workshops
- + Fotografiereizen
- + Photoshoots
- + Trouwreportages
- + Bedrijfsreportages
- + Rouwreportages
- + Zwangerschaps-, geboorte en newbornreportages



Bergsma-Photography | Beukenhof 8, 8332 VA Steenwijk | info@bergsma-photography.com | 06-53333722

## “Rikels dé enige onafhankelijk Slaapexpert in uw regio”

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

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



Sander van Klompenburg,  
eigenaar Rikels Slaapexperts

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

Ook wij zijn er weer klaar voor #voorjaar




**www.gardenbuildings.nl**  
 Marsweg 1a, 8013 PD Zwolle

GEDREVEN, EIGEN, ALERT

**Uitvaartzorg**

**Gea van Sleen**

Dag en nacht bereikbaar  
**(06) 29 04 73 09**  
[www.uitvaartzorgeavansleen.nl](http://www.uitvaartzorgeavansleen.nl)

Voor iedereen, ongeacht waar u verzekerd bent.

Uw advertentie of artikel in onze krant?

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



**UITVAARTZORG GIETHOORN**

*Betrokken & oprecht*  
 “Ook met een klein budget maak ik samen met u een persoonlijke en waardige uitvaart mogelijk.”



 **06 - 28 30 48 75**  
 (24/7 BEREIKBAAR)

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

**Van Wette**  
DAKKAPELLEN

*Creëer meer licht en ruimte op uw woning!*



Ontwerp nu je eigen dakkapel op onze website!

[vanwetedakkapellen.nl](http://vanwetedakkapellen.nl)

[www.haaksmadehaanuitvaart.nl](http://www.haaksmadehaanuitvaart.nl)  
 Dag en nacht bereikbaar **0521-519016**

 **HAAKSMA & deHAAN** *Uitvaart*




Mirjam Lootsma | Froukje Tabak

Maak een afspraak voor een oriënterend gesprek. Vrijblijvend en kosteloos.

*Deskundig in uitvaartbegeleiding*

# Cranio ondersteunt om fysieke en emotionele veerkracht te herstellen

Emotionele klachten

Covid en vaccinatie klachten

Rug-, nek- en schouderklachten

Spier-en gewrichtspijnen

*...welkom om te ervaren  
hoeveel lichter het kan*



**CRANIO SACRAAL  
THERAPIE STEENWIJK**

**Roelie Vijverberg  
06-15449378**

Informeer vrijblijvend naar de mogelijkheden voor uw klacht(en)

[www.craniosacraaltherapiesteenwijk.nl](http://www.craniosacraaltherapiesteenwijk.nl) | [info@craniosacraaltherapiesteenwijk.nl](mailto:info@craniosacraaltherapiesteenwijk.nl)



# d'Olde Veste '54

De beste voetballer ooit bij Olde Veste: Bouwe Verbeek

door Gerrit Heidinga



In het kader van de denkbeeldige rubriek 'een voorloper' had ik het plan opgevat om Bouwe Verbeek op te sporen en te bezoeken. Maar helaas, ik was te laat. Bouwe is op 27 oktober jl. overleden in Nieuwleusen, 80 jaar oud.

Bouwe Hilbertus Verbeek was geboren op 25 maart 1942 in Oldemarkt. Hij speelde in de jeugd van MOVO, de toenmalige zaterdagclub van Oldemarkt en sinds 1974 na het samengaan met vv Oldemarkt de voorloper van de huidige voetbalclub uit het dorp. Op vijftienjarige leeftijd maakte hij de overstap naar Olde Veste. Hij werd lid op 1 oktober 1957 en zou slechts vijf jaar bij Olde Veste voetballen. Bouwe was een groot talent en groeide uit tot een complete en sierlijke voetballer, een gave technicus. Hij kon in alle linies uit de voeten. In 1958 werd hij met Olde Veste 2 kampioen tegen MjV3 in Meppel.

#### Promotie

Vanaf het seizoen 1958/59 speelde hij – toen zestien jaar oud – onafgebroken in Olde Veste 1. In 1959 werd hij met OV1 kampioen van de tweede klasse A Afdeling Zwolle met promotie naar de eerste klasse A. Dat was in de legendarische beslissingswedstrijd op het veld van JVV in IJsselmuideren tegen Wapenveld. Op de 'officiële' kampioensfoto zien we zelfs de vader, moeder en zus van Bouwe vereeuwigd. 1959 was een jubeljaar voor OV: alle elftallen kampioen: OV1, OV2 (voor de tweede keer op rij) en de B-junioren. Meer elftallen waren er toen nog niet. Bouwe scoorde in het seizoen 1958/59 drie doelpunten. In 1959 werd hij samen met Joop

Brandsma geselecteerd voor het Afdelingselftal van de KNVB Afdeling Zwolle. In 1959/60 maakte hij vijf doelpunten en in 1960 werd hij opnieuw geselecteerd. Dat jaar samen met Jannes Heidinga. In 1960/61 scoorde Bouwe zeven doelpunten en na afloop van dat seizoen werd hij wederom geselecteerd. Het seizoen 1961/62 sloot Bouwe af met tien doelpunten. Op Koninginnedag 1962 speelde het Steenwijker elftal tegen een sterk militair team uit de Legerplaats Steenwijkerwold (later Johannes Pbskazerne genaamd). Bouwe werd gekozen en opgesteld als midvoor. Het was nog een 'klassieke' opstelling: 2-3-5 (stopper-systeem; het voetbal is erg geëvolueerd...). De krant schreef: '... in de voorhoede vlotte het bijzonder goed. Vooral de razendsnelle Verbeek viel op en hij werkte stimulerend op zijn ploegmakkers.' De uitslag was 5-2. Bouwe nam twee doelpunten voor zijn rekening. De gebroeders Dick en Arnold Nijenhuis scoorden de overige drie.

#### 'Ondermaats'

Het seizoen 1962/63 in de eerste klasse A Afd. Zwolle begon slecht voor OV. De eerste twee wedstrijden gingen verloren. In de tweede wedstrijd scoorde Bouwe nog wel uit een strafschop. Daarna kon ik zijn naam niet meer tegen in de verslagen in het plakboek van Jannes Heidinga. Eind 1962 schreef de krant: 'OV blijft dit jaar ver onder de maat. Voor de competitie werden in oefenwedstrijden zeer goede resultaten behaald en de supporters rekenden er reeds op, dat hun favorieten dit

jaar de onderafdeling eens zouden gaan verlaten. Aanvalskleider Brandsma moest teveel verstek laten gaan, met keeper Lugtmeijer wilde het niet vlot en er kwamen moeilijkheden met Bouwe Verbeek.' Dat seizoen eindigde OV als negende en voorlaatste. Na de middelbare school in Steenwijk bezocht Bouwe de kweekschool in Meppel. Hij studeerde af in 1963 en kreeg toen een baan aan de Chr. Lagere School 'De Zaaier' in Nieuwleusen. Hij kwam daar in de kost en ging voetballen bij sv Nieuwleusen. Hij trouwde in 1965 met Lummy Pit uit Dwingelo. Ze kregen twee zonen. Voor hun huwelijk had zij een onderwijsbaan in Oldemarkt en was ze in de kost bij de ouders van Bouwe. SV Nieuwleusen speelde de tijd van de derde klasse Afd. Zwolle.

#### Transfer

In de eerste helft van de jaren zestig heeft Olde Veste '54 menig verbeten duel uitgevochten (soms letterlijk!) met Olympia Hasset. Beide clubs wilden graag de Afd. Zwolle verlaten en promoveren naar de 'grote' KNVB. In 1965 werd Olympia kampioen van de 1e klasse A Afd. Zwolle en promoveerde naar de 4e klasse Oost. Olde Veste eindigde dat seizoen als tweede. OV bleef in de Afd. Zwolle tot deze afdeling in 1996 werd opgeheven. OV kwam toen in de 5e klasse A Noord. In 1969 werd

Bouwe getransfereerd van sv Nieuwleusen naar het in 1928, het jaar van de Olympische spelen in Amsterdam, opgerichte Olympia 28. In dat jaar was de club uit Hasset opnieuw kampioen geworden en promoveerde naar de derde klasse Oost. Midden jaren zeventig beëindigde Bouwe zijn carrière bij Olympia 28. Op vijftienjarige leeftijd was Bouwe aan zijn knie geopereerd. Die knie heeft hem later nog vaak parten gespeeld. Zijn onderwijs carrière eindigde in 2003 toen hij met de VUT ging. Hij had bijna veertig jaar vol gemaakt bij 'De Zaaier'. Hij werd vrijwilliger bij Het Overijssels Landschap in Oud-Avergeest (verzorgde wandelexcursies in het Reestdal) en bij Staatsbosbeheer in Ossenzijl. Hij leidde vaarexcursies in de Weertribben, zijn grote hobby. Ook deed hij daar onderhoudswerkzaamheden in de natuur. Op 27 oktober 2022 kwam er een eind aan het leven van Bouwe Verbeek als gevolg van prostaatcancer. De beste voetballer die ooit bij Olde Veste gespeeld heeft. Maar Joop Brandsma en Jan Ballon waren ook erg goed... en nu hebben we Hessel Eikelboom! Met dank aan: Lummy Verbeek-Pit – Nieuwleusen, Klaas Kreule – sv Nieuwleusen (speelt nu 2e klasse Oost) en Frank Snel – vv Olympia 28 (speelt nu 3e klasse Oost).

## Derde seniorenteam stevent weer op promotie af

Het is eind maart en de voetbalcompetitie is al weer een aardig eind op koers richting de prijzen. Daarbij is er ook een aantal Olde Veste seniorenelftallen die nog steeds meedoen om promotie. Een van die elftallen is het derde. Het team staat onder leiding van Roelof Lugtmeijer, Benno Hellinga, Leon Boetze en grensrechter Raymond Goeligh. De ploeg komt dit voorjaar uit in de tweede klasse en is daarin de koploper, in een competitie met veel tweede elftallen als tegenstander. Sneek Wit Zwart, Rouveen, SC Joure en Workum.

Met een overwinning op zak tegen Balk, FC Meppel, Workum en Sneek Wit Zwart lijkt het team op weg naar een nieuwe promotie. Voor de camera van Jacob Westra werd er geposeerd waarbij de nieuwe outfit de ploeg een keurige uitstraling geeft.



Het derde seniorenelftal toont de nieuwe tenues. Foto Jacob Westra

Geschreven door: Menno Mollema



Plezier op het veld bij de Magic Mini's. Foto Adri van Sleen



Iedere zaterdagmorgen is het een feest om te zien

door Menno Mollema

De jongste jeugd wordt de liefde voor het voetbalspelletje met de paplepel ingegoten. Onder leiding van Rick Vis, Rob Stam en Willem Jan Talsma is het met ruim 30 kinderen een drukte van belang en de langs de lijn staande ouders genieten van het aangezicht " We hebben een eigen veld De Magic Mini Arena.

Maar het probleem is dat het te klein gaat worden " geeft Rick Vis aan. Veel jeugdige leden van de Magic Mini's zijn inmiddels doorgestroomd naar één van de jeugdteams maar door de mond op mond reclame blijft de groep groot. " We zijn het seizoen be-

gonnen met ongeveer 10 kinderen maar dat is inmiddels al weer uitgegroeid naar boven de dertig ". Elke zaterdagmorgen begint het feest om 9.30 uur en eindigt met ranja in het clubgebouw van de club. We proberen de kinderen spelende wijs aan het sporten te krijgen. Bewegen is immers op elke leeftijd goed en met veel plezier zijn we iedere zaterdagmorgen bezig." Kinderen die graag een balletje willen trappen kunnen zaterdagmorgen op het sportcomplex aan de Parallelweg te recht.

Vanaf 9.30 uur begint het en deelname is gratis. " Het is prachtig " lacht Rick Vis " Alle mini's krijgen een mooi compleet tenue en dat geeft een geweldige uitstraling ".



## DE BESTE ZONNESTUDIO VAN MEPPEL

De beste zonestudio van Meppel met de professionele banken van Ergoline.

Zonnen kan bij ons al vanaf €13 per 15 minuten. Daarna betaald u het normale tarief per minuut. Onze zonestudio houdt zich aan de Kwaliteitsnormen van Stichting Verantwoord Zonnen.



- ✓ Welkom zonder afspraak
- ✓ Zonnen vanaf €13
- ✓ Voordelen voor vaste klanten
- ✓ Gratis parkeren

Hoofdstraat 88  
7941AL Meppel  
0522 - 859094

## Uw advertentie of artikel in onze krant?

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

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

**Boshuis**  
media

Wist u dat..

• Wij 6 kranten uitgeven in omstreken?



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

## Als het dan echt niet anders kan...

door Richard Krist



Als het dan echt niet anders kan is iets wat je niet wilt horen en zeker niet zelf wil meemaken. In ons mooie vak krijgen wij met ook "ondraagbaar lijden" te maken. Dit is iets wat er voor ons "bij hoort", maar wat nooit gaat wennen. Je leert er mee omgaan (net als het andere verdriet binnen ons werk), maar hier zit toch een andere twist aan.

De keuze om euthanasie te laten plegen is een weloverwogen en zeker een "welgewogen" keuze. Om zover te komen is het al een lange weg en dan moet het allemaal ook nog geregeld worden. En dat houdt best nog heel wat in. En dan denken er nog steeds mensen dat het "over één nacht ijs" wordt gedaan... Als de keuze is gemaakt en alles is gecontroleerd en geregeld, volgt de datum. Hoe vaak ik niet zie dat dit een opluchting geeft bij degene waar het om gaat. Een soort licht aan het eind van de tunnel wil ik zeggen. Het eind van alle...

Als ik al een tijdje met een familie "meeloop" waar dit aan de gang is, staat mijn wereld even stil als ik dan de datum en tijd doorkrijg. En weer als ik op de bewuste datum het telefoontje krijg dat ik aan het werk kan/moet. Ik weet vanzelfsprekend in een voorbeeld als deze wat er gedaan en geregeld moet worden en zou in de regelmodus moeten/kunnen schieten, maar niets is minder waar... Alles staat even stil... Stil totdat ik in mijn hoofd het laatste gesprek heb "afgespeeld" en

degene om wie het draait in mijn hoofd nog hoor spreken over zijn/haar wensen. Dichtbij, maar toch nog met een klein stukje afstand. Dat is hoe ik mijn werk vaak omschrijf. Het is, hoe nabij en persoonlijk ik ook ben, altijd nog het verdriet van een ander. Maar zoals ik al eerder heb gezegd: "Wanneer ik niet meer hoeft te slikken ga ik ander werk doen!"

Nu ik dit schrijf gaan mijn gedachten uit naar een goede vriend die past in dit verhaal, maar daar was het stukje afstand niet meer. Hoe raar het wellicht klinkt, maar bij het bespreken, regelen en uitvoeren van zijn wensen kwam de rust bij iedereen. In eerste instantie bij hem, zijn naasten en in de laatste plaats bij mij. Hoe fijn dat je zoiets voor iemand kan en mag doen? En dat diegene jou dat toevertrouwt? Ik vind het elke keer een hele eer en ben er dankbaar voor.

Heel erg fijn en daarom het mooiste om te doen en er te zijn.

Een keer spreken over het een of ander?

Schroom niet om contact op te nemen.

Warme groet,  
Richard Krist

06 48415584 / [info@rk-uitvaart.com](mailto:info@rk-uitvaart.com) / [www.rk-uitvaart.com](http://www.rk-uitvaart.com)

Richard Krist Uitvaartbegeleiding  
Boswachterweg 10, Meppel



# VLOOIENMARKT

Voor de mooiste 2e-hands vondsten!



Zondag

2  
april

van 10.00 tot 16.00

ENTREE

€3,-\*

kinderen tot 10 jaar  
gratis entree

**De Meenthe**  
STEENWIJK

Hier zelf staan?

Dat kan; geef je op via [www.thomas09.nl](http://www.thomas09.nl)

Een samenwerking van organisatiebureau Thomas09 en Midden Drenthe organisaties