



Gerecht van de maand!

4



Monkey Fun Run krijgt vervolg!

5



Huis & Tuin 15 t/m 21 special



## Veilig en comfortabel aan het werk met Kruiders Workwear

Van voetbalteam en wielervedploeg tot bouwvakker en horecamedewerker:

**Steenwijk - Ze vormen een goed op elkaar ingespeeld team: vader Bert en zoon Max Kruiders. Sinds augustus vorig jaar hebben ze een fraaie nieuwe winkel aan de Lange Baan 27B in Steenwijk. Onder de naam Kruiders Workwear verkopen ze van alles wat mensen nodig hebben om hun werk veilig en comfortabel uit te kunnen voeren.**

Dat zijn niet alleen (veiligheids)schoenen, maar omvat ook kleding in alle soorten en maten, beschermingsmiddelen en accessoires. Op de bovenverdieping is een complete DTP-afdeling gevestigd. Dit is vooral het domein van Max, die de opleiding Multimedia & Design in Groningen heeft gedaan. Hij kan werkkleding van elk gewenst logo voorzien, maar zorgt ook voor verbetering van bedrijfsbussen, vrachtwagens en boten. Ook het ontwerpen van logo's kan hij voor zijn rekening nemen. Hij ontwerpt en maakt abriposters en heeft een lamineermachine om materiaal dat buiten komt te hangen te beschermen tegen alle weersinvloeden.

### Lekker druk

Vader Bert is het merendeel van de tijd in de winkel te vinden, waar het de hele dag door een komen en gaan van klanten is. "De ene keer staat er een complete ploeg bouwvakkers op de stoep, die nieuwe werkkleding komt passen, de andere keer komt een moeder voor haar zoon - als die zelf geen tijd heeft - wat uitzoeken. Dan is het soms improviseren: wat voor maat heeft uw zoon? Eh, net zoets als u..." Aan Bert Kruiders de schone taak om tussen de rekken op zoek te gaan en een passend kledingstuk te vinden. Een dakdekker loopt deze middag binnen en wil exact dezelfde broek als die hij nu ook draagt. "Waarom zou ik een andere nemen?"

Deze bevalt me prima!"

### Nieuw: zorgkleding

In de winkel zijn uitgebreide kledingcollecties van Blakläder, Dassy, Fristads, Herock, Carhartt en Santino te vinden. Medewerkers van uiteenlopende bedrijven komen hier graag een kijkje nemen om bedrijfskleding uit te zoeken. "Het merk Dassy heeft voor dames en heren een grote collectie broeken, jassen en polo's, et cetera die allemaal goed te combineren zijn en in verschillende kleuren verkrijgbaar zijn." Er is een grote collectie voor horecapersoneel en helemaal nieuw is de collectie zorgkleding. Voor scholieren van de Regionale Praktijk Academie (RPA) die stage gaan lopen, heeft hij ook kleding in huis.

### Kwaliteit voorop

Bert en Max verkopen gerenommeerde merken en kiezen altijd voor kwaliteit. "Als je aan het werk bent wil je geen broek die steeds afzakt en waar je later weer losse bretels bij moet kopen. Of schoenen die n t niet lekker zitten." Bij de schoenerafdeling staat een voetenuitlesapparaat dat heel veel informatie geeft. Een goed hulpmiddel, zodat Bert eigenlijk nooit mis hoeft te grijpen. Het assortiment is groot en veel schoenen zijn niet alleen comfortabel maar ook modieus. "Bijvoorbeeld schoenen voor zorgpersoneel, horecamedewerkers en verkopers, die er leuk uitzien en ervoor zorgen dat je veilig loopt over gladde vloeren. "Ook zijn er veiligheidsschoenen voor bijvoorbeeld stratenmakers en industriemedewerkers."

### Beschermingsmiddelen

Verder is er een royale afdeling met persoonlijke beschermingsmiddelen (pdm's) van verschillende merken, waaronder Delta Plus. "Veiligheids caps,



Bert (links) en Max Kruiders: een team dat zowel werkkleding als onder andere bedrijfsbelettering verzorgt. Eigen foto's



mondkappen, harnassen, handschoenen, maskers, brillen en valbeschermingsartikelen." De dakdekker loopt tevreden de winkel uit met zijn aankoop. "Ik heb er niks aan als een broek over drie weken kapot is. Nu weet ik zeker dat het goed is", meldt hij. De deur gaat alweer open voor een volgende klant: een mevrouw die een vest zoekt 'dat de hele dag lekker zit, en niet te warm en niet te koud is.' Bert Kruiders

schiet te hulp: "Dat gaat lukken!"

### Kruiders Workwear VOF

Lange Baan 27B | 8331 LW Steenwijk  
Telefoon: 0521 854 939  
www.kruidersworkwear.nl  
E-mail: info@kruidersworkwear.nl

**"Bert en Max verkopen gerenommeerde merken en kiezen altijd voor kwaliteit".**

**ABC** Metaal Recycling.nl  
Inkoop van oud-ijzer en metalen  
\*Informeer naar de ophaalmogelijkheden  
Zomerdijk 9 b1 - 7942JR Meppel - 0522 245850

**TEGELHUYSEN OMMEN**  
**10 JAAR**  
MAAK KANS OP EEN GRATIS  
BADKAMER, TOILET OF WOONVLOER!  
Strangeweg 24 | 7731 GW Ommen  
tegelhuysommen.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

Ongeacht de vraag waar en of u verzekerd bent, ik help u graag.  
**Richard Krist** Uitvaartbegeleiding  
Zelfstandig, ervaren en onafhankelijk  
24/7 bereikbaar  
Afscheidshuys 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

**ACTIE!**  
**10% KORTING**  
op het gehele assortiment  
Geldig t/m 29 mei 2023.  
Reformhuys Steenwijk



Reformhuis Steenwijk

# Reformhuis Steenwijk

Woldpromenade 42 8331 JJ Steenwijk Telefoon: 0521-512 409

Mei 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

## Magnesium op maat

GEESTELIJKE BALANS <sup>1</sup>	SPIEREN <sup>1</sup>	STRESS <sup>2,3</sup>	ENERGIE <sup>1</sup>	ALGEMEEN
 15% KORTING 60 v caps. 19,95	 15% KORTING 60 v caps. 19,95	 15% KORTING 90 v caps. 24,95	 15% KORTING 90 v caps. 24,95	 15% KORTING 120 caps. 27,95
✓ Met siberische ginseng en ashwaganda. <sup>1,2,3</sup> ✓ Helpt om vermoeidheid en moeheid te verminderen.	✓ Met gember. ✓ Ondersteunt het behoud van sterke en soepele spieren.	✓ Met foliumzuur en B12. ✓ Ondersteunt de normale werking van het zenuwstelsel. <sup>1,2,3</sup>	✓ Met MCT olie, vitamine C en Guarana extract. ✓ Draagt bij aan fitheid. <sup>2</sup> ✓ Activeert de natuurlijke energie in het lichaam.	✓ 120 vc magnesiumcitraat ✓ 200 mg elementair

Arkopharma



## ECHT Super TEVREDEN!

De AFSLANK HIT uit Spanje ligt nu in de schappen. Kom bij ons een drinkampul proeven en ontvang € 2,50 KORTING op uw eerste aankoop.

ALCACHOFA FORTE bevat een unieke combinatie van biologisch geëelde planten die elkaars werking versterken. Elke ultra geconcentreerde ALCACHOFA FORTE drinkampul bevat een mix van Artisjok, Venkel, Malt, Druif en Aloë Vera. Door dit concentraat op te lossen in een glas water (240 ml) en er vervolgens verspreid over de dag nog 1,5 liter water bij te drinken kunnen de in het lichaam opgeslagen afvalstoffen losgemaakt

worden en via de urine het lichaam vreten. De in de probleemzones opgeslagen vetreserves (buik, billen en benen) worden vervolgens aangesproken waardoor de in het lichaam opgeslagen vetten gaan verbranden met als gevolg gewichtsverlies. Na een 20-daagse kuur voelt u zich fitter en heeft u al snel een maatje minder.



20DAGGE KUUR  
€ 22,95

## RS Plantaardige Omega-3

Topkwaliteit Vegan vervanger voor visolie!

Ben je vegetarisch, vegan of gebruik je liever geen visolie? Dan is RS Algenolie met Plantaardige Omega-3 jouw bron van de essentiële vetzuren EPA en DHA. De vega capsules bevatten per dagdosering maar liefst 1000 mg algenolie, waarvan 450 mg omega-3 in de verhouding van 300 mg DHA en 150 mg EPA. De Omega-3 vetzuren EPA en DHA zijn goed voor het hart.\* Wereldwijd wordt één op de 4 vissen gevangen om visolie van te maken, dus kies je voor algenolie dan kies je voor duurzaam!

Algenolie is vrij van visolie en dus 100% vegetarisch!

- Rijk aan de essentiële vetzuren EPA en DHA
- Goed voor het hart
- 100% vegetarisch
- Duurzaam

Een gunstig effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 250 mg EPA en DHA

60 v caps. 20,75  
18,75



## Dé sterkste Probiotica van Nederland

Probiotica zijn door de World Health Organization gedefinieerd als levende kleine organismen. De grondslag van het woord probioticum komt van het Griekse woord 'pro', wat 'ter bevordering' betekent en 'bio', dat 'leven' betekent. Probiotica worden gezien als gunstige bacteriën. De meest voorkomende vormen van micro-organismen die worden gebruikt als probiotica zijn de melkzuurbacteriën (LAB) en bifidobacteriën.

NU MET 15% KORTING

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-schoon 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 gewichtsconsulent 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.

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

# Wethouder Scheringa opent LEAP24-snellaadstation op nieuw bedrijventerrein Eeserwold

Steenwijk – Op 11 mei jl. opende wethouder Marcel Scheringa van de gemeente Steenwijkerland samen met LEAP24-oprichter Pelle Schlichting officieel het negende snellaadstation van LEAP24 op het nieuwe bedrijventerrein Eeserwold in Steenwijk. Het snellaadstation is ruim ingericht, waardoor vracht-, bestel- en personenauto's makkelijk elektrisch kunnen snelladen. Voor LEAP24 is dit het eerste snellaadstation in Overijssel.

Het publieke snellaadstation heeft zes sneladers met ieder een vermogen van 160 kW. De opstelplaatsen zijn ruim genoeg voor vrachtauto's, bestelbussen en personenauto's. Het station is te vinden op Eesergaard. Bedrijvenpark Eeserwold Steenwijk en heeft een ideale ligging dankzij de nabijheid van de snelweg A32. Het verbindt tevens steden als Zwolle, Heerenveen en Leeuwarden. Oprichter Pelle Schlichting: 'We zijn erg blij met onze 9e locatie in Nederland. Dit snellaadstation staat in het hart van een snelontwikkelend duurzaam modern bedrijvenpark.

Met deze locatie en toekomstige LEAP24-locaties kunnen wij ondernemers vooruit helpen met slim en duurzaam te ondernemen. Daarnaast geven we ook de particuliere elektrische rijder extra locaties om hun voertuig snel op te laden'. Wethouder Marcel Scheringa: 'De overgang naar schonere mobiliteit zonder CO2 uitstoot is ook in de gemeente Steenwijkerland erg belangrijk. Een goede laadinfrastructuur, inclusief de mogelijkheid van snelladen, is daarvoor een belangrijke voorwaarde. Daarom ben ik erg blij met de opening van dit snellaadstation in Steenwijk.'



## Bedrijvenpark Eeserwold

Bedrijvenpark Eeserwold is een innovatief en duurzaam bedrijventerrein dat met aandacht voor de natuur is ontwikkeld. Om de biodiversiteit rondom het 4,4 hectare grote Eesermeer te versterken zijn diervriendelijke oevers aangelegd en diverse nestkastjes geplaatst. De Leap24 locatie sluit perfect aan bij de duurzame ambities van dit bedrijvenpark en zal worden voorzien van de voor iedere LEAP24 kenmerkende groenvoorziening.

## Landelijke dekking om zero emissie-transport te stimuleren

In verschillende steden komen er in 2025 emissievrije zones, zodat ons vervoer voor minder uitstoot zorgt, tot uiteindelijk helemaal geen uitstoot. Om het overstappen naar elektrisch rijden te stimuleren, bouwt LEAP24 een landelijk netwerk van snellaadstations.

Het laadstation op het bedrijvenpark Eeserwold is alweer het negende snellaadstation van LEAP24. Andere locaties zijn te vinden in Almere, Geleen, Rotterdam, Zaandam, Hogeveen, Zwolle, Nijmegen en Delft. Er zullen snel meer locaties openen.



## Afscheidsfotografie

door Gerda Meulman



Wanneer je geboren wordt, worden er natuurlijk als eerste foto's gemaakt. Dat gaat ons hele leven door. Tegenwoordig is het nog makkelijker met onze telefoon. Een selfie hier, een selfie daar. Met je verjaardagen, je huwelijk, je diploma-uitreiking, ga zo maar door. Tegenwoordig worden er ook vaak foto's gemaakt van de uitvaart. En waarom ook niet? Je legt je hele leven al, al je bijzondere momenten vast. Dus ja, het hoort er tegenwoordig ook bij. Herinneringen, daar horen toch ook je dierbaren bij. Je dierbaren die jouw uitvaart regelen. Die op dat moment in een roes leven, en wanneer ze gevraagd wordt of ze een afscheidsfotograaf willen, vaak nee zeggen. Omdat dat extra kosten meebrengt, of het ongepast lijkt. Dat is het niet!

Als er later gevraagd wordt, hoe was het afscheid, en wie waren er? Wat hebben we zelf gedaan? Op dat moment gaat alles bij je langs.

Zijn er kleine kinderen bij die zich het later niet meer herinneren. Wanneer er dan foto's zijn in een mooi boek, kun je het er bij pakken. Nog heel even weer terug naar dat moment. De kinderen laten zien dat ze er bij betrokken waren. Hoe mooi is dat! Met elkaar praten over de overledene met de beelden erbij. Afscheidsfotografen zijn er speciaal voor die momenten, ze zijn er wel maar je merkt ze niet op. Ze leggen de bijzondere momenten vast, zonder jou lastig te vallen. Precies op het goede moment de juiste foto. Afscheid kun je niet over doen, dat doe je maar één keer. Wil je meer weten, neem gerust contact met mij op.

Met vriendelijke groet,  
Gerda Meulman  
Uitvaartzorg Giethoorn



## De Hypotheekshop is Present

De Hypotheekshop Staphorst-Nieuwleusen en Sint Jans klooster e.o. verdiept maatschappelijke betrokkenheid door samenwerkingspartner te worden van Stichting Present Steenwijkerland. Maatschappelijk betrokken zijn is een prachtig streven. Maar op welke manier kun je dit als hypotheekadviseur vorm gaan geven? De Hypotheekshop en Stichting Present hebben elkaar hierin gevonden.

de Stichting. De Hypotheekshop helpt nu voor een periode van drie jaar Stichting Present. Want Present verbindt vrijwilligers aan mensen die hulp heel hard nodig hebben in Steenwijkerland. Dit gebeurt met hulp van professionele hulpverlening en in samenwerking met de coördinatie en begeleiding vanuit Stichting Present. Hierover is meer te lezen op de website. De Hypotheekshop in de persoon van Arno Boxum is nu partner van de Stichting. Present is heel blij met deze nieuwe samenwerkingspartner. Dankzij de financiële bijdrage van de Hypotheekshop kunnen meer mensen worden geholpen en is er continuïteit naast de mogelijkheid tot voorbereiding van de activiteiten.

Arno Boxum zelf; "De hulpverlening die door Stichting Present georganiseerd wordt in onze eigen gemeente Steenwijkerland is erg belangrijk. Vaak wordt er gegeven aan steun voor problematiek wereldwijd, terwijl er zo dicht bij onze eigen voordeuren ook veel nood is en hulpvragen zijn. Ik ben blij op deze manier daar een klein beetje aan bij te kunnen dragen". Denkt u na het lezen van dit artikel dat ook uw bedrijf gebruik wil maken van de mogelijkheid tot maatschappelijke betrokkenheid via Stichting Present Steenwijkerland, dan hoort zij graag van u via de website [www.presentsteenwijkerland.nl](http://www.presentsteenwijkerland.nl) of bel 06-52204749



# Jorgos' Gerecht van de Maand

Zo lang als hij in Nederland woont, zo lang is hij er ook al werkzaam in de horeca: chef-kok Jorgos Rizoudis (55) van restaurant Rhodos in Steenwijk. Als geboren Griek (hij komt uit Didimoticho, in het noorden) heeft hij zich gespecialiseerd in authentieke, traditionele gerechten uit zijn moederland, die hij altijd bereidt met verse ingrediënten. Hier Jorgos' tweede Gerecht van de Maand.

Kalispera lieve lezers, hier zijn we weer met een nieuw gerecht van de maand van Jorgos. Wij hopen dat u het gerecht van vorige maand leuk en lekker vond. Hierbij presenteer ik u een gerecht dat veel mensen wel kennen en dat is de traditionele Griekse yoghurt salade (tzatziki). Tzatziki is een overheerlijke frisse salade die erg lekker is als voorgerecht of als een sausdip bij gegrild vlees. Als u de tzatziki wilt presenteren als voorgerecht, dan is het lekker met een stuk vers en warm brood of pita. Straks met het lekkere zonnetje is de tzatziki heerlijk te combineren met een glas witte wijn of met een glaasje Griekse Retsira. Het is ook een specialiteit die eenvoudig thuis is te maken.

## Bereiding (voor 4 personen):

Rasp een hele komkommer in een vergiet;  
Strooi hier 2 theelepels zout overheen;  
Plaats een plat bord op de geraspte komkommer, druk het vocht uit de komkommer en laat dit een half uur staan;  
Pers 10 knoflookteentjes uit en doe dit in een blender;  
Voeg hier 2 kopjes olijfolie en zout en peper aan toe;  
Maal dit alles fijn in de blender;  
Meng de uitgelekte komkommers met de Griekse yoghurt en voeg hier naar eigen smaak zout en witte peper aan toe;  
Strooi er 2 kopjes gedroogde dilletoppen overheen;  
Dit geheel flink mengen totdat het goed is verdeeld en voeg hierna de inhoud van de blender ook hieraan toe; Strooi er 1 kopje gedroogde dilletoppen overheen;

Alles wederom even goed mengen en uw eigen gemaakte frisse tzatziki is klaar.



De chef-kok dient een lekkere tzatziki op.

## Benodigheden (voor 4 personen):

- 1 kg Griekse yoghurt
- 1 komkommer
- 10 teentjes knoflook
- 1 kop olijfolie
- zout en gemalen witte peper naar smaak
- 1 kop gedroogde dilletoppen

## Kali Orexi, eet smakelijk en tot Rhodos Steenwijk.

## Annamijn uut Sneek.

door Kniggien

Soms is 't aarg meulijk omme oe l6s te rukken van de liefde. 'k Ebbe dat al vaeke ondervunnen. Kan de keren al neet meer tellen. En toch geef ik mi'j iedere keer weer over an dee gevaarlijke liefdesavonturen.

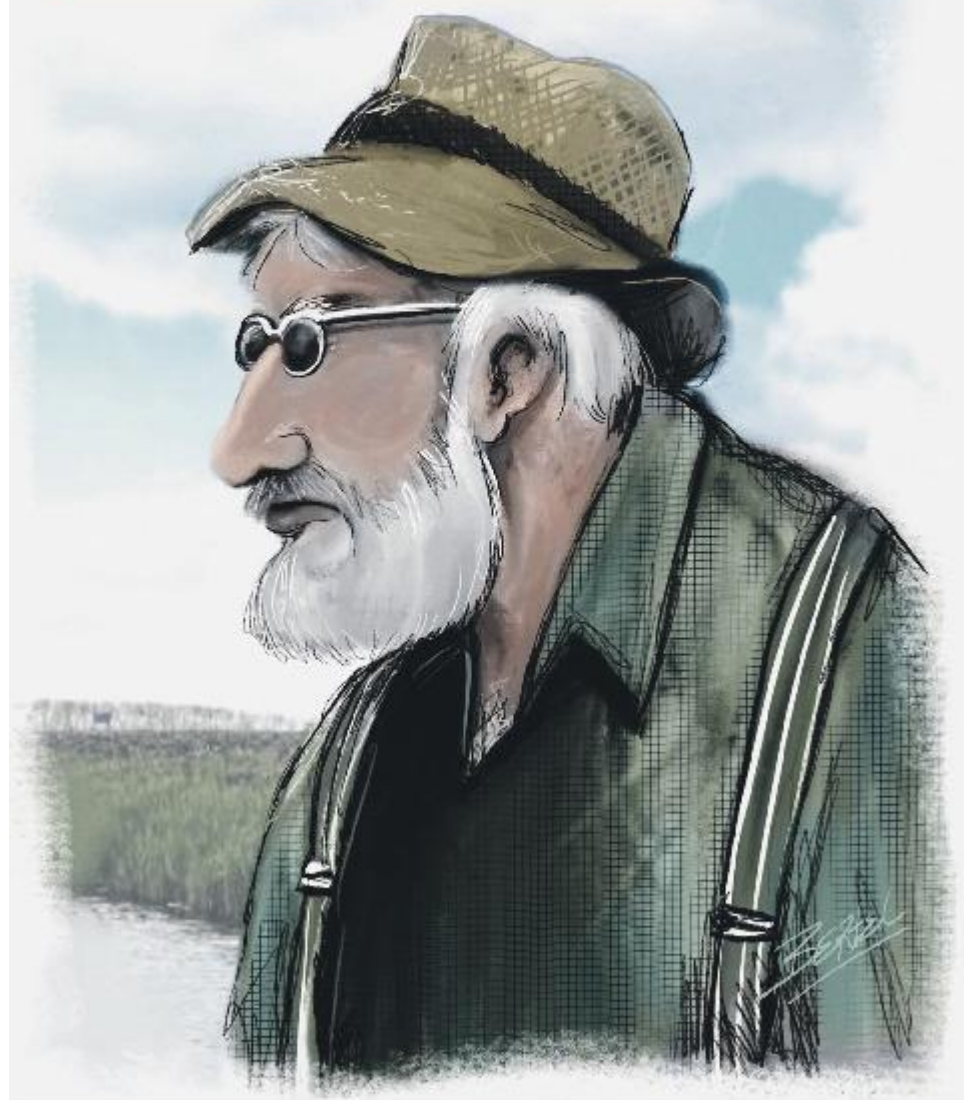
Now ek weer een aot-liefdeveroldink mit Annamijn uut Sneek. Oorspronkelijk kwaamp sie uut de buurte van Amsterdam en an dee moderne naeme en zoas sie pr6t a'k 't al wel kunnen weten. Soms wordde sie wel ies venienig a'k eur Annemien neumde.

Ze palmde m'j eel slinks in en as 't eur dan zo uut kwaamp l6t sie mi'j weer vaal'n as een baksteen. Sie kon dan wel lekkere wentelteefies bakken en frambozensjem maeken. Daor gaot ut dus neet omme. Maor sie ad wat over zich waorteung ik gien weerstaand kon bieden. Jao, geleaf 't of neet, ik kan een aarge slajanus we6n. Maor 'k moot 't now zelf maor ies uutzeuken, want ik segge maor zo: Een ezal stot zich in 't gemeen gien tweede twee keer an deselde steen.

### ANNAMIJN

'k Zol graeg verder willen trekken  
op weg gaon naor een volgend laand.  
Gaon waor baargtoppen gleuien  
en waor vremde bloom'n greuien.  
rusten op een zaanderig straand.

'k Zol zo graeg verder willen gaon  
al was de reizje nog zo laank.  
Gaon waor eeuwige lochten driem  
en waor skoon'eid zal verbliem.  
Eindeloos tot sunsondergaank.  
Maor 't verleden oldt mi'j zo vaste  
vervuld mit sien arteloze piene.  
'k Prebere mi'j van oe l6s te breken.  
Maor steeds bin'k weer veur oe bezweken  
mien aller- allerliefste Annamijn  
Kniggien



## 'Gemeente en Tafelronde 93 staan garant' Steenwijk Vestingstad Monkey Fun Run krijgt een vervolg



De Monkey Fun Run is een mooi spektakel.

door Don van der Veen

**Steenwijk - De Monkey Fun Run draagt vanaf dit jaar de naam 'Steenwijk Vestingstad Run'. Nieuws? Och, het grootste nieuws is misschien wel dat dit megasportieve spektakel in Steenwijk een vervolg krijgt. En daar zag het aanvankelijk niet naar uit. De datum is al geprikt, zondag 23 juli.**

"Dat is de eerste zondag van de zomervakantie", zegt André Kasel. Hij is voorzitter van de stichting. Daarnaast zorgen de 'Vrienden van de Steenwijk Vestingstad Run' voor allerlei vormen van steun. Of het tot een derde versie zou komen, hing een tijdje aan een zijden draadje. "Want we hebben aan de eerste twee edities geen cent verdiend. Sterker nog, we moesten er vorig jaar als initiatiefnemers vierduizend euro op toelagen. Dat betekende dat we er met ons vieren elk duizend euro bij moesten lappen. En dat is te gek. Zeker als je weet dat we er per persoon zeshonderd manuren in hebben zitten, 2400 uur in totaal dus."

### Streven duizend deelnemers

Het streven is en was duizend deelnemers om kostendekkend te kunnen zijn. En dat was vorig jaar tijdens de herstart, na twee jaar corona met alleen Kidsruns bij de Ruxveenseplas, niet het geval. "Er waren 650 sporters, waarvan 500 betalende deelnemers. Zo'n 150 mochten er gratis meedoen, waaronder sponsors en vrijwilligers." Vanaf 2024 is het doel 1500 deelnemers. De organisatie heeft ook een sociaal hart. "Er hebben ook mensen meegedaan die het echt niet konden betalen. Voor hen is er ook deze keer een oplossing." De conclusie 'te weinig deelname' was bij de evaluatie niet zo moeilijk. En om die reden leek het af te stevenen op einde oefening. Na een artikel in deze krant met de mededeling dat het waarschijnlijk niet meer doorging, werd de helpende hand uitgestoken. "De gemeente vindt het evenement prachtig en wil voor dit jaar garant staan bij een eventueel financieel tekort. Over de jaren daarna nemen ze nog een besluit." Tafelronde 93 heeft ook een toezegging gedaan. "We hebben denk ik zo tussen dertig en veertig goede sponsors. Zo krijgen we veel materialen voor de hindernissen van Dyka en Hellinga. Kelder Kooien uit Tuk levert mankracht. De horeca verzorgt de afterparty voor de vrijwilligers. Ook hebben zich meer vrijwilligers gemeld." De stichting heeft André Kasel als voorzitter. "Verder zijn er in de stichting vier nieuwe gezichten. Brian van der Jagt houdt zich bezig met het parcours en is ook algemeen bestuurslid. Leon van der Ploeg is penningmeester en actief met sponsoring. Melanie Kuilder is secretaris en gaat er net als wij

alles aan doen om nu wel duizend deelnemers te halen. Peter Bandringa is algemeen bestuurslid." Verder zijn er vier commissies actief. "Sponsoring, deelnemers, vrijwilligers en parcours. In deze commissies hebben ook onze ervaren mensen Koen Walpoot, Frans van Dokkumburg en Bas Heinen een plaatsje gekregen." Harold Groenewoud gaat proberen om scholieren enthousiast te maken voor het evenement.

### Deelname goedkoper

We leven in een tijd waarin alles duurder wordt. "En dat geldt niet alleen voor de dagelijkse boodschappen. Toch heb ik goed nieuws, want de tickets voor deelname worden bij ons zo'n veertig tot zeventig procent goedkoper. Dat heeft ermee te maken dat 'Fun' bij ons voorop staat. Het gaat ons erom om zoveel mogelijk mensen in beweging te krijgen." En voor wie dat ook niet kan betalen: "Tafelronde 93 geeft honderd ouder-kind tickets gratis weg." Er is ook steun van de organisatie van de Stone City Run die in juni wordt gehouden. "We gaan kijken waar we elkaar kunnen helpen en versterken." Er kan ook nu worden gekozen uit afstanden van vier, acht en twaalf kilometer. Kasel vertelt nog wat bijzonderheden over het evenement. "We gebruiken hetzelfde parcours. Start bij de Meenthe. En we gaan vervolgens door de grachten, het centrum, stadwallen, Rams Woerthe, industrieterrein en Ruxveenseplas. Uiteraard zijn er onderweg tal van uitdagende obstakels te overwinnen. Daar zijn we nog mee bezig."

### Grachten het schoonst

Ook de waterkwaliteit wordt getest. "En daaruit is gebleken dat in ons parcours het water in de grachten het schoonst is. Dat heeft er waarschijnlijk mee te maken dat het daar stromend water is. De draaikolk bij het industrieterrein en de Ruxveenseplas zijn iets minder schoon, maar voldoen wel ruim aan de gestelde norm." En de meeste deelnemers komen toch echt uit deze regio. "Slechts tien tot vijftien procent woont in een straal van zo'n vijftig kilometer buiten Steenwijk. Dat zijn vaak sporters die in meerdere plaatsen deelnemen aan dit soort evenementen." De run moet ook wat publieksvriendelijker worden. "Zo waren er vorig jaar zo'n tweeduizend toeschouwers. Veelal ouders, opa's en oma's. Een veel gestelde vraag was, waar gaan ze allemaal langs? Daarom zorgen we dit jaar voor plattegrondjes. Jonge kinderen, vanaf zes jaar, mogen alleen meedoen onder begeleiding van een ouder of verzorger."

De website heeft een upgrade gehad. Alle informatie en antwoorden op vragen die er mogelijk leven, zijn te vinden op <https://monkeyfunrunsteenwijk.nl>.

## 'Een prachtige locatie in het centrum' Baptistengemeente 'Het Bakken' koopt gebouw de Klincke

door Don van der Veen

**Steenwijk - Gebouw de Klincke aan de Kerkstraat heeft een nieuwe eigenaar: Baptistengemeente 'Het Bakken'. Het pand is aangekocht van de protestantse gemeente. De notariële akte voor de overdracht is inmiddels getekend bij notaris Kantoor Kroek en Van Weert in Steenwijk.**

"Na een nomadenbestaan hebben we nu eindelijk een mooi plaatsje in het centrum", zegt Harm Jan Jaarsma. Hij is voorzitter in het bestuur van 'Het Bakken'. Secretaris Ineke Smit en penningmeester Wiebe Dijkstra knikken instemmend. "Er lijkt nu echt een einde gekomen aan onze zoektocht naar een eigen gebouw." De baptisten begonnen destijds in gebouw Pniel aan de Oostwijkstraat 32-34. "Daarna kregen we een onderkomen in het toenmalige kerkje aan Het Schar. Dat werd afgebroken om een uitbreiding van Albert Heijn mogelijk te maken." Vervolgens volgde een verhuizing naar de Schutse. "En dat kerkelijke gebouw werd ook afgebroken, zodat we aan de Dolderweg terecht zijn gekomen. De voormalige sportschool van Colin en Janita Kist." Daar vertrokken ze vorig jaar. "Naar de Hogewalkerk. Daar blijven we nog tot eind mei. Op zondag 4 juni is onze eerste dienst hier in de Klincke. Er komt nog een open huis. Dat willen we ergens voor de zomervakantie plannen."

volgt er mogelijk een verbouwing. "We kunnen, als we dat willen, het gebouw aan de achterzijde verder uitbouwen." De periode voor de aankoop is prettig verlopen. "De samenwerking met de protestantse gemeente, de verkopende partij, is heel goed geweest. Ze hebben daarbij veel betrokkenheid getoond."

### Bibliotheek en woningbouw

Het pand werd aanvankelijk gezien als puike locatie voor de bibliotheek of woningbouw. "Voor de bibliotheek had het een mooie locatie kunnen zijn. Van de gemeente kregen we hierover echter taal noch teken", zegt Wim Brus. Hij is voorzitter van het college van kerkrentmeesters. "Dat college behartigt de zakelijke belangen van de kerk." Vanaf december stond het pand in de verkoop. Het bedrag waarvoor het gebouw is verkocht, wil Brus niet noemen. "Het bedrag is conform de taxatie. Die is gedaan door K.K.G. Beheer Rentmeesters en Makebaars. Die doen dat alleen voor kerken." Een andere optie was woningbouw. "Er is met enkele projectontwikkelaars gesproken. Het bod dat zij ons hebben gedaan week niet zoveel af, en tja, waar moet je dan voor kiezen?" Brus spreekt van een veranderende wereld, ook daar waar het onroerend goed betreft. "Want nu loopt de rente weer op." En toen kwamen de baptisten. "En daarbij hadden we direct een goed gevoel. Ze wilden liever gisteren in het pand dan vandaag. Dan is het snel klaar, ja we waren er redelijk vlot uit." De afgelopen zes weken zijn gebruikt om alles 'juridisch netjes te regelen', zoals Brus dat noemt. "De opbrengst van de panden wordt gebruikt voor de verbouwing van



De mensen van baptisten-gemeente Het Bakken zijn blij met de aankoop van gebouw de Klincke. Foto Sieb van der Laan

### Prachtige locatie

De baptisten zijn erg blij met het nieuwe gebouw. "Een prachtige locatie voor onze honderdvijftig geregistreerde betrokkenen. De laatste jaren heeft onze gemeente veel toevoeging gehad. Voor de kinderen hebben we hier ook een mooie ruimte. Naast de dienst op zondag willen we doordeweeks ook meer activiteiten organiseren." In de toekomst

de Sint Clemenskerk, die recent is afgerond." Brus spreekt bewust van 'panden'. "Want de verkoop van het naast de Klincke gelegen Pand Zoer is ook zo goed als rond." Esther Zoer koopt het voormalige pand van haar opa terug van de protestantse gemeente. "Ze gaat op de bovenverdieping wonen, en de ruimte beneden wordt onder meer gebruikt om workshops te houden en als hobbyruimte."



Gebouw de Klincke aan de Kerkstraat. Foto Sieb van der Laan

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

Dinnershow



MORE THAN JUST FOOD

Cuban Latin Pianoman  
Jorge Martinez & Band



Zaterdag 3 Juni

Cuban Latin Night

3-gangendiner

aanvang: 18.30 uur

info@rhodossteenwijk.nl www.rhodossteenwijk.nl Tel: 0521 - 51 00 47

Dag en nacht bereikbaar  
(ongeacht waar u verzekerd bent)  
038-3865544 / 05-31961571  
ook voor uw assisenaden

*Gert Mooiweer*  
Uitvaart  
Overledenenverzorging

Purperreigenaan 2a, 8064 DC Zwartsluis  
gmooiweer-uitvaart@home.nl www.uitvaartverzorging-gertmooiweer.nl



Waar respect en afscheid  
elkaar omarmen

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

Gezellig

BLOEMEN & LIFESTYLE

WWW.GEZELIGSTEENWIJK.NL



WOLDPROMENADE 59  
8331 JE STEENWIJK  
T. 0521 - 344999



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



# Vlees: hoe kwam je eraan en hoe te bereiden?

Goedendag lezers,

Het leek mij interessant om eens niet een specifieke kern te pakken deze maand, maar te kiezen voor een thema. En deze maand zal het gaan over voedsel. Specifieker gezegd: het vlees. Hoe kwam men aan vlees en hoe bereidde men dit? Het is een fascinerend onderwerp, zoals u kunt lezen.

Geert Jongschaap (20-06-1921 – 09-10-2002) woonde als kind aan de Hoogeweg, en hij kan zich nog levendig herinneren wat zijn ouders deden om ervoor te zorgen dat er een goed stuk vlees beschikbaar was: 'Op een dag in november kwam buurman Lammert Oord (...) een varken slachten. Meestal was het een zeug die enkele keren biggen had geworpen en voor de fokkerij niet meer voldeed. Moeder had het dier in de maanden ervoor met roggemeel, wei, ondermelk en karnemelk vetgemest. Het woog schoon aan de haak gewoonlijk zo'n vijfhonderd pond. Hoe zwaarder het was, hoe liever. Een zwaar varken had een dikke speklaag en op spek kon een mens werken! Aan het eind van de slachtdag lagen het spek, de hammen en een paar stukken vlees onder de pekel in de kuip in de kelder. Op de slachtdag en ook de dag erna had moeder het druk. Ze had het vuur onder

de kookpot in het achterhuis steeds aan. Van de eetbare delen van de kop, die gaar gesudderd was in de pot, bereidde ze hoofdkaas. Ook de bloedworst en de leverworst werden in de kookpot gaar gemaakt. In tegenstelling tot veel anderen deed moeder geen meel in de leverworst, maar gort. Wij zelden daarom gortworst. Ondertussen maakte moeder eveneens de metworst.

Na drie weken werden het spek en de hammen in het rookhok op de zolder gehangen. Dat hok was een soort kast die om de schoorsteen stond. Wanneer de spullen erin hingen, opende vader een luikje in de schoorsteen en deed een schuif erboven dicht. De rook verspreidde zich dan door de kast. Door een klein luikje bovenaan in de schoorsteen trok de rook geleidelijk aan de buitenlucht in. Moeder mocht nu drie weken lang alleen turf stoken omdat turfrook de beste smaak gaf. Daarna werd het hok leeggehaald en schoongemaakt, nadat er uiteraard eerst voor gezorgd was dat de rook weer recht omhoog de schoorsteen in kon. Vervolgens kwamen het spek en de hammen weer op hun plaatsje in het hok. Ook de metworst werd er opgehangen. Deze was meteen na de bereiding al gerookt. Spek, hammen en worst hadden een goed plekje in het hok: 's winters was het er droog door de schoorsteenwarmte,

's zomers zorgde het rieten dak voor enige koelte. Het eerst maakten we de bloedworst, gortworst, hoofdkaas en het pekervlees op. Dat laatste, hutspot noemden we het, hadden we overigens nooit veel. We vonden het te slap en te slijkerig. Hoofdkaas en gemakken bloedworst aten we bij de boterham, gortworst – eveneens gebakken – bij de warme maaltijd. Van nu af aan zou moeder elke dag de ladder in het achterhuis opklimmen om wat uit het rookhok te halen. Op doordeweekse dagen kregen we spek bij elke maaltijd, of die nu uit brood bestond of uit aardappelen met groente. Wat heb ik veel roggebrood met spek gegeten! Na het slachten lange tijd met 'smolt' – uitgebraden reuzel – als smeersel en als deze op was met boter.'

Bron: Stegeman, T.R. (1992). IJsselhammers spreken voor zich..... negen levensverhalen. IJsselakademie, Kampen

Wilt u diepgaander verhalen over de geschiedenis van onze mooie streek? U kunt zich altijd abonneren op ons blad de Silehammer. Via onze website kunt u zich opgeven: [www.historischeverenigingijsselham.nl](http://www.historischeverenigingijsselham.nl). Of bezoek onze Facebookpagina [www.facebook.com/historischeverenigingijsselham](http://www.facebook.com/historischeverenigingijsselham) voor meer verhalen over onze boeiende oude gemeente

IJsselham! De HVIJ zoekt zeker ook nog vrijwilligers en in het bijzonder bestuursleden. Lijkt het u leuk om ons te helpen om de geschiedenis van onze mooie streek extra goed in kaart te krijgen? Informeer bij het bestuur naar de mogelijkheden! U kunt dit doen via [bestuur@historischeverenigingijsselham.nl](mailto:bestuur@historischeverenigingijsselham.nl).



Foto: dia's kalenberg (65).jpg

## Voor 68e versie Avondvierdaagse staat vrijwel alles al op de rails

### 'Ruim vierduizend wandelaars nog haalbaar'

door Don van der Veen

**Steenwijk - Zijn mobiel is 'goud' waard. 'Vanuit bed kan ik van alles regelen', zegt Albert Gaal. De voorzitter van de Avondvierdaagse Steenwijk is voor de tweede keer geopereerd aan een hernia. Over het grootste volksfeest van Steenwijk heeft de preses goed nieuws. "Want we hebben bijna alles al op de rails staan." De 68e editie is van 5 tot en met 8 juni. "Digitaal inschrijven kan al sinds 1 april"**

We leven in een tijd waarin alles duurder wordt. "Ook als avondvierdaagse ontkomen we daar niet aan. We zijn meer geld kwijt voor onder meer korpsen, hekken en stoelen." Om die reden gaat het inschrijfgeld naar vier euro. Dat betaal je ook als je alleen op de slotavond gaat wandelen. De vierdaagse is echter een organisatie met een sociaal hart. "Als mensen moeite hebben om dit te betalen kunnen ze een e-mail sturen naar het secretariaat of een telefoontje plegen. Samen komen we dan wel met een mooie oplossing. Stel dat je bijvoorbeeld een uitkering ontvangt en je hebt drie of vier kinderen die meelopen. Dan is het best duur", zegt Gaal.

#### Twintig kilometer geschrapt

De voorzitter komt ook nog met een paar andere nieuwtjes. "Zo is de twintig kilometer geschrapt. Daar was te weinig animo voor. Vaak gaat het om een stuk of vijf mensen die deze afstand lopen als voorbereiding op de Nijmeegse Vierdaagse. Ze kunnen nu deelnemen aan de vijftien kilometer en daar desgewenst nog een plukje van een paar kilometer bij aanpakken. Wat ook kan is dat ze een oude route van twintig kilometer lopen. Is te regelen. Wij kunnen door het schrappen van de twintig kilometer meer tijd besteden aan andere drie afstanden. De vijf, tien en vijftien kilometer." Ook in het bestuur zijn er veranderingen en vacatures. "Zo is onze vicevoorzitter Alfred van Benthem gestopt. Hij wil meer tijd schenken

aan zijn gezin en bedrijf. Secretaris Gina Kors is ook gestopt. Luuk Ruiter is terug. Hij gaat met de routes aan de slag. We zoeken dus nieuwe mensen voor het bestuur en ook vrijwilligers die hand- en spandiensten willen verrichten op het marktplein. Daar zijn traditiegetrouw vertrek en binnenkomst van de wandelaars." Ook dit jaar krijgt de vierdaagse steun van leerlingen uit het middelbare onderwijs. "Dat doen ze in de vorm van een maatschappelijke stage. Vorig jaar vonden drie leerlingen het zo leuk, dat ze ons dit jaar opnieuw helpen." Ook het aantal verkeersregelaars laat te wensen over. "Dat is krap, maar het lukt nog net." We interesse heeft om de helpende hand te bieden, kan telefonisch contact opnemen met Albert Gaal via 06 - 81339742. Organisaties van evenementen krijgen met steeds meer eisen ten aanzien van veiligheid te maken. "Anders krijg je geen vergunning. Er moet daarbij een vrij fors veiligheidsplan worden

opgesteld. Die papierwinkel kost je ongeveer anderhalve dag en demotiveert mensen soms ook iets te organiseren", zo ervaart Gaal.

#### Wandellegioen wordt kleiner

Het wandellegioen slinkt. Vorig jaar waren er nog 4371 wandelaars. "De tijd dat we ruim over de vijfduizend gingen zijn geschiedenis", merkt de preses op. "Over de vierduizend moet nog wel lukken. Basisscholen zijn kleiner geworden en ouders en onderwijskrachten hebben schijnbaar steeds minder zin om met de jeugd op pad te gaan." Ook sportverenigingen laten het afweten. "En dat geldt vooral voor de voetbalclubs. Ik begreep dat ook hier het probleem vooral bij de begeleiding zit. Ouders en trainers laten verstek gaan." Om het aantal wandelaars op peil te houden en mensen enthousiast te maken, wordt samengewerkt met Sportservice Zwolle. "Loes Boetes heeft daarover onder meer contact met

RIBW en Frion." Zoals gezegd kan er vanaf 1 april digitaal worden ingeschreven. "Vooral voor groepen is dat ideaal." Tijdens de vierdaagse kan er 's avonds ook worden ingeschreven bij de kramen op het marktplein. "Wat de routes betreft houden we ook rekening met werkzaamheden. Zo zijn we in contact met Arjan Vroklage van de gemeente over rioleringswerkzaamheden. Die staan op de planning voor de Oostwijken en andere delen van Steenwijk."

#### Muziekkorpsen schaars

Achteraf gezien is voor wat de muzikale omlijsting betreft de periode van 5 tot en met 8 juni niet zo gelukkig gekozen. "Want Kampen, Emmeloord en Zwolle hebben dan ook een avondvierdaagse. De korpsen uit die plaatsen lopen het liefst in de eigen stad. In onze eigen regio is sprake van vergrijzing. Gevolg daarvan is dat muzikanten nog wel zittend willen optreden, maar niet meer de conditie hebben om mee te lopen." Positieve uitzondering daarop is Vollenhoofsch Fanfare. "Die komen al sinds jaar en dag op dinsdagavond." Het muziekprogramma is nog niet helemaal rond. "Maar we zijn wel al een heel eind hoor. Soli Deo Gloria uit Sint Jansklooster; Crescendo Steenwijk en andere muzikanten willen zittend optreden op maandagavond. Dan komt ook Melody & Percussion Band Euphonia uit Wommels naar de vierdaagse." Ook voor woensdagavond ligt al het een en ander vast. "Ter hoogte van Dynasty aan het Steenwijkerdiep staat dan draaiorgel Grote Dorus uit Wolvega. Ook muziekkorps Excelsior uit het Drentse Oosterhesselen komt dan naar Steenwijk." De slotavond is nog een puzzel. "Draaiorgel de Parel uit Meppel zorgt voor vrolijke muziek aan de Meppelerweg. En Top Onna zit op de locatie van de Ford Garage. Ook de muzikanten van de Lowland Brigade Pipe Band Zwolle lopen mee met de wandelaars. En daar komt nog wel wat bij. Over het slotoptreden zijn we nog in gesprek. De komende weken zal hierover meer duidelijk worden."



De jaarlijkse Avondvierdaagse is het grootste volksfeest van Steenwijk. Foto: Sieb van der Laan

# Bridget Portijk ervaart nieuw sportief geluk bij grasbaanraces

'Motorsportplezier is weer helemaal terug'

door Don van der Veen

**Tuk - "Een slechte baan en regen. Dan ben ik op mijn best", klinkt het vrolijk. In de lentemaand mei wordt ze negentien. "En het plezier in de motorsport is helemaal terug", zeggen Bridget Portijk en vader Arjen. Moeder Patricia knikt instemmend. En de cirkel is rond. "Ik was vier jaar toen ik met grasbaanraces begon. Daarna heb ik de overstap gemaakt naar motorcross en nu opnieuw grasbaanraces."**

Ze komt dit seizoen uit bij de 'power girls'. Dat lijkt haar op het ranke lijf geschreven. In het schuurtje pronkt een fonkelnieuwe Kawasaki KX250. De coronatijd was er voor Bridget een om snel te vergeten. Het vizier op de toekomst. "Ik kreeg motivatieproblemen." De ambities in de motorsport werden door het virus wreed verstoord. "Trainer kon niet en er waren geen wedstrijden." De lol was ver te zoeken. "En dat is nou juist waar het om gaat", zo wordt eensgezind opgemerkt. Om onnodige frustraties te voorkomen, werd de camper waarmee naar internationale wedstrijden werd gereden verkocht. "Eerlijk gezegd heb ik de stekker eruit getrokken. Want je wilt niet dat het niet kunnen sporten je dochter pijn doet. Het plezier was door corona helemaal weg", zegt Arjen.

## Leventje een stuk leuker

Het leventje van Bridget is nu een stuk leuker. Zowel privé, maatschappelijk als in de sport. Het geluk lijkt haar toe te lachen. "Want ik heb nu ook een leuke vriend, Jeffrey van Esch uit Opende. Hij heeft aan autocross gedaan en gaat als het lukt mee naar wedstrijden." Ze werkte bij BoatRental en Hotel Giethoorn. "Nu ben ik werkzaam bij Eetcafé de Havenmeester in Wanneperveen. Hartstikke leuk. Ik heb de Toerisme en Recreatieopleiding gedaan op het CIOS." Zwemmen is een andere passie. Dat mag ze graag doen en ook anderen daarvoor enthousiast maken hoort daarbij. "Ik geef een paar dagen per week A/B/C-zwemlessen aan jonge kinderen in de Waterwijk. Dat is zo leuk. Daarvoor heb ik de opleiding trainer/coach gedaan. Andere docenten zijn nu bezig om mij op te leiden voor lifeguard." Daarnaast aan grasbaanraces doen wordt als een heerlijke afwisselende combinatie omschreven. "We hebben een aanhanger gekocht om de motor op te vervoeren. Hier en daar zijn alweer wat wedstrijden gereden." Geen druk, maar plezier. "We rijden wedstrijden voor de competitie van de VTBM. Dat staat voor Vereniging Ter Bevordering van de Motorsport."



Bridget Portijk geeft weer vol gas op haar Kawasaki KX250. Foto: Sieb van der Laan

## Tussen de kerels

Rijden bij de power girls. En daarnaast rijdt ze ook wedstrijden in de zogenoemde ST2 klasse. "Dat is tussen de mannen. Ik heb in deze klasse al gereden in Vledderveen, in de buurt van Stadskanaal. De eerste manche wist ik te winnen. Over de hele dag gerekend ben ik derde geworden." Over het algemeen krijgt ze positieve reacties als ze die kerels te snel af is. "Je ziet ze soms kijken zo van, shit dat is een meid. Maar meestal zijn ze respectvol hoor. Niks mis mee. Zo hoor ik regelmatig vol bewondering: zo, wat kun jij rijden." Ze heeft zelf een auto, maar pa en ma gaan wel mee naar wedstrijden. "Waarom? Er kan tijdens een wedstrijd altijd iets gebeuren. Organisaties zijn over het algemeen heel attent hoor. Toch is het beter om met meerdere mensen naar een wedstrijd te gaan. Vallen gebeurt niet zo snel. Maar mocht dat toch een keer het geval zijn, dan heb je bekenden bij je. Dat geeft ook een gevoel van rust. Dus ga ik nooit alleen op pad." Straks is er tot ergens september elk weekend wel een wedstrijd. Vaak op zaterdag, soms op zondag. "Eén keer op vrijdagavond. Dat is in Opende en dat doen ze daar altijd op vrijdag. Ook is er een weekend met twee wedstrijden. Westermiden en Roden." Alle wedstrijden zijn in het noorden van het land. "Friesland, Groningen, Drenthe en Overijssel. Niet in het zuiden. Daar doen ze niet aan grasbaanraces. Op zich is dat best vreemd, omdat daar juist wel heel veel aan motorcross gedaan wordt." Het sleutelwerk aan de motorfiets is in vertrouwde handen. "Dat doe ik samen met mijn oud-collega Fastwin Koning", vertelt Arjen.

## Eerste resultaten goed

Het gevoel van 'leuk' is helemaal terug. En de eerste resultaten zijn goed. "Bij mijn eerste wedstrijd in Joure ben ik derde geworden. Dat ging best lekker." In Balkbrug werd het op paasmaandag een wat 'ondankbare' vierde plaats. "Och, dan krijg je geen beker, maar daar doe ik het ook niet voor. Ik heb al dozen vol met dat spul. Tja, wat moet je ermee? Ik heb daar in Balkbrug heel erg gevochten voor een goed resultaat. Dat geeft dan voldoening en plezier. En zo'n bekertje van een paar euro brengt daar echt geen verandering in. Het gaat bij mij om het gevoel dat ik erbij heb. En dat was helemaal okay." Op de ONK wedstrijd in Vries werd ze derde. Ze gaat ook nog een internationale wedstrijd rijden in het Duitse Teterow. "Dat is dicht bij de Poolse grens. Een circuit van twee kilometer met heuvels. Een heerlijke uitdaging met hoge snelheden. Ze noemen het daar langbaanrennen."

# Steenwijkers Geke en Feije Meijer emigreren naar de Costa Blanca

'Onze droom wordt nu werkelijkheid'

door Don van der Veen

**Steenwijk- Verhuisdozen staan ingepakt. "Voor ons is dit best een avontuur", zeggen Geke en Feije Meijer. Een toekomst in Spanje lonkt. "Emigreren. We hebben het er vaak samen over gehad. Nou ja, dat moment is nu gekomen. En we hebben er echt zin in", zo klinkt het enthousiast. Inmiddels zijn ze al vertrokken. Naar Orihuela om precies te zijn. En dat ligt aan de Costa Blanca. "We wonen straks zo'n veertig kilometer vanaf Alicante. En hond Gijs gaat met ons mee."**

Geke had op jonge leeftijd Spanje al ontdekt. "Vriendelijke mensen, zon, zee en strand en heerlijk eten." Feije had aanvankelijk een andere voorkeur. "Frankrijk, en dan vooral de Ardèche. En ook Italië hoor. Ik ben groot liefhebber van de Toscaanse keuken." Ze zijn 21 jaar samen. "De laatste jaren gingen we ook wel met de kinderen naar Spanje. De Costa Brava. Maar ja, daar gaat 's winters alles dicht. Het is puur gericht op het toeristenseizoen. En het is er in de winter ook te koud." Aan de Costa Blanca gaat het leven elke dag van het jaar gewoon door; is alles open en het weer perfect. Een geschikt huis vinden was niet heel moeilijk. "We hebben een heerlijk huurappartement met zwembad. En dat op zo'n 350 meter van het strand."

## Alles stukken goedkoper

De twee merken op dat alles er stukken goedkoper is dan in Nederland. "Zo betaal je veel minder wegenbelasting. De zorg is ook goed, en goedkoper. En de prijzen in de supermarkt liggen een stuk lager." Een droom wordt werkelijkheid. Het idee om naar Spanje te gaan en daar te blijven was er al heel lang. "Haha, dan zelden we tegen elkaar: als we een ton winnen, dan gaan we." Ze lachen nog even om het plaatselijke cabaret van Terug naar Steenwijk. Bij de laatste editie waren ze aardig aan de beurt. "We straffen die Spanjaarden voor de belegering van ons stadje in de zestiende eeuw", zo klonk het. Ze krijgen Feije en Geke ervoor terug. Dat zal ze daar leren. Ze konden er wel om lachen. "Tja, Jannes Mulder wist van George Huisman dat we naar Spanje gingen verhuizen. George was een hele goede vriend van ons. Hij is plotseling overleden, dat doet enorm veel pijn." En Jannes? "Die heeft ons getrouwd als ambtenaar van de burgerlijke stand. Hij noemde mij gekscherend een 'vieze' Meppeler. Haha, maar wat hij niet wist is dat ik in Steenwijk ben geboren. Weliswaar aan de Meppelerweg."

## Einde werkzaamheden

Feije en Geke laten hun werkzame leven de revue passeren. "Op 25 april ga ik officieel met pensioen", zegt Feije. "Ik ben nu 66 jaar en tien maanden. Van mijn werkgever mocht ik zeven maanden geleden al vertrekken. Ik gaf les in het speciaal onderwijs in Groningen. Voor moeilijk opvoedbare kinderen."

Och, dat werk lag mij wel. Want ik heb eindelijk geduld en ze hebben vertrouwen in mij." Feije werkte ook in de zorg en horeca. "Café de Zaak in Meppel was van mij in de jaren tachtig. Mijn vrouw Annet en mijn vader overleden in dezelfde periode. Ook een 20-jarige collega verongelukte en er overleed ook nog een vriend. En toen had ik er even geen zin meer in en heb ik het café verkocht." Hij stond ook jarenlang achter de bar bij het Dicky Woodstock Festival. "Contact met mensen, daar zijn Geke en ik wel van. Gastvrijheid is heel belangrijk." Geke vertelt dat ze veel banen heeft gehad. "Voornamelijk winkelwerk. En ik had een kapperszaak aan huis. Want ik heb het kappersdiploma." De laatste jaren was ze werkzaam bij Modehuis Ketel. "Daar heb ik exact twee jaar gewerkt. Ik ben er destijds op 1 april begonnen en ben op 31 maart gestopt." Feije reageert daarop: "Geke is vorige week ook 60 jaar geworden en krijgt van mij pensioen. Ze hoeft niet meer te werken. We zijn nu nog fit en gezond genoeg om de knoop door te hakken en te emigreren. Als ze nog tot 67 of 68 jaar moet doorwerken weet je niet in wat voor conditie we dan zijn. Het voelt een beetje als nu of niet." De verjaardag van Geke en het afscheid werden gevierd bij La Barca van vriend Juan Marrozos. "Henk Hofman, ook een goede vriend van ons, en Erik Groen hebben onze spulletjes met een vrachtautootje naar Spanje gebracht." Feije en Geke hebben nog een neef die in Alicante woont. "Bart-Jan werkt daar in de interieurbouw voor schepen. Hij woont er met een Noorse dame." Feije en Bart-Jan zijn echte zeilers, Geke niet. "Toen wij een zomerhuisje hadden in Giethoorn kwam Bart-Jan daar vaak en zo kwam hij ook met zeilen in aanraking. Ik deed samen met drie broers, onder de naam Team Meijer, ook jarenlang mee aan de wedstrijd 'de Dag der dagen' in Giethoorn. Zelf heb ik daar zo'n vijftig jaar gezeld en meegedaan. Dit jaar dus voor het eerst niet."

## Paar keer per jaar naar Steenwijk

Het huis aan de Tuttelstraat in Steenwijk wordt niet verkocht. "Onze zoon Roy gaat daar wonen. Voor jongelui is een woning kopen tegenwoordig geen doen meer. Roy woont nu in de binnenstad. Op momenten dat we terug naar Nederland komen kunnen we dus gewoon in ons oude huis verblijven." Nee, ze zullen Steenwijk zeker niet uit het oog verliezen. "Want we hebben ook twee dochters Simone en Esther. En drie kleinkinderen, Boaz, Emma en Benjamin van tien maanden. Een paar keer per jaar komen we zeker terug. Och, vanaf Alicante is het maar een paar uurjes vliegen." Mogelijk komen ze ook in december. Al is die knoop nog niet definitief doorgemaakt. "Café de Kansel in Meppel van mijn goede vriend Bas Nijstad bestaat dan vijftig jaar. Vroeger heb ik daar veertien jaar gewerkt. Hij heeft mij ingeroosterd voor de week van 13 december. We zien wel."



Geke en Feije Meijer en hond Gijs zijn vertrokken naar Spanje. Foto Sieb van der Laan





# Inspireren, (nog beter) leren fotograferen en reizen in 2024

In 2023 staat er nog één (volgeboekte) fotografiereis in de agenda: IJsland. Maar ook in 2024 gaan we weer met Bergsma-Photography naar een aantal prachtige locaties met onze fotografiereizen. En omdat planning belangrijk is hebben we de data al vastgelegd.

En voor wie zijn onze fotografiereizen geschikt? Nou dat is simpel: voor iedereen die een camera heeft, enige basiskennis heeft van fotograferen en gewoon zin heeft om mooie locaties te ontdekken. In de groep zitten dus deelnemers van beginner tot professioneel fotograaf. En dus leren we weer van elkaar. Zeker tijdens de fotobesprekingen.

En wat maakt onze reizen dan zo uniek? We gaan voor kwaliteit in plaats van kwantiteit. Onze groepen zijn nooit groter dan 7 deelnemers. Dus aandacht voor iedereen. Verder is het programma flexibel en met inbreng van de

deelnemers. Voor iedere reis organiseren we een deelnemersbijeenkomst. Daar leggen we het programma uit en vragen wat de deelnemers er nog graag in zouden willen hebben. Zo wordt het ook hun programma. Op de locaties hebben we altijd ons eigen 9-persoons busje.

## Onze bestemmingen voor 2024

**Cote d'Opale. Glooiende landschappen**  
15-19 april 2024

**Normandië. We volgen de gebeurtenissen van D-Day.**

1-8 juni 2024

**Noorwegen. Bergen, gletsjers, fjorden en midzomernacht**

20-30 juni 2024

**Rondje IJsland. Gletsjers, watervallen, bultruggen en geisers.**

28 aug-8 sept 2024

**Cote d'Azur. Natuurparken en mondaine badplaatsen.**

5-12 okt 2024



Informeer vrijblijvend naar de mogelijkheden. In juli 2023 zal alle info op de website staan. Maar je kunt ook zonder verplichting een optie nemen tot 1 augustus 2023.

[www.bergsma-photography.com](http://www.bergsma-photography.com)

[info@bergsma-photography.com](mailto:info@bergsma-photography.com)

06-53333722

Fotocredits: Karin Frijters, deelnemster IJslandreis 2022. Johan zittend bij ijsschotsen meer Jökulsárlón



## Tranen van toen, tranen van nu...

Er komt een moment dat je terug gaat naar de plaats waar je afscheid hebt genomen van één van jouw dierbaren, van iemand die dicht bij jou stond. Een kerkje, een crematorium, of een andere locatie.

Hoe lang het ook geleden is dat maakt niet uit, het is moeilijk om daar weer naar toe te gaan, om daar te zijn, omdat jouw herinneringen aan dat moment in alle hevigheid terug komen. Alleen de gedachte al maakt dat je verdrietig wordt.

Maar toch ga je, nu om afscheid te nemen van iemand die je misschien minder goed kende, maar die wel een bijzondere plaats in jouw leven had. En je neemt je voor om je eigen emoties niet de overhand te laten nemen, dat wil je niet laten gebeuren. Je neemt iemand mee omdat je er niet alleen wilt zijn, even wilt kunnen praten, je weet dat je die steun nodig bent.

Je hebt je jas nog niet uit of je voelt al dat dit moeilijk gaat worden en ook al wil je het niet je ziet weer voor je hoe het "toen" was. Je ziet je kinderen en kleinkinderen weer staan, vol verdriet. Je weet weer hoe je je toen voelde, en dat gevoel komt nu terug, je voelt hoe je hart krimp, je voelt de tranen branden.

Tijdens de plechtigheid vol mooie, liefdevolle woorden, dringen deze niet tot je door, je bent terug in het moment van toen. Het verdriet van toen en het verdriet van nu vermengen zich. De tranen houden zich niet langer tegen, en dat hoeft ook niet.

Want bij ieder afscheid komen ook alle andere momenten van afscheid terug, de tranen van nu zijn ook de tranen van toen, en zo heeft ieder naast het verdriet om diegene waar je nu afscheid van neemt ook verdriet om het afscheid wat is geweest.



Mirjam Landskroon | Froukje Tabak

Eenmaal weer thuis raak je dat gevoel niet zomaar weer kwijt... mocht je dan nog even met ons na willen praten over het afscheid van jouw dierbare, neem dan gerust contact op voor een razorg gesprek. Om samen nog even terug te kijken, gedachten en gevoelens te delen.

Team Haaksma & de Haan



HAAKSMA & deHAAN uitvaart

Deskundig in uitvaartbegeleiding

## Swingende Cubaanse livemuziek avond in de Latijnse school

Op zaterdag 3 juni presenteert Rhodos Steenwijk weer een hele bijzondere dinnershow. Er staat dan een swingende Cuban/Latin avond op het programma.

Dit wordt een avond met heerlijke gerechten, live Cubaanse en Latin muziek, salsa en de rumba en heerlijke Caraïbische cocktails. Dit allemaal in een prachtig historische ambiance in de voormalige oude Latijnse school aan de Scholestraat 14 in Steenwijk. Op deze avond komt de Cubaanse band (Cuban Latin Planoman onder leiding van de Cubaan Jorge Martinez het dak eraf spelen met hun prachtige muziek en zang. Een band die zich niet beperkt tot het traditionele Cubaanse repertoire (de Cubaanse Son), maar dat combineert met andere muziek uit het Caraïbisch gebied (Merenge, Cumbia, Bachata en meer).

Hun repertoire bestaat uit bekende en minder bekende Cubaanse Son. Van o.a. de Buena Vista Social Club tot aan de Dominicaanse Merenge, van Guantaramera tot Camisa Negra en van romantische Bachata tot aan swingende en vrolijke Salsa. Met hun liefde en enthousiasme voor de Latin muziek zorgen zij voor een spetterende show met traditonele Cubaanse instrumenten

en mooie klanken. Deze fantastische band gaat terug naar de roots van de Cubaanse volksmuziek met ontroerende bolero's, statige danszones en swingende sones. Ook mogen er verzoeknummers worden aangevraagd. Op deze avond zorgen onze chefs weer voor smaakvolle gerechten. U kunt genieten van een heerlijk 3 gangen diner met keuze uit vlees, vis of vegetarisch.

De gerechten zullen op deze avond Caraïbisch getint zijn en u kunt uiteraard ook genieten van heerlijke cocktails zoals onder andere een Mojitos of een Cuba Libre. Het belooft een hele gezellige avond te worden met prachtige livemuziek, lekker eten en er mag uiteraard ook gedanst worden. Al met al een avond om niet te missen.

De kosten voor deze avond zijn 65 euro per persoon, dit is inclusief entree en 3 gangen diner. (Exclusief drinken)

De avond begint om 19:00 uur.

Reserveer tijdig

0521-510047

[www.de-latijnseschool.nl](http://www.de-latijnseschool.nl)

[info@rhodossteenwijk.nl](mailto:info@rhodossteenwijk.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**



### Halotherapie helpt

\* Vroeger gingen mensen met long- en luchtwegklachten naar een sanatorium, boekten ze een vakantie aan zee, of gingen ze naar natuurlijke zoutkamers in zoutmijnen.

Dat hoeft allemaal niet meer. De heilzame werking van Halotherapie is nu voor iedereen beschikbaar dankzij de moderne technologie in onze ZOUTKAMER.

\* Opgelucht ademen betekent o.a. dat uw longen weer beter en/of meer zuurstof kunnen verwerken.

\* Halo- Zout-therapie geeft verlichting bij:

\* Luchtweg-klachten zoals:

Astma, COPD, Hooikoorts, Sinusitis, Bronchitis, Rokershoest en andere Luchtwegaandoeningen.

Post Covid klachten

\* Huid-klachten zoals:

Psoriasis, Eczeem en Acne

### Voordelen Halotherapie:

- \* Natuurlijk en effectief
- \* Geen bij-effecten
- \* Verwijdert overmatig slijm
- \* Reinigt de luchtwegen
- \* Verbeterd de longfunctie
- \* Vermindert hoesten
- \* Vermindert huidproblemen
- \* Geeft ontspanning en vitaliteit
- \* Verbeterd algemene conditie
- \* Versterkt immuunsysteem
- \* Betere sportprestaties
- \* Beter slapen

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



GEDREVEN, EIGEN, ALERT

Uitvaartzorg

Gea van Sleen

Dag en nacht bereikbaar

**(06) 29 04 73 09**

www.uitvaartzorggeavansleen.nl

Voor iedereen, ongeacht waar u verzekerd bent.

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



## DE BESTE ZONNESTUDIO VAN MEPPEL

De beste zonnestudio 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 zonnestudio 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



# Op adem komen in Villa Bodelaeke: op een prachtige plek genieten van lunch, borrel en diner

door Marianne Weegenaar

**Giethoorn** - Een sfeer restaurant in combinatie met een prachtig terras met eigen haven: Stefan Hoekstra en Thijs de Lange werden eigenlijk direct verliefd op de prachtige plek aan het water waar ze sinds kort 'Villa Bodelaeke' runnen. Ze zagen direct de mogelijkheden en besloten een tweede horecagelegenheid te beginnen in waterresort Bodelaeke, naast hun bestaande restaurant Villa Kalkoven in Meppel.

Niet dat beide 'Villa's' helemaal hetzelfde zijn. 'We werken met verschillende menukaarten, maar we hebben op beide locaties dezelfde stijl van koken', licht Thijs de Lange toe. 'Daarom beginnen beide bedrijfsnamen met 'Villa': dat zorgt voor herkenbaarheid. We zijn geen eetcafé, willen mooie gerechten op een mooie manier presenteren, maar niet in het hoogsegment.'

## Lokaal, duurzame producten

Gerechten gemaakt van lokale, duurzame producten. Dat is het concept van het nieuwe restaurant. Ook de koffie, thee en wijnen zijn biologisch. Je kunt bij Stefan en Thijs terecht voor lunch, (aangeklede) borrel en diner. Maar ook fietsers die even wat willen drinken, of bootjesmensen die aanmeren zijn welkom. 'Villa Bodelaeke is zeker niet alleen voor de parkgasten, maar juist voor iedereen die ook wil genieten van dit mooie plekje', zegt Thijs. 'We willen laagdrempelig zijn, maar onze gasten wel echt het gevoel van een belevenis geven.'



Foto: Fotografie Natuurlijk.

Stefan Hoekstra en Thijs de Lange: na 'Villa Kalkoven' zijn ze een nieuwe horeca-uitdaging aangegaan met 'Villa Bodelaeke'.

Het fijne van deze plek is derust: 'Het is Giethoorn, maar dan zonder het massatoerisme. Je kunt hier lekker even in alle rust op adem komen. Je kunt gemakkelijk aanleggen met de boot, en hoeft niet bang te zijn dat je wordt aangevaren.'

## Zakelijke bijeenkomsten en familiefeesten

Op de locatie kunnen ook bruiloften, zakelijke bijeenkomsten en familiefeesten gehouden worden. 'Eigenlijk voor alle dierbare momenten:

dat kan een familiereünie zijn, maar ook een condoleance.' Villa Bodelaeke is zomer én winter open. Beide vestigingen hebben een jong energiek team, zowel in de keuken als in de bediening. 'We werken zelf hard mee!', lacht Thijs. 'We houden niet van een hiërarchische werksfeer. Bij ons geen geschreeuw in de keuken. Iedereen moet het naar z'n zin hebben, en het leuk vinden om bij ons te werken. Privéleven is ook belangrijk, daarom hoeven onze medewerkers nooit een

heel weekend te werken.'

Thijs groeide op op een biologische boerderij in de Weerribben en kreeg het gebruik van biologische en streekproducten met de paplepel ingegoten. 'Waarom producten van ver halen, terwijl ze ook om de hoek kunt krijgen?', vindt hij. 'Het is uiteindelijk lekkerder én prima betaalbaar.'

Voor meer informatie: [www.villabodelaeke.nl](http://www.villabodelaeke.nl)

## Cranio ondersteunt om fysieke en emotionele veerkracht te herstellen

Emotionele klachten

Covid en vaccinatie klachten

Rug-, nek- en schouderklachten

Spier- en gewichtspijnen

...welkom om te ervaren hoeveel lichter het kan



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)

## Waarom bindweefseltherapie zo effectief is

**Bindweefsel (fascie) is het weefsel dat alle spieren en organen omhult en alles in het lichaam met elkaar verbindt en bij elkaar houdt. Het is rijk aan zenuwen, bloedvaten en lymfvaten. Het bindweefsel heeft letterlijk contact met elk ander systeem van het lichaam. Het hebben van soepel bindweefsel is van vitaal belang voor onze algehele gezondheid en welzijn. Op microscopisch niveau omhult bindweefsel namelijk elke cel van ons lichaam.**

Blokkades in het bindweefsel kunnen onder andere bewegingsbeperkingen veroorzaken. Hierdoor ontstaan veel gezondheidsklachten zoals stijfheid, pijn, slaap- en energieproblemen. Ook onverwerkte emoties kunnen zich vastzetten in het bindweefsel. Het weefsel verdikt zich daar, waardoor elasticiteit vermindert en tenslotte verloren gaat. Het bindweefsel vormt dan als het ware een harnas om de spier en de organen, waardoor deze niet meer vrij kunnen bewegen en de energie zal stagneren. Het kan zelfs zo zijn dat op het omliggende weefsel zoveel trekkracht wordt uitgeoefend dat je je niet meer kan ontspannen of bijvoorbeeld een gedeelte zelfs van de oorspronkelijke plaats wordt getrokken.

Tijdens een behandeling wordt volgens een vast tienstappenprotocol het gehele lijf

met zachte manuele technieken op bindweefselspanning onderzocht. Wanneer spanning in het bindweefsel ten grondslag ligt aan de ervaren beperkingen, wordt vaak na enkele behandelingen al verlichting van de klachten ervaren. De zachte aanraking, waarbij niet gemanipuleerd wordt, zorgt ervoor dat het bindweefsel van binnenuit gaat herstellen.

Cranio Sacraal Therapie is een erkende complementaire therapie die door de meeste aanvullende verzekeringen (deels) vergoed wordt.

Informeer telefonisch vrijblijvend naar de mogelijkheden voor uw klacht(en) bij Roelie Vijverberg tel. 06-15449378.



Een voorbeeld van hoe bindweefsel eruit ziet



## Van de boerderij (37) De keerzijde

Woensdag 26 april

Ik had u graag willen vertellen hoe het zaaien en poten in de afgelopen weken is verlopen. Maar op dit moment is er nog steeds niets gebeurd. Het is nog te nat. Half

april is hier en daar wat gezaaid en zelfs gepoot maar verreweg het merendeel moet nog gebeuren. Het land is ieder jaar nog ingezaaid of gepoot dus dat zal dit jaar ook wel weer goed komen.

Geef mij nu mooi de kans een ander onderwerp aan te snijden. We worden in de media overspoeld met informatie over klimaat, stikstof problemen, achteruitgang van de natuur enz. enz. Het probleem is dat er heel vaak tegenstrijdige berichten zijn. Voorstanders belichten en onderbouwen hun zaak van de ene kant en tegenstanders doen hetzelfde van de andere kant. Laten we even aannemen dat ze allebei te goeder trouw zijn en geen leugens vertellen. Kan dat? Jazeker dat kan. Ik zal het u uitleggen met mijn bedrijf als voorbeeld. Het onderwerp is; "de achteruitgang van de natuur".

Om voor steungelden uit Brussel in aanmerking te komen moeten we voldoen aan de regels van het Gemeenschappelijk landbouw beleid. Dat is enorm aangescherpt en vereist dit jaar soms dagen om de digitale tekeningen en formulieren in te vullen. Waar het in dit voorbeeld om gaat zijn de bufferstroken die aan de randen van het perceel liggen, in de polder vrijwel altijd langs een sloot. Daar mag niet gespoten of bemest worden, bij mij zullen ze braak blijven liggen. Deze bufferstroken moeten als een apart perceel worden opgegeven. In mijn geval betekent het dat ik niet negen percelen, zoals vorig jaar, maar drieëntwintig percelen moet registreren.

Na de oogst praat ik met mijn buurman en wil mezelf wat zielig voor doen. Ik verklaar dat ik een heel slecht jaar achter de rug heb want bijna 60% van mijn percelen was verliesgevend. De buurman krijgt de indruk dat ik een zwaar verliesgevend jaar heb. Een andere buurman vertelt ik dat ik een heel goed jaar achter de rug heb. Toch heb ik beide burens de waarheid verteld. In het eerste geval heb ik de situatie per perceel bekeken maar niet gezegd dat de verliesgevende percelen allemaal heel klein zijn en de restpercelen veel en veel groter. In het tweede geval had ik in gedachten dat ik mijn aardappelen heel goed verkocht had en de uien, allebei op de grote percelen, ook voor een record prijs. Zo kon ik de burens een beetje manipuleren in hun gedachten over mij.

Dat is nu precies wat er ook is gebeurd met de informatie dat 80% van de natuurgebieden in veel slechtere staat is als jaren geleden. Ze vergeten te vermelden, want dat zou de boodschap die ze uit willen dragen tegen spreken, dat in oppervlakte 80% van de gebieden er beter voor staat.

Daarom moeten we nooit vergeten dat er altijd een keerzijde zit aan een stelling.

Vrijdag 28 april. Het heeft een paar dagen flink gedroogd. Hopelijk gaat het met de verwachte regen vandaag meevallen. Zaterdag 29 april, het geluk is ook eens aan onze zijde, vrijwel alle buien zijn ons gister raketings gepasseerd. Vandaag zal ik alles voorbereiden om maandag los te kunnen gaan. De tijd begint te dringen want volgende week vrijdag start onze ventronde en dat kost ons een week. Daarna direct ons jubileum feest en dan is het zomaar weer half mei, erg laat voor zaaien en poten.

Maandag 1 mei, deze dag doet zijn naam eer aan want het gaat beginnen. Na mijn eerste rondjes met de kopeg, om het land zaakklaar te krijgen, zie ik dat het goed gaat. Loonwerker direct gebeld voor het zaaien van de bieten en de uien. Bieten morgen en de uien deze week een keer tussendoor zo meldt hij. Goed genoeg voor mij. Tegen de avond heb ik zowel het bietenland als het uienland klaar liggen voor de loonwerker. Dinsdag 2 mei, om kwart voor acht rijdt de bietenzaaiër het erf op. Ik kan hem nog even helpen met het uitzetten van de lijntjes op de percelen. Want deze morgen hebben we een afspraak in Steenwijk over ons jubileumfeest in verband met het 50 jaar venten in Steenwijk. Rond de middag zijn we weer terug



"Waar zijn toch die uienzaadjes gebleven?"

en kan ik beginnen met het poot klaar maken van het aardappelland. Het land moet dieper los en daarom moet ik langzamer rijden met de trekker. In mijn hoofd ben ik erg druk maar de snelheid dwingt mij om ook in mijn hoofd rustig te worden. Dat lukt na een paar uur met het monotone geluid van de trekker op de achtergrond. Rond 4 uur hoor ik opeens een doffe klap achter me. Het blijkt dat de aftakas (aandrijving) aan gruzelementen is. Snel een telefoontje naar de garage waar ik direct kan komen.

Een uur later rij ik weer. Ik ga door tot het donker is. Deze avond zijn mijn uien ook gezaaid en na mij gaat hij naar de buurman die ook blij is dat eindelijk zijn uien de grond in gaan. In de uren die voorbij zijn gegaan heb ik me kunnen vermaken met een kievit die voortdurend een meeuw achterna zat. Waarschijnlijk zat zijn vrouw met twee lopende jongen bij mij op het aardappelland. Ze liepen voortdurend in mijn werkgang en maakten zich dan weer uit de voeten, leuk om te zien. Woensdag 3 mei, in de middag konden we beginnen met poten en zonder verdere pech was het zaaien en poten donderdag afgerond. Met een zeer tevreden gevoel kunnen we beginnen aan de laatste ventronde van dit seizoen en uitkijken naar ons jubileumfeest.



Bert

## "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

**OFFICIELE PASFOTO'S**  
WWW.FOTOJANVREDEBURG.NL

**Pasfoto's direct klaar!**  
Woldpromenade 19 Steenwijk  
tel: 0521-514732

**PRAKKEN**  
EDELMETAAL

**INKOOP VAN  
OUD GOUD EN ZILVER**

OLDEHOLTPADE  
TEL: 0561 - 689290  
WWW.PRAKKENEDELMETAAL.NL



Komende zaterdag weer de jaarlijkse toertocht

# Fietsen langs de Vecht in de slipstream van Wennemars

door de redactie

Iedereen met een fiets, langzaam of snel, kan zaterdag 27 mei weer naar Dalfsen komen voor Erbens Vechtdaltoer. Die is genoemd naar de sportman Erben Wennemars, die in het dorp aan de Vecht geboren is, en biedt zorgvuldig uitgezochte routes van 50 tot 170 kilometer. De opbrengst gaat dit jaar naar het Ronald McDonald Huis Zwolle en Stichting Team Dalfsen tegen de ziekte ALS.

Racefietsers, e-bikers en fietsers met rechte sturen: iedereen is welkom om een tocht te maken door het rustgevende en afwisselende stroomgebied van de Overijsselse Vecht vanaf Dalfsen. Uniek voor de Vechtdaltoer is dat de routes elk jaar anders zijn, al blijven de fietsers natuurlijk wel altijd in de buurt van de Vecht. De routemakers hebben hun best gedaan om de bebouwde kom zoveel mogelijk te vermijden. De routes zijn verkeersluw en onderweg kom je hooguit een paar verkeerslichten tegen. De lengtes zijn 50, 70, 90, 130 en 170 kilometer en op de kortste na gaan de routes ook wat de hoogte in over de Lemelerberg. De twee langste leiden tot het Duitse Uelsen, zo'n 15 kilometer over de grens. "Veiligheid staat hoog in het vaandel", vertelt Peter de Weerd van de organiserende Toerclub Dalfsen. "Zo is een aantal routes op 6 mei al een keer 'voorgefiets'. Alle routes worden ook voorzien van duidelijke pijlborden. De eerste pijlploegen vertrekken op 27 mei 's ochtends al om vijf uur om de pijlen op de juiste plekken aan te brengen. Zij nemen bezems mee om waar nodig bochten schoon te vegen. Voordat de fietsers starten, controleren motorrijders of alle pijlen er nog staan."

## Burger en drankje

De organisatie besteedt aandacht aan elk detail. Vandaar ook de hoge waardering die deelnemers en de Wielersportbond NTFU mystery guests eerder aan de Erbens Vechtdaltoer gaven. Zo kunnen de deelnemers hun fiets bij het clubhuis van Toerclub Dalfsen bewaakt stallen. Leden van de NTFU kunnen vlot starten omdat de organisatie gebruikmaakt van Scan & Go. Onderweg rijden auto's rond die fietsers met pech helpen. Een coördinator in het clubhuis stuurt hen, maar ook EHBO'ers aan. "Neem als er slecht weer verwacht wordt wel regenkleiding mee", geeft De Weerd de fietsers een goede tip mee. "Na afloop is er een gezellige nazit in het clubhuis en trakteert de Toerclub Dalfsen iedere deelnemer op een Vechtdalburger en een drankje." Ook naamgever Erben Wennemars is hier aanwezig en die zal ongetwijfeld vele handen schudden.

## In het spoor van Erben

Erbens Vechtdaltoer kent geen wedstrijdelement. Starten kan tussen 7.00 en 12.00 uur, afhankelijk van de gekozen afstand. De start en finish zijn bij het clubgebouw van Toerclub Dalfsen. Ter plekke inschrijven kan, behalve voor de routes van 130 en 170 kilometer. Hiervoor geldt alleen een voorschrijving. "Dit jaar gaat de opbrengst naar het Ronald McDonald Huis Zwolle en Stichting Team Dalfsen tegen de ziekte ALS. En hoe meer deelnemers, hoe hoger de gift voor deze goede doelen. We gokken op zo'n 800 tot

1000 fietsers aan de start." Niet alleen is Erbens Vechtdaltoer genoemd naar de bekende voormalige wedstrijdschaatser Erben Wennemars, die ook lid is van de organiserende Toerclub Dalfsen. "Hij woont hier in Dalfsen en maakt zelf – soms met zijn zoon Joep – ook regelmatig trainingstochten op de fiets door het gebied waar de routes doorheen lopen."

## Toerclub Dalfsen

Toerclub Dalfsen is opgericht in 1985 en heeft als doelstelling de fietssport in de meest brede zin te bevorderen. "Het gaat ons dan ook niet om het wedstrijdelement. De club ondersteunt haar 270 leden op het gebied van toerfietsen en recreatief fietsen. In de winter maken de leden mountainbike-tochten. Voor onze leden organiseren wij ook eens per vijf jaar een jubileumtoer naar het buitenland en jaarlijks een Fietsdriedaagse voor het hele gezin in juni. Die laatste vindt dit jaar plaats van 19 tot en met 21 juni." Via een fietsapp kunnen leden de fietsagenda van de club raadplegen. Op elke dag van de week zijn leden actief in groepen, waarin zij zich qua leeftijd en niveau thuisvoelen.

Het inschrijfgeld voor de Erbens Vechtdaltoer van 50 en 70 kilometer bedraagt euro 8,-/leden van de NTFU 6,-. Voor de 90 kilometer is het euro 10,-/8,- en voor de langste twee afstanden euro 13,-/10,-. Voor meer informatie en voorinschrijven zie: [www.erbensvechtdaltoer.nl](http://www.erbensvechtdaltoer.nl).

Adres startpunt:  
Clubhuis Toerclub Dalfsen  
Gerner Es 7c  
7722 RC Dalfsen



# 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



## En nu...?

door Richard Krist

De telefoon gaat (midden in de nacht...), ik neem een beetje half wakker aan. "Richard Krist Uitvaartbegeleiding, u spreekt met Richard." "Ja hallo, u spreekt met .... Mijn vader is ... hoe zeg je dat en tegelijkertijd wordt er op de achtergrond gezegd : "overleden." Mijn vader is overleden." "Gecondoleerd. Wat kan ik voor u doen?" Het enige wat wordt gezegd is... "Komen."

Dan staan alle vezels in mijn lichaam aan en ga me klaar maken om naar deze familie te gaan. Al ben je uit je slaap gehaald, je staat aan! Het enige wat je vaak weet is dat er iemand overleden is natuurlijk, waar je moet zijn en hoe laat je hebt afgesproken. Als ik dan aan de deur sta is het eigenlijk altijd wel "spannend" om in welke situatie en bij wat voor familie je terechtkomt. Dat is voor mij juist het mooiste van ons vak. De verscheidenheid aan families die ik mag begeleiden. Begeleiden is wat we doen. Als een "verlengstuk" van de familie functioneren, alles regelen en adviseren. Wij zijn degene die van de hoed en de rand weten en de familie kan meenemen in het proces van regelen van een uitvaart. Samen op weg om dit zo passend mogelijk vorm te geven. En de verscheidenheid aan mensen is wat het juist zo bijzonder maakt. En het onrustige in je werk qua tijd en indeling moet je tegen kunnen. Werk en privé gaan zeker door elkaar. En zeker als zelfstandig ondernemer is dat zo, maar dat geeft aan de andere kant (soms) ook wel weer vrijheid.

Het pad van regelen is een pad met veel vragen en antwoorden waar sommige families geen weet van hebben en andere exact weten wat er moet gebeuren. "Ik heb jou in de krant gezien en hoor goeie dingen over je... dus jou moesten we hebben!" Dat is wat een familie een tijdje geleden zei bij binnenkomst na de melding. Nu moet ik er wel bij zeggen dat zij midden

in de nacht belden (1.15 uur) om voor 9.00 uur af te spreken (omdat de dokter 's nachts niet zou komen). Toen ik de volgende dag vroeg waarom de familie midden in de nacht had gebeld om voor de volgende morgen af te spreken kreeg ik te horen. "De zorg zei dat je het druk hebt en nu weten we zeker dat je komt...". Bijzonder en toch heel fijn. Het verschil tussen grote organisaties en kleine ondernemingen (zoals ondergetekende) kan liggen in aandacht, tijd en mogelijkheden. Je zou zeggen dat dit gelijk moet zijn, maar de ervaring leert (wat we terugkrijgen van de families) is dat het allemaal strakker in tijd en aandacht gestoken wordt met minder flexibiliteit. De ene grote onderneming is weer anders dan de andere. Loopt een verzekering bij een onderneming die ook een uitvaart heeft is het niet (wat vaak wel genoemd wordt in de polis... "Bij overlijden bel...") "verplicht" om de uitvaart door deze partij uit te laten voeren. Dit misverstand bestaat nog steeds en wordt in stand gehouden door deze en gene. Niets is minder waar. De keuze is vrij en aan de familie. Bij een keuze voor een plaatselijke, kleinere en bekende onderneming uit de omgeving (als bv. ondergetekende) is vaak alles persoonlijker, is er meer tijd en aandacht (lees bijna altijd) voor de nabestaanden en eigenlijk standaard tegen een lagere prijs.

Meer weten?

Schroom niet om contact op te nemen.

info@rk-uitvaart.com

06 484 15584



Richard Krist Uitvaartbegeleiding  
Alfred de Vriesweg 10, 7933 TT Pesse



# MIT BOUW SHOP.

Openingstijden: Maandag t/m vrijdag van 7:00 uur tot 19:00 uur. | Zaterdag van 7:00 tot 13:00 uur.

BOUWMATERIAAL

IJZERWAREN

GEREEDSCHAPPEN

HOUTBEWERKING

SLIJPERVICE

SIERBESTRATING

## FEEST BIJ MITBOUW SHOP!

### Op 2 juni openen wij officieel onze Mitbouwshop.

Productpresentaties van diverse leveranciers • Open huis Mitbouwproducten  
• Leuke aanbiedingen! • De Mitbouwshop verloting! • Hapje & Drinkje  
• (aanvang 11:00 uur)

Pr. Beatrixstraat 5a  
8281 CA Genemuiden  
038-7856285

# MIT BOUW SHOP.



# Huis & Tuin

Bijlage



De nieuwste voorjaarstrends

& leuke acties

# 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](mailto:Nieuwleusen@bosbedden.nl)

Iedere vrijdag koopavond | zondags gesloten

### Nijverdal

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

[Nijverdal@bosbedden.nl](mailto:Nijverdal@bosbedden.nl)





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](https://bosbedden.nl)



Nieuwleusen | Nijverdal





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  
z nder 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

 **PERFECT**  
**FLOORSERVICE** **.NL**  
Vloeren, inclusief leggen!

**20%**

**JUNI KORTING**

**Op PVC, Laminaat & Parket**

Woldpromenade 43  
8331 JE | Steenwijk  
Ma/Za 10:00 - 16:00





# 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®

Ik wil niet alleen mijn gras groen

#Sedumdak



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

Marsweg 1a, 8013 PD Zwolle

Straatmakersbedrijf

**G. Kuper**

Willemsoord



Wij kunnen ook machinaal bestraten!

Steenwijkerweg 169, 8338 LB Willemsoord

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

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

# YRO.NL KEUKENS & BADKAMERS

Eén vaste prijs, geen verrassingen achteraf!



## DE GROOTSTE KEUKEN- EN BADKAMERSPECIALIST in de Noordoostpolder

**YRO VERZORGT MET EIGEN MONTEURS:** Complete verbouwingen (zoals muren wegbreken, vloerverwarming en 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 inlopdouche met scherm. Ruime keuze in tegels met mooie kleuren.



€12.500,-

### SHOWROOM UITVERKOOP

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



\* Vraag naar de mogelijkheden

# 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 zitplaatsen onder voorbehoud. Exclusief verzendingsbijdrage.

### 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

### Colofon

Zicht Op Steenwijk 15.000 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](mailto:redactie@boshuismedia.nl)

Zicht op Steenwijk is een onderdeel van:

Boshuis Media  
Rietgans 16 • 7702 AX Dedemsvaart  
06-51420108 • [info@boshuismedia.nl](mailto:info@boshuismedia.nl)  
[www.boshuismedia.nl](http://www.boshuismedia.nl)

**Boshuis**  
media

**Kalter Pakketten**  
By Vitamientje.nl

Kalter Pakketten | Taoveld 26 | 8272RW IJsselmuideren | (06) 83 54 95 43

Kalter Aardbeien gaat door!



038 465 65 60 **UTS HERSEVOORT**  
VERHUIZINGEN  
Nieuwstraat 5 • 8013 PG Zwolle  
[info@utshersevoort.nl](mailto:info@utshersevoort.nl)  
[www.utshersevoort.nl](http://www.utshersevoort.nl)





2013-2023

# 10 JAAR

## TEGELHUYSSOMMEN

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




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

Wie in 2023 een complete badkamer, toilet of woonvloer 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.



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



Natuurlijk!

Tuinen

Boomverzorging

Sierbestrating

Houtbouw

www.tiliahoveniers.nl

**Tilia Hoveniers**  
Nieuwe Onnastraat 37  
8331 MA Steenwijk  
Mobiel: 06 547 58 778  
E-mail: info@tiliahoveniers.nl

## Verkoopplaats Zwartewaterland

Verkoop van 2e handsartikelen - "Kringloop"

06-20351311



**Genemuiden**  
Klaas Fuitestraat 25

**Nieuwleusen**  
Burgemeester Backxlaan 335



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

Ook 2e hands kleding!

# Lukkes Outdoor

## TUINMEUBELEN

DE TUINMEUBEL SPECIALIST VAN HET NOORDEN  
[WWW.LUKKESOUTDOOR.NL](http://WWW.LUKKESOUTDOOR.NL)



2DE PINKSTERDAG  
OPEN  
VAN  
11:00-17:00 UUR

**4SO**  
4 SEASONS  
OUTDOOR

**Jachtwerfstraat 1a**  
8471 XW Wolvega  
0561 475048  
info@lukkesoutdoor.nl

**Openingstijden :**  
Dinsdag t/m Zaterdag van  
10:00 - 17:00 uur  
Zondag 13:00-17:00 uur  
1ste pinksterdag gesloten

## GARAGE GERT POST

APK EN ONDERHOUD VOOR ALLE MERKEN

TEL: 0521-521515

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






## 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.



## BIVISTA

MEUBELEN

RoelofBrinkstraat 12 | Staphorst (Ingang zijkant spoorlijn)  
Email: info@bivista.nl  
Website: www.bivista.nl  
Tel: 06-49704183  
Donderdag - Vrijdag - Zaterdag geopend

ZIEN WIJ JOU IN ONZE WINKEL?



# d'Olde Veste '54

## VOETBALBIJLAGE



## Kolonie Cup blijft topevenement door Menno Mollema

*Samen met Maarten van Wolde is Alberto Schipper de drijvende kracht achter het jaarlijkse voetbalspektakel op de velden van vv Willemsoord. "De Kolonie Cup heeft een hele goede naam binnen de voetbalwereld," zegt hij niet zonder trots.*

Dit jaar is 24 juni de speeldatum waarop twaalf standaardteams, twaalf damesploegen en achttien recreatieteams aan de start zullen verschijnen. "Ondanks dat we een week later spelen dan normaal, liep de inschrijving weer storm. De winnaar bij de heren, Standaard Norstepe, en bij de dames, Team Pils, hebben zich weer ingeschreven," geeft Alberto Schipper aan. "Ploegen die al eerder bij ons meededen hebben altijd voorrang. Ze krijgen voordat de inschrijving open gaat altijd een uitnodiging en de meesten reageren daar ook direct op. Eigenlijk is de basisinvulling al heel snel zo goed als rond." Het gevolg is wel dat de andere ploegen snel moeten reageren om mee te kunnen doen." Opvallend is dat we wel een paar nieuwe ploegen uit Friesland hebben." Mond-tot-mond-reclame zal daarbij van grote invloed zijn. Alle deelnemers uit het verleden weten dat de organisatie van de Kolonie Cup staat als een huis. "Gelukkig kunnen we een beroep doen op een vaste groep vrijwilligers en we zijn heel blij dat sponsors het evenement ook trouw blijven", aldus het tweetal. Zo zal dit jaar ook weer de inmiddels bekende bus rijden. "Het team uit Utrecht is ook weer van de partij. Ze huren een accommodatie in Paasloo en zijn hier dus het hele weekeinde."

### Feestklapper

Naast het voetballende gedeelte is het avondprogramma ook altijd helemaal top. "We mogen wel zeggen dat we daarmee in de roos geschoten hebben en ook dit jaar hebben we met DJ Fox weer een feestklapper kunnen binnenhalen", lacht het tweetal. Nieuw dit jaar is dat er tijdens de laatste wedstrijden ook al muziek in de grote feesttent zal zijn. "Tijdens de slotfase van het toernooi wilden we wat meer leven in de brouwerij, dus gaan we proberen om via twee dj's extra sfeer te creëren." Momenteel zijn Alberto Schipper en Maarten van Wolde de laatste puntjes op de bekende i aan het



*Titelverdediger bij de dames Team Bier zal ook dit jaar present zijn. Foto: Gerrie van der Hogen*

zetten. "Op de zaterdag dat nu de Kolonie Cup is, zijn er nogal wat landelijke evenementen. Daardoor kunnen sommige scheidsrechters niet aanwezig zijn. Maar gelukkig is onze kennissenkring wat dat betreft ook groot dus echte problemen verwachten we hierdoor niet." Langzaam komt de datum van 24 juni dichterbij. "Daarom begint het al wat te kriebelen maar we hebben er zin in."

## Mark Homme van der Veen terug bij Olde Veste door Menno Mollema

*Mark Homme van der Veen keert na vier seizoenen weer terug bij Olde Veste. Voor de inmiddels 37-jarige inwoner van Kampen zelf is dat ook een verrassing. "Ik moet zeggen dat het voelt als thuiskomen. Als ik er ben, krijg ik heel veel positieve reacties."*

Echter, van een nieuw optreden in de hoofdmacht van Olde Veste zal geen sprake zijn. Mark Homme van der Veen zal als oefenmeester van het tweede elftal een herstart maken van zijn trainerscarrière, nadat hij eerder al actief was als jeugdtrainer bij Drachtster Boys. "Het telefoontje kwam inderdaad onverwacht. Ik was op vakantie en wel verrast. Ik heb er toen wel rustig over na kunnen denken, ook omdat diverse keren heb ik geroepen dat ik nooit trainer wilde zijn van een tweede elftal. Met die

gedachte ben ik de gesprekken met Rick Vis en Jan Derk Brandsma ook ingegaan", lacht de oud-speler van Sneek Wit Zwart, Heerenveense Boys, Drachtster Boys en Olde Veste. "Mijn mening was dat je als tweede elftal heel afhankelijk bent van wat er bij een eerste gebeurt. Maar bij Olde Veste ligt de situatie toch wel anders. Want ook het derde elftal is prestatiegericht. Na de gesprekken met Rick Vis, Jan Derk Brandsma en de nieuwe hoofdtrainer Steven Weustenenk was ik om", aldus Mark Homme van der Veen. "Daarnaast is het wel Olde Veste hè."

### Samen

Na zijn verhuizing richting Kampen verkaste de man met een fluwelen trap van Olde Veste naar IJVV. Daar wil Mark Homme van der Veen, tegenwoordig Buurtsportcoach bij Sportservice Kampen, zijn actieve carrière ook afsluiten. "Er

zijn nu wat lichamelijke klachten en het gaat tijd worden om te stoppen. Lekker straks nog bij de 35+ gaan voetballen is de bedoeling." IJVV komt dit seizoen uit in de tweede klasse Oost. "We zijn het seizoen heel slecht gestart maar vervolgens is het gaan lopen. Dus hopelijk sluiten we het positief af." Dan, na het afsluitende teamuitje van IJVV op het Waddeneiland Texel, gaat de focus helemaal in de Olde Veste stand: "36 minuten binnendoor en 34 minuten over de snelweg", klinkt het enthousiast. "Ik heb er zoveel zin in." Over wat voor trainer de spelers van het tweede elftal van OV kunnen verwachten, is Mark Homme van der Veen kort en bondig. "We doen het samen. Ik heb zelf altijd met heel veel plezier gevoetbald en dat moet de drijfveer zijn. We gaan kijken wat voor spelersgroep er straks zal staan en dan gaan we

in overleg hoe we gaan spelen. Dus echt samen waarbij ik de eindbeslissing neem." Veel achter het grote scherm met zijn spelers om wedstrijdfragmenten te bekijken, zal dan ook niet gebeuren. "Dat kost alleen maar trainingstijd", klinkt het met een lach. "Natuurlijk is het een prachtig hulpmiddel en als we het nodig hebben zal ik er ook zeker gebruik van maken, maar ik sta liever op het veld."

*Mark Homme wordt weer trainer en heeft daar veel zin in. Foto: Adri van Sleen*





# Willemsoord wil weer op zaterdagmiddag voetballen

door Menno Mollema

Het bestuur van voetbalvereniging Willemsoord is de laatste weken druk bezig om volgend seizoen weer een standaardelftal binnen de lijnen te krijgen. "Het doet me als clubman pijn dat het hier zaterdagmiddag om 14.30 uur zo rustig is", geeft Marcel Kuiper aan "Daarom zijn we momenteel druk op zoek naar spelers."

Na dit seizoen een aantal wedstrijden in de vierde klasse te hebben gespeeld, moest het bestuur van de club de beslissing nemen om het eerste elftal uit de competitie terug te trekken. "De corona heeft ons genekt. Waar veel clubs hier in de omgeving het net hebben kunnen redden, was het bij Willemsoord door de personele problemen geen houdbare situatie", geven Bestuurslid Marcel Kuiper en voorzitter Bert Dedden nu aan. De smeebede om in de zaterdag vijfde klasse te mogen spelen kreeg geen gehoor bij de KNVB. Maar het gevolg is wel dat de velden op het sportpark nu elke zaterdagmiddag leeg blijven. In de jeugdafdeling zit het wel goed want in elke leeftijdscategorie is de club vertegenwoordigd. "Tot aan

de JO15. Daarbij hebben we ook een samenwerkingsverband met Steenwijkerwold. We hebben wel spelers in de JO17 en JO19. Dus we willen graag dat die spelers in de toekomst hier in Willemsoord kunnen voetballen, maar het gat is momenteel nog te groot. Dus de toekomst zien we ook wel zitten. Maar daar willen we niet op wachten", geeft het tweetal aan.

## Leven in de brouwerij

Naast de jeugd heeft de club een drietal 7x7 teams. "Maar dat zijn spelers die niet elke zaterdag willen spelen en de vrijdagavond als speelavond hebben. Dus maar zo nu en dan beschikbaar zijn. We willen graag weer in de standaardcompetitie dus moet je wel een volwaardige selectie hebben. De basis voor die spelersgroep is er wel maar die is niet breed genoeg. Vandaar dat we samen met Alberto Schipper en Maarten van Wolde op zoek zijn naar spelers die hier willen spelen." Dat blijkt echter nog niet zo gemakkelijk te zijn. "De faciliteiten hebben we allemaal goed voor elkaar. Kleding, sponsors, organisatie en een mooie accommodatie. Helemaal



Nieuwe spelers kunnen zich melden! foto: Gerrie van der Hoogen

niets mis mee dus wat dat betreft kunnen we zo starten. Nogmaals: de basis voor een elftal hebben we maar die is niet breed genoeg." Tot 15 juni heeft Willemsoord de tijd om een selectie bij elkaar te krijgen. "Die tijd gaan we ook zeker benutten en of dat nu individu-

ele spelers zijn of een vriendenelftal, dat maakt ons niet zoveel uit. We willen graag op zaterdagmiddag weer leven in de brouwerij. Uiteraard kunnen gegadigden zich bij ons melden", klinkt het met een lach.

# OV Knipselkrant heeft update gehad

door Menno Mollema

Iedereen die belangstelling heeft voor de historie van Olde Veste kan zijn lol weer op, want Jacob Westra heeft een hoop nieuwe gegevens boven water weten te toveren en in de Olde Veste knipselkrant verwerkt.

Daarvoor dook hij soms diep in de diverse archieven. Naast dat er een groot aantal nieuwe items is, is ook een groot aantal van nieuwe gegevens voorzien. Zo is er een update van de jaren 1954 tot en met 1974. Zo staat er op 14 oktober 1974 te lezen dat het eerste elftal

met 3-2 wist te winnen van NOP boys. Uiteraard is de huiskamervraag wat de thuishaven van de NOP boys was. Ook aan de jaargangen van 2009 tot en met 2015 is een groot aantal zaken toegevoegd. "Zo langzamerhand wordt het mooi compleet overzicht", geeft Jacob Westra. De clubman blijft uiteraard de gegevens aanvullen zodra hij weer wat vindt of krijgt toegespeeld. Op de website van Olde Veste ([www.oldeveste.com](http://www.oldeveste.com)) is uren aan leesplezier te vinden. En ook kijkplezier, want er staan veel oude foto's op.



# Cursus verenigingsscheidrechter KNVB afgerond

Een aantal voetbalverenigingen in de regio Steenwijk heeft er weer een gediplomeerde scheidsrechter bij want onder leiding van KNVB-docent Hans van Bruggen hebben de achttien deelnemers de cursus op 10 mei met succes afgerond.

Naast een zestal deelnemers van Olde Veste waren er ook drie cursisten van vv Steenwijk, vv Ruinerwold en vv Heerenveense Boys. Daarnaast hadden ook Blokzijl, Diever Wapse en Wapserveen één deelnemer. "Een mooie groep", was Johan Dolstra van mening. De Olde Veste man was de initiatiefnemer van de cursus waarbij dus veel verenigingen aansloten.

In februari ging de cursus van start, waarbij de deelnemers naast een aantal avonden theorie volgen ook in de praktijk aan het werk moesten. "We organiseerden een aantal



De geslaagden namens Olde Veste zijn: Yvonne Minnebreuker, Ronald Vinke, Swen Doosje, Patrick vd Veen, Tijn Betten en Ahmad Katimati (door omstandigheden niet op de foto). Foto Adri van Sleen

oefenwedstrijden waarbij de cursisten onder begeleiding van een 'echte' scheidsrechter konden laten zien hoe het ging", legt Dolstra uit. "Direct na afloop was er dan een evaluatie." Op de slotavond moesten de cursisten nog een eindtoets maken aan de hand van filmbeelden.

## Dankbaar

Een woord van dank werd uitgesproken door Jan Gerbers van de scheidsrechtersvereniging Meppel en Omstreken voor het houden van deze cursus.

Namens de vereniging kregen de geslaagden een attentie. Rianne Strijker van de kantinecommissie van Olde Veste werd bedankt voor haar ondersteuning tijdens de cursus en het hapje na afloop van deze avond.

# BESTEL NU

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



SEIZOEN  
2023 | 2024

RABO THEATER DE MEENTHE

# DE ME