

Meer dan nieuws: een **verbinding** met de stad

Oplage: 32.000 exemplaren
Huis-aan-huis verspreid



De beroemde vallende kopbal van Beb



Krommer dan krom



Woonbijlage



Wereldberoemde vlinderdassen op strakke torso's

De Chippendales komen naar Zwolle



Er zijn meer strippers met gespierde torso's, maar de Chippendales zijn de 'real thing'.

Op dinsdag 28 oktober, een gewone doordeweekse dag, verandert Hedon van een poptempel in een zweele nachtclub. Dan staan – en dansen en strippen – de wereldberoemde Chippendales er op het podium in de Grote Zaal. Zij zitten momenteel in hun All Night Long World Tour, die in Nederland alleen de steden Maastricht, Utrecht en Zwolle aandoet.

De Chippendales verzorgen een zinderende show met hun vooral voor dames aantrekkelijke mix van strak geregisseerde choreografie, muziek, glimmende en afgetrainde torso's, de nodige grappen, glamour en interactie met

het publiek. Het kenmerkende kostuum van de Chippendales bestaat uit een vlinderdas, kraag en manchetten die worden gedragen op een verder bloot bovenlichaam. De groep begon in een nachtclub in Los Angeles die werd vernoemd naar de luxe meubels in de stijl van ontwerper Thomas Chippendale, vandaar de naam.

Vooraan staan

Dit internationale fenomeen trekt wereldwijd volle zalen en nu is het je kans om het van dichtbij mee te maken. Liefhebbers zetten de datum alvast in hun agenda en reserveren hun toegangskaarten (kosten: 50 euro). Naast reguliere tickets zijn er ook speciale VIP-pakketten

verkrijgbaar. Het optreden begint om 20.00 uur. De zaal gaat een uur eerder al open. Goed om te weten voor wie graag vooraan wil staan, en dan misschien wel betrokken wordt bij de show in de vorm van een klein bijrolletje.

Museum de Fundatie in de race voor een prijs

Ook musea zijn soms met elkaar in competitie. Zo is er de Tentoonstellingsprijs voor de expositie die door bezoekers het meest gewaardeerd wordt. Museum de Fundatie is met de tentoonstelling Marianne von Werefkin – Pionier van het expressionisme genomineerd voor deze prijs van Museumtijdschrift.

Een vakjury selecteerde tien tentoonstellingen uit het afgelopen jaar. Tot en met 15 september konden liefhebbers hun stem uitbrengen op hun favoriet. De tentoonstelling Marianne von Werefkin – Pionier van het expressionisme was een groot succes bij publiek en pers. Werefkin (1860-1938) wordt beschouwd als een van de meest vernieuwende en eigenzinnige kunstenaars van het expressionisme, als voorloper en lid van het netwerk Der Blaue Reiter. Toch was er niet eerder een solotentoonstelling van haar werk in Nederland. Museum de Fundatie is het enige museum in Nederland dat een werk van haar in de collectie heeft en gebruikte dat als vertrekpunt voor de tentoonstelling.

Relevant

Directeur Beatrice von Bormann is trots op de nominatie: "Werefkin is een kunstenaar die in Nederland vrij onbekend is gebleven, terwijl haar werk en ideeën van grote betekenis zijn. Dat juist deze tentoonstelling zoveel waardering krijgt, laat zien hoe relevant haar stem nog steeds is." Werefkin bracht het modernisme vanuit Parijs naar München. In haar huis in München richtte ze niet alleen een schilderslaboratorium voor andere schilders in, maar hield er ook de beroemde Roze Salon, waar kunstenaars uit alle disciplines, van schilders en schrijvers tot musici en dansers, bijeenkwamen om ideeën uit te wisselen en samen te reflecteren op kunst en maatschappij. Museum de Fundatie heeft deze Roze Salon in de tentoonstelling nagebootst én online nieuw leven ingeblazen. Daarin gingen hedendaagse kunstenaars in gesprek met Werefkin door te reflecteren op haar werk en hun eigen creatieve proces.

De actualiteit van Werefkins werk en gedachtegoed maakt de tentoonstelling bijzonder relevant. Thema's als gender, de positie van de vrouw (in de kunstwereld) en de rol van kunst als ruimte voor uitwisseling en emancipatie staan zowel in haar tijd als vandaag centraal. Juist die verbinding tussen historische kunst en actuele maatschappelijke vragen maakt Marianne von Werefkin – Pionier van het expressionisme een tentoonstelling die breed resoneert.

Op woensdag 15 oktober wordt de winnaar van de Museumtijdschrift Tentoonstellingsprijs bekendgemaakt.

Eerenstein

UW KLEURMAKERS SINDS 1954

verf, behang, raamdecoratie en vloeren

www.eerenstein.nl

houtkacheldirect.nl

De kortste weg van producent naar consument!

Veldoven 8 IJSSELMUIDEN

038 20 22 455

Aldura, specialist in zonwering en raamdecoratie

Aldura®

ZONWERING & RAAMDECORATIE

90 jaar

www.aldura.nl

AANBIEDING ALLEEN GELDIG BIJ INLEVEREN KNIPBON

3E GEBAKKEN LEKKERBEK GRATIS

VISHANDEL van der Linde

Passie voor U

Dinsdag:
Winkelcentrum Stadshagen bij de Albert Heijn: 10.30 - 17.30

Donnerdag:
Winkelcentrum AA landen op de parkeerplaats: 10.30 - 17.30

SKIN.

www.beautyatelierskin.nl

Boomstamtafels

voor binnen & buiten

TREETOP TABLES

BEZOEKADRES:
Zwolsseweg 18A
7707 AH Balkbrug

Tel: 0523 - 291 271
info@treetoptables.nl
www.treetoptables.nl



Vishandel Theo Muys

WINKELCENTRUM AA LANDEN
WINKELCENTRUM ZWOLLE ZUID
TELEFOON 0800-8476897

De gehele maand oktober:

Lekkerbekken

Klein

per stuk

4,⁰⁰

4^e GRATIS!

3 voor

10,⁰⁰

Lekkerbekken

Groot

per stuk

6,⁹⁵

4^e GRATIS!

3 voor

20,⁰⁰

WWW.VISHANDELTHEOMUYS.NL

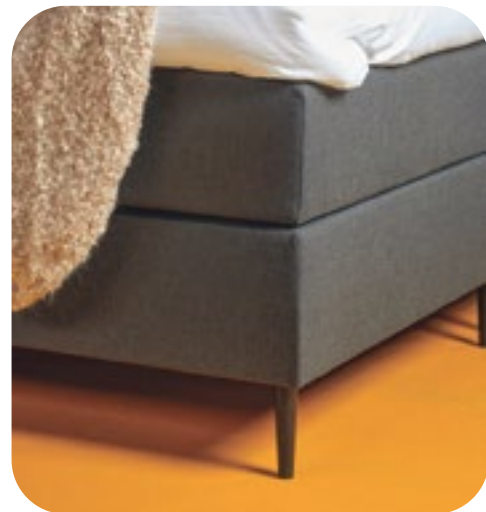


Bos Bedden

Droom bedden

45
JAAR

3.000 M2
showroom
vol beleving
en inspiratie



Jouw perfecte nachtrust begint hier!

45 jaar
expertise in slapen

Tel: 0529 481 223
Den Hulst 33, 7711 GK **Nieuwleusen**

www.bosbedden.nl
Gratis parkeren voor de deur!

Tel: 0548 740 030
Albert Einsteinstraat 11, 7442 DK **Nijverdal**

Herstel na een knie of heupoperatie en verbeter je mobiliteit

Een knie- of heupoperatie is een ingrijpende medische ingreep die een aanzienlijke impact heeft op je bewegingsvrijheid en alledaagse routines. Een doordacht revalidatieproces is cruciaal om snel en soepel weer op de been te zijn. In dit artikel delen we praktische adviezen en hulpmiddelen om jouw herstel te optimaliseren en je bewegingsvrijheid zo comfortabel mogelijk te bevorderen.



De noodzaak van een gestructureerd herstelproces

Na een chirurgische ingreep aan de knie of heup is het van wezenlijk belang om je herstel met zorg en aandacht te benaderen. Een gedegen revalidatie voorkomt complicaties en bevordert een vlotter hersteltraject. Factoren zoals gecontroleerde beweging, doelgerichte voeding en adequaat schoeisel zijn hierin essentiële schakels.

Blijf actief, maar luister naar de signalen van je lichaam

Beweging is een sleutelcomponent bij het voorkomen van stijfheid en het versterken van spieren. Overbelasting kan echter averechts werken en tot complicaties leiden. Volg deze richtlijnen:

- Begin met lichte, gecontroleerde oefeningen zoals korte wandelingen en zachte knie- of heupbewegingen.
- Werk samen met een fysiotherapeut om een op maat gemaakt oefenprogramma te ontwikkelen dat aansluit op jouw situatie.
- Vermijd langdurig stilzitten; probeer op regelmatige basis binnen je comfortzone te bewegen om de doorbloeding te stimuleren.

Pijnbeheersing en comfort verhogen

Pijn is een onvermijdelijk aspect van het herstelproces, maar effectief management kan het aanzienlijk verlichten:

- Volg de richtlijnen van je arts met betrekking tot pijnbestrijding.
- Gebruik koudetherapie, zoals een ijspack, om zwelling en pijn te minimaliseren.
- Neem voldoende rust en voorkom overbelasting van de geopereerde gewrichten.

Kies schoeisel dat optimale ondersteuning biedt

Na een knie- of heupoperatie speelt de keuze van het juiste schoeisel een doorslaggevende rol. Goede schoenen zorgen voor evenwicht en verminderen de belasting op gewrichten. Kybun schoenen, verkrijgbaar via onze website of in één van onze 5 vestigingen, zijn een uitstekende optie voor een optimaal revalidatieproces. Wat maakt deze kybun schoenen uniek?

- Elastische, schokabsorberende zolen: Minimaliseren impact op gewrichten en bevorderen een natuurlijke voetafwikkeling.
- Superieure voetboog- en hielondersteuning: Helpen bij stabiliteit en verhogen het algehele comfortniveau.

- Actieve loopervaring: Stimuleert spieractivatie en de bloedsomloop, wat herstel bevordert.

Om snelle vermindering van knieklachten op te laten treden is het lopen op de kybun schoenen een directe oplossing. Door de gepatenteerde luchtkussenzool is er een verminderde schokbelasting van 58% en hebben de spieren meer tijd op de juiste manier aan te spannen. Dat betekent dus minder dan de helft van uw lichaamsgewicht per stap die u doet dat terechtkomt op uw heup/kniegewricht. Dit heeft direct een positief gevolg op de spieren, banden en pezen.

Dankzij deze eigenschappen ervaar je minder pijn en meer comfort gedurende je revalidatie. Bezoek Stapvitaal.nl voor een breed aanbod schoenen die speciaal zijn ontworpen voor mensen die een operatief herstel doormaken.

De kracht in de spieren zal toenemen, evenals de coördinatie en stabiliteit naarmate je meer loopt. "Jezelf behandelen door te wandelen" noemen we dat. Wanneer u enige tijd op de kybun schoenen loopt, zal het plezier in uw leven weer toenemen! Dit geldt overigens ook voor een versleten knie of heup die nog niet geopereerd hoeven te worden. Dus preventief heft de kybun schoen ook zeker nut!

Conclusie

Een knie- of heupoperatie hoeft geen langdurig en moeizaam hersteltraject te betekenen, mits je de juiste strategieën toepast. Door

bewust in beweging te blijven, te kiezen voor ondersteunend schoeisel, je voedingspatroon te optimaliseren en pijn effectief te managen, versnel je het herstelproces en herwin je sneller je mobiliteit.

Kybun schoenen, verkrijgbaar via Stapvitaal.nl, bieden de perfecte combinatie van stabiliteit en comfort om jouw revalidatie zo aangenaam en effectief mogelijk te maken.

Meer weten?

Maak een afspraak in een van de vestigingen van Stapvitaal in Frederiksoord, Holten of Hulshorst via de contactpagina van Stapvitaal.nl.





Het dorp binnen de muren

Gevangenis Zwolle wordt steeds groener en duurzamer



Raymond van Oers bij het insectenhotel direct naast de buitenmuur van PI Zwolle.

door René Hut

Wat gebeurt er allemaal in penitentiaire inrichting (PI) Zwolle? Om antwoord te geven op deze vraag publiceert deze krant onder de titel ‘Het dorp binnen de muren’ een aantal verhalen over de dagelijkse gang van zaken in de Zwolse bajes. Ditmaal aandacht voor zaken die je wellicht niet meteen verwacht in een gevangenis. Een verhaal over onder andere bloemen, bijen, vogels, moestuinen, koffiedik en oesterzwammen. En waarom zie je eigenlijk geen regenpijpen in PI Zwolle?

De kerntaak van penitentiaire inrichting Zwolle is het opsluiten, behandelen en re-integreren van mannen en vrouwen in verschillende regimes. De gevangenis heeft plek voor zo’n 350 gedetineerden. De detentieduur varieert van enkele dagen tot levenslang. “Hoe lang iemand ook bij ons verblijft, we doen ons best om gedetineerden ook iets te leren, iets mee te geven. Een groene gevangenis past daar heel goed bij”, stelt hoofd Arbeid Raymond van Oers.

Van Oers geeft al zeven jaar leiding aan het arbeidsbedrijf in PI Zwolle. Dagelijks zijn gedetineerden in één van de arbeidsruimten in de PI aan de slag met uiteenlopende werkzaamheden. Sinds zijn komst heeft de Zwolse inrichting flinke stappen gezet op het gebied van verduurzaming en vergroening.

Hergebruik coronaschermen

“Het is al begonnen voordat ik hier kwam werken”, weet Raymond van Oers. “De eerste moestuin werd ooit gemaakt van een paar houten kistjes waarin groenten werden gekweekt. Inmiddels hebben we zeven moestuinen met een totale oppervlakte van 800 vierkante meter. Waar het hele jaar door allerlei groenten, fruit, aardappels en kruiden worden verbouwd. Gedetineerden kunnen aangeven wat ze graag in de moestuin willen. Dan gaat het vooral om groenten die ze

graag eten of die moeilijk te krijgen zijn in de winkel van de gevangenis. Gedetineerden worden bij het hele proces betrokken. Zaaïen, verpoten, onkruid wieden, water geven en oogsten. Over hergebruik gesproken: we hebben een kas gemaakt van oude coronaschermen.”

Hij vervolgt: “Een gedetineerde hoeft echt geen groene vingers te hebben. Tuinieren kun je leren. De verbouwde gewassen kunnen gedetineerden uiteindelijk gebruiken om zelf maaltijden te bereiden. Het is heel leerzaam om te zien dat je zelf iets kunt kweken en dat uiteindelijk op kunt eten.”

‘Muur lijkt minder hoog’

Ook bezoekers of mensen die per voet, fiets, auto of trein PI Zwolle passeren merken de vergroening. Aan beide zijden van de metershoge gevangensmuur zijn vorig najaar bloemen gezaaid die inmiddels in volle bloei staan. Van Oers: “Het geeft de saaie muur een ander aanzicht, deze lijkt minder hoog. Dat vinden ook veel gedetineerden die vanuit hun celraam uitzicht hebben op de muur. Groen spreekt meer aan dan asfalt en beton. Het zorgt voor een fijnere leefomgeving. Onderzoek van de Universiteit van Birmingham heeft uitgewezen dat een groene leefomgeving een positief effect heeft op gedetineerden. Het komt iemands welzijn ten goede wanneer je de seizoenen ervaart.”

De bloemen langs de gevangensmuren zijn weloverwogen gekozen. “Het gaat om wilde bloemen en planten die vroeger in Zwolle groeiden. Door deze beplanting terug te brengen leveren we een bijdrage aan natuurbeheer en lokale biodiversiteit. Er zijn nu vogels, vlinders en insecten die er eerder niet waren.”

Goede voorbeeld geven

Van Oers vindt het niet meer dan vanzelfsprekend dat PI Zwolle zo nadrukkelijk bezig is met vergroening en verduurzaming. “De overheid vraagt van bedrijven om aandacht te hebben voor deze thema’s. Wij zijn een overheidsorganisatie, dus is het goed om zelf



De wilde bloemen die bloeien aan de binnenzijde van de gevangensmuur.

het goede voorbeeld te geven. Ook in een gevangenis. Veel dingen kunnen hier niet, maar je moet juist kijken wat je wel kunt doen. Dat is best veel. Het ene project is succesvoller dan het andere, maar dat hoort erbij.”

“Als gevangenis zijn we een leer- en werkbedrijf. We willen gedetineerden vaardigheden aanleren, ze kunnen hier opleidingen volgen. Dan is het heel goed om ze ook kennis te laten maken met vergroening en verduurzaming. Daar komen ze na hun detentie ook mee in aanraking, dus goed om nu alvast dat zaadje te planten.”

Inzet gedetineerden

Waar mogelijk worden gedetineerden ingezet om een bijdrage te leveren aan de vergroening van de gevangenis. Van Oers: “Zo hebben ze van afvalhout en andere restmaterialen insectenhôtels gemaakt. En naast onze buitenmuur is een bijenkast gerealiseerd. Daar komen natuurlijk geen gedetineerden. Het beheer gebeurt door personeelsleden die door imkerij Let it Bee in Zwolle zijn opgeleid tot imker. We hebben nu een bijenvolk van zo’n 100.000 bijen. De gedetineerden hebben meegeholpen aan de bouw van de bijenkast. Daarnaast helpen ze met het slingeren van de honing en het in potjes doen van de honing. Onze wens is om op termijn binnen de muren een bijenkast te hebben, zodat gedetineerden ook als imker ingezet kunnen worden. En we willen gedetineerden kaarsen laten maken van bijenwas.”

Een ander opvallend duurzaamheidsinitiatief is de kweek van oesterzwammen binnen de bajesmuren. “Dit gebeurt in een oude container waar oesterzwammen worden gekweekt op koffiedrab. Op deze manier leren we gedetineerden dat je van afval – in dit geval koffiedik – weer iets nieuws kunt maken. Deze zomer was de eerste oogst. Oesterzwammen zijn heel gezond en bovendien een prima vleesvervanger. Om de cirkel helemaal rond te maken willen we de oude container nog voorzien van zonnepanelen. Dan zijn we helemaal circulair bezig.”

Geen regenpijpen

Hergebruik van materialen is iets wat Van Oers zoveel mogelijk wil inzetten. “Zo

maken we van gerecyclede dienstkleiding uit gevangnissen tassen of hoezen voor laptops. Van koffiedrab dat niet is te gebruiken voor de kweek van oesterzwammen maken we kunstmestkorrels voor de bemesting van onze moestuinen. En we proberen zoveel mogelijk regenwater op te vangen. We hebben nu opslag voor 30.000 liter per jaar. Best veel, maar slechts een fractie van wat we nodig hebben. Het liefst gebruiken we geen kraanwater wanneer je ook regenwater kunt gebruiken.”

“Wist je trouwens dat je geen regenpijpen ziet in een gevangenis”, merkt Van Oers op. “Die zijn er wel, maar zijn inpandig gebouwd. We zitten er natuurlijk niet op te wachten dat een gedetineerde tegen een regenpijp opklimt er vervolgens op het dak staat. Dan kan hij overigens geen kant op, maar vanuit het oogpunt van veiligheid willen we zulke situaties natuurlijk graag voorkomen. Dat geldt uiteraard bij alles in de gevangenis. Veiligheid voor personeel, gedetineerden en bezoekers staat altijd voorop.”

Universiteit Utrecht

PI Zwolle werkt al enige tijd samen met Universiteit Utrecht. Deze universiteit staat hoog aangeschreven wat betreft aandacht voor en kennis over vergroening en verduurzaming. “Komend schooljaar willen we deze samenwerking verder intensiveren. Er zijn al een paar ideeën. In overleg met Universiteit Utrecht willen we een aantal duurzaamheidsprojecten opzetten. Niet alleen in PI Zwolle, ook in andere gevangnissen. In de loop van het schooljaar zal hier meer duidelijkheid over komen.”

Raymond van Oers heeft nog volop ideeën, maar beseft dat niet alles uitvoerbaar is in de gevangenis. “Vanuit maatschappelijk oogpunt vind ik het belangrijk om een bijdrage te leveren aan een maatschappelijke uitdaging. We kijken wat wel kan en zetten daarop in. Een mooie bijkomstigheid van alle aandacht voor vergroening en verduurzaming is dat we onze gedetineerden daarmee een boodschap afgeven. Niet elke gedetineerde houdt van bijen, bloemen of oesterzwammen. Maar ze komen er wel mee in aanraking en leren iets over het nut en belang van deze initiatieven. Heel waardevol. Na het uitzitten van hun straf keren deze mensen immers weer terug in de samenleving.”





Van den Berg INTERIEUR viert oktober woonmaand met speciale acties



Oktober is dé maand om je woning een frisse en sfeervolle update te geven. Niet voor niets wordt oktober al jarenlang gezien als de woonmaand bij uitstek. Ook Van den Berg INTERIEUR in IJsselmuiden omarmt deze traditie en zet de hele maand oktober in het teken van stijlvolle interieurs en aantrekkelijke acties. Van 1 tot en met 31 oktober profiteer je van hoge kortingen op raamdecoratie, gordijnen en vloerkleden. Het is de perfecte gelegenheid om jouw huis klaar te maken voor het najaar, met warme materialen en eigentijdse designs.

15% korting op raamdecoratie

Een van de blikvangers van de oktober woonmaand bij Van den Berg INTERIEUR is de korting op raamdecoratie. Klanten ontvangen maar liefst 15% korting op alle raamdecoratie van de bekende merken Luxaflex, Copa, Erfal en Keje. Hiermee wordt het eenvoudig om je ramen niet alleen functioneel, maar ook stijlvol aan te kleden.

Raamdecoratie heeft bovendien een isolerende werking: het houdt in de winter de kou buiten en helpt warmte binnen vast te houden. Zo draagt het bij aan een lager energieverbruik en minder

stookkosten – een slimme keuze voor comfort én portemonnee.

Extra voordeel: PowerView®-actie op Luxaflex

Speciaal tijdens de oktober woonmaand loopt er bij Van den Berg INTERIEUR een unieke actie op Luxaflex® PowerView®-producten. Alle met PowerView® bediende Luxaflex® raambekleding is tijdens de promotie verkrijgbaar voor de prijs van handbediend. Dit is dé kans om te profiteren van het gemak van elektrisch bedienbare raambekleding voor een scherpe prijs!

15% korting op gordijnen en inbetweens. Ook gordijnen en inbetweens uit de Berg Collectie zijn deze maand extra voordelig. Met 15% korting is dit hét moment om te kiezen voor nieuwe raambekleding die jouw interieur compleet maakt. Of je nu houdt van een moderne, minimalistische uitstraling of juist van een rijke, klassieke stijl, het assortiment biedt volop mogelijkheden om je persoonlijke smaak door te voeren.

10% tot 70% korting op vloerkleden

Daarnaast kunnen liefhebbers van zachte en warme vloeren hun hart ophalen. Tijdens de oktober woonmaand zijn er forse kortingen op de uitgebreide collectie vloerkleden van Van den Berg INTERIEUR. Met aanbiedingen die oplopen van 10% tot maar liefst 70% is er voor elk budget en elke woonstijl een passend kleed te vinden. Een vloerkleed is niet alleen comfortabel en warm aan de voeten, maar vormt ook de verbindende

factor in een interieur, waarin meubels en kleuren samenkomen tot één geheel.

Persoonlijk advies in de showroom

Bij Van den Berg INTERIEUR sta je er bovendien niet alleen voor. Het vakkundige team van adviseurs helpt je graag om de juiste keuzes te maken. Of het nu gaat om kleuradvies, het combineren van materialen of het inmeten en monteren van raamdecoratie, het team begeleidt je stap voor stap. In de ruime showroom aan de Baan 10 in IJsselmuiden vind je een breed aanbod aan producten, materialen en inspirerende wootrends.

Laat je inspireren in de showroom en ontdek hoe Van den Berg INTERIEUR je kan helpen om van je huis een echt thuis te maken.

Dé gelegenheid voor een frisse update

De oktober woonmaand is daarmee dé gelegenheid om met kwalitatieve producten tegen aantrekkelijke prijzen jouw interieur een opfrisbeurt te geven. Laat je inspireren in de showroom en ontdek hoe Van den Berg INTERIEUR je kan helpen om van je huis een echt thuis te maken.

Meer informatie over alle acties en producten is te vinden op www.vandenberginterieur.nl.

Zie ook de advertentie in deze krant voor een overzicht van de aanbiedingen.

Oktober WoonMaand

ACTIES

Gesteld op uw privacy?

Van den Berg heeft de perfecte mix van privacy en stijl

15% KORTING op alle raamdecoratie ...of GRATIS upgrade naar elektrisch!

Van Luxaflex, Copa, Erfal en Keje
O.a. duettes, (houten) jaloezieën en vouwgordijnen

VAN DEN BERG
INTERIEUR

Baan 10 | IJsselmuiden | 038 331 3761

Aanbiedingen zijn geldig t/m 31 okt. 2025

10-70% KORTING op vloerkleden

15% KORTING op gordijnen en inbetweens
Op de gehele Berg Collectie

www.vandenberginterieur.nl



Jazz, world en klassiek op bijzondere locaties Common Ground is 'back in town'



Een optreden van Elisabeth Hetherington plus het ADAM quartet is opgenomen in alle routes.



Het Common Ground Roufefestival vindt dit jaar plaats op zaterdag 11 oktober, wederom op locaties rond de Thorbeckegracht en het Museumkwartier in de binnenstad. Zo zijn er opnieuw concerten in onder andere museum de Fundatie, de kelder van het Stadhuis, Kunstplatform LINK en dit jaar ook Sam's Coffee.

Maak kennis met nieuwe muziek uit alle windrichtingen én unieke locaties die normaal gesproken niet als concertpodium gebruikt worden, zoals kelders, pakhuizen en schepen. Vorig jaar waren er onder meer optredens tussen de werkbanken van fietsenwinkel Mechaniker en de boeken van Van der Velde in de Broeren en in de kelder van het Stadhuis. Binnen iedere route bezoek je in ieder geval Boekhandel Van der Velde in de Broeren, waar Manu Delago + Mad About Lemon & Elisabeth Hetherington + ADAM Quartet spelen. Verder zie je vier concerten van een half uur op drie verschillende locaties. Alle optredens vinden plaats op loopafstand van elkaar en vanaf de startlocaties word je begeleid door een enthousiaste routebege-

leider. Welke route je ook kiest, je beleeft gegarandeerd een fantastische avond vol jazz, world en klassieke muziek. De namen van de routes verwijzen naar de bijnaam van een bekende musicus. De naam van de route zegt niets over de musici en genres die je in de route tegenkomt. De routes duren van 19.00 tot 23.00 uur.

Ook afterparty

Deze toonaangevende musici uit de jazz, world en klassieke muziekwereld kom je tegen tijdens het Common Ground Festival op zaterdag 11 oktober: Fuse, Mano Delago & Mad about Lemon, Elisabeth Hetherington & Adam Quartet, Trio All over the World, Blue Sands feat. Kasper Rietkerk, Artvark Saxophone Quartet, Rob en Sebastiaan van Bavel, Philippe Thuriot, Mandala Tribe, Dilek Türkan, Maite Hontelé & Ramón Valle en Maria Mendes & Cédric Hanriot. De host tijdens deze muzikale avond is presentator (onder andere bij Op1) en programmamaker Nadia Moussaid. Tijdens de afterparty – vanaf 23.30 uur – wordt de muziek verzorgd door Cabo Cuba Jazz.

Voor meer informatie en het bestellen van kaarten: <https://commongroundfestival.nl>.

Hetzelfde geldt voor Manu Delago plus Mad About Lemon.



DE SOMMELIER

WINE EN SPICE EXPERIENCE

Bij de sommelier Wine & Spice Experience kunt u terecht voor:

Lunch
Diner
High Wine
Trouwlocatie
Vergaderlocatie
Verjaardag/Familiedag
Wijngaard rondleidingen met proeverij

Dokter Larijweg 94 7961 NP Ruinerwold
www.wijngoeddrenthe.nl
Reserveer nu via 06-52394137 of info@detoffepeer.nl

Achter de geraniums of op het bankje

Wist je dat geraniums prachtige planten zijn? Toch is het gezegde "achter de geraniums zitten" voor veel mensen de verpersoonlijking van burgerlijkheid en nutteloosheid, terwijl we deze groep juist meer waardering zouden moeten geven.

Toen de AOW in 1957 werd ingevoerd, was de levensverwachting bijna 73 jaar. Je mocht na je 65ste dus nog rekenen op zo'n 8 jaar pensioen. Dan is het helemaal niet zo gek om die jaren te genieten van je rust en mooie planten. Nu, bijna zeventig jaar later, ligt de levensverwachting rond de 81,5 jaar, ruim 8,5 jaar langer dan toentertijd. De AOW-leeftijd is ondertussen twee jaar opgeschoven, waardoor de periode na pensionering flink langer is geworden: tegenwoordig heb je nog gemiddeld 14,5 jaar om invulling te geven aan je tijd.

Vanaf de jaren negentig vertrokken veel gepensioneerden naar het zonnige Spanje. Daar zijn de beelden ontstaan van ontspannen mannen op parkbankjes, genietend van het pensioen en het leven zonder ochtendstress of verplichtingen. De droom van "mañana, mañana".

Maar tijden veranderen. Eén op de twaalf gepensioneerden kiest nu bewust niet voor de geraniums of het Spaanse bankje. Ze nemen een bijbaan, blijven actief en geven werkplezier en ervaring door aan een nieuwe generatie. Door te blijven werken voelen ze zich betrokken bij de samenleving, blijven



Cor Spronk. Foto door Fotostudio Wierd

vitaal en leveren een waardevolle bijdrage als loyale en betrouwbare collega. Als maatschappij mogen we onze Pensionado's omarmen. Voor hun inzet, ervaring en flexibiliteit verdienen ze waardering. Dank aan iedereen die ook na het pensioen kiest voor actief blijven en betrokken zijn bij de wereld om zich heen!

Cor Spronk

Cor Spronk is oprichter van De Pensionado's, een bedrijf wat gepassioneerde gepensioneerden helpt aan een leuke betaalde bijbaan en bedrijven helpt aan loyale betrouwbare parttime arbeidskrachten.

DE PENSIONADO'S

bewust (door)werken tijdens pensioen



Wil jij parttime werk naast je AOW?

Wij zoeken oa:

- ➔ Chauffeur BE / Chauffeur CE
- ➔ Manusje van alles
- ➔ Magazijnmedewerker
- ➔ Techneut
- ➔ Schoonmaker
- ➔ Verkoper
- ➔ Administratief medewerker

Meer informatie op:
www.depensionados.nl

Almere | Dronten | Emmeloord | Urk | Zwolle



EASYSLIM.NU®

Simpel, Snel, Slank!

‘Ik begin het najaar strak en vol energie!’

Spectaculair **afslanken** door middel van **ons apparaat**

- ✓ Verlies direct ca. 15 cm*
- ✓ Vet definitief weg
- ✓ Verbeter spierkracht en stabiliteit
- ✓ Strakkere huid zonder te sporten
- ✓ Lichaamsanalyse en behandelplan op maat

* Resultaten ter inzage in de studio conform privacywetgeving



Er is niets zo fijn als jezelf weer fris en fit te voelen. Tijdens de zomervakantie gaf ik eerlijk gezegd wat minder aandacht aan mijn uiterlijk. Nu pak ik het weer volop op. Bij Easyslim.nu kreeg ik niet alleen professionele behandelingen, maar ook persoonlijke aandacht. Na de intake voelde ik me direct gemotiveerd. – *Lisa*

**VERLIES OOK
DIRECT 4-28 CM!**

Actie

Intake + behandeling
**van € 89,-
voor € 49,-**

actie geldig t/m 30 oktober

Zwolle
Marsweg 55
 zwolle@easyslim.nu
0653353464

Nieuwleusen
Backxlaan 352
nieuwleusen@easyslim.nu
0634031638

Hardenberg
Sallandsestraat 16b
hardenberg@easyslim.nu
0653353464



Afspraak maken? online via
www.easyslim.nu



Zwolle Toen

door Roy Visscher

In deze rubriek kijken we terug op Zwolse gebeurtenissen die in deze of komende maand een ‘jubileum’ vieren – lees: die 10, 25, 30, 40, 50, 75 of 100 jaar geleden plaatsvonden.

Zo is het op 16 oktober aanstaande precies dertig jaar geleden dat de Zwolse gemeenteraad het Bestemmingsplan Stadshagen goedkeurde, voor het eerste deel van de nieuwe wijk achter het Zwarte Water. Er lopen heel wat Zwollenaren rond die zich niet eens kunnen herinneren dat de VINEX-wijk er niet was en de stad ‘linksboven’ Holtenbroek ophield, maar toch is het ‘pas’ drie decennia terug dat de plannen ervoor goedgekeurd werden. En toen moest de bouw nog beginnen. Sindsdien is het snel gegaan. De wijk is geëvolueerd van ‘daar wil ik niet dood gevonden worden’-gebied via ‘ik woon er nu toch’-wijk tot ‘hier ga ik nooit meer weg’-wijk. Op 26 maart 1996 werd het bestemmingsplan ook goedgekeurd door gedeputeerde staten van Overijssel en het werd onherroepelijk bij uitspraak van de Raad van State van 20 april 1999. Voor nieuw geplande delen werd ook nieuwe bestemmingsplannen gemaakt. Een bestemmingsplan beschrijft wat er met de ruimte in een bepaalde gemeente mag gebeuren. Onder de Omgevingswet wordt deze planvorm vervangen door het omgevingsplan. Een bestemmingsplan kent twee onderdelen. De verbeelding of plankaart is een kaart met kadastrale ondergrond waarop de verschillende (sub)bestemmingen die voor het plangebied van toepassing zijn visueel worden weergegeven. Alles wat op de verbeelding staat is verwoord in de regels. In de regels of voorschriften wordt het gebruik geregeld dat voor de afzonderlijke bestemmingen mogelijk is. Daarnaast wordt opgenomen of er gebouwd mag worden binnen de bestemming en onder welke voorwaarden. Een bestemmingsplan moet vergezeld gaan van een toelichting, die de kenmerken vastlegt van het gebied.



Het duurde nog tot 27 november 1995 voordat de eerste paal voor Stadshagen de grond in ging.

Deel jouw verhaal

Zwolle bruist van de verenigingen, stichtingen en sportclubs die samen onze gemeenschap sterk maken. Achter iedere club schuilt een verhaal: van jubilea en bijzondere prestaties tot mooie initiatieven die de samenleving nét dat beetje mooier maken.

Heb je een mooi initiatief opgezet of een ervaring die anderen kan raken? Schroom dan niet om contact met ons op te nemen. Dit kan via info@boshuismedia.nl of bel naar 0651420108.

De stuiterbal met zijn beroemde kopbal

door Roy Visscher

Zwolle-West komt er tot nu toe bekaaid af in deze rubriek, dus daar gaan we. Over een Zwollenaar, maar ook Hagenees en Rotterdammer. Maar bovenal een voetbalinternational uit de jaren 30 met 28 treffers op zijn naam en de uitvinder van een bijzondere wijze van scoren.

De legende Beb Bakhuis wordt geëerd met een straat in Spoolde. Het mooie van deze locatie is dat Beb ook in Hattem heeft gewoond, vanuit Spoolde alleen maar de IJsselbrug over en linksaf slaan. Bakhuis werd Hattemer in 1920, nadat zijn zussen en vader terugkeerden naar Nederlands-Indië. Toch wordt Bakhuis vooral gezien als Zwollenaar of als Hagenees. Nee, niet als Hagenaar, want hij woonde – rond 1935 – aan de ‘verkeerde’ kant van de Laan van Meerdervoort, nummer 200, en ook aan de Torenstraat in het centrum. Pas tegen zijn pensionering ging hij naar Kijkduin: uiteindelijk toch nog Hagenaar. Maar terug naar het begin: Bakhuis werd op 8-jarige leeftijd lid van het Haagse Quick. Hij bleef echter niet lang lid want twee jaar later, in de zomer van 1919, stapte hij over naar HBS. Ook daar duurde het avontuur niet lang. Slechts één seizoen bleef Beb lid, vanwege zijn verhuizing naar Hattem. Daar voetbalde hij bij V.C.H. In mei 1922 verhuisde hij weer, de IJssel over naar Zwolle. Op 13-jarige leeftijd mocht hij daar lid worden van ZAC, tot aan de jaren 30 van de vorige eeuw de best presterende club van Zwolle. Bij deze verhuizing zou het zeker niet blijven. Als een stuiterbal ging hij heen en weer tussen Den Haag, Zwolle, Rotterdam en zijn geboorteland Nederlands-Indië. En hij had ook nog een tijdje een sigarenzaak in Venlo. En voetbalde enige tijd in Frankrijk, waarover verderop meer.

Oranje

In 1916, na zijn moeders overlijden, werd de jonge Beb naar Nederland gestuurd, zijn vader bleef in Nederlands-Indië. Beb kwam net als zijn oudere broer en zussen bij een gezin in Den Haag – zoals bekend de ‘weduwe van Indië’ – te wonen. Zijn vader kwam even later ook terug naar Nederland. Beb had ook een halfzus, Ferdinande Pauline Victorine Ball. Het ‘grappige’ – naast haar achternaam – is dat zij trouwde met Ben Stom, de man die het eerste eigen doelpunt in de geschiedenis van het Nederlands elftal heeft gescoord. In 1925 keerde Bakhuis na zijn jaren in Hattem en Zwolle terug naar Den Haag. In dat jaar maakte hij bij HBS, de toenmalige kampioen van Nederland, als zestienjarig broekie zijn debuut in het eerste elftal. Met twee doelpunten stal hij de show. Ook de week daarop scoorde hij tweemaal. Een mooie voetbalcarrière leek in het verschiet te liggen. Beb bleef echter niet lang in Den Haag. Na een jaar speelde Bakhuis weer voor ZAC. Hier werd hij de smaakmaker van het team, wat ook de scouts van het Nederlands Elftal opmerkten. In 1927 werd dit beloond met twee reservebeurten, om vanaf februari 1928 als basisspeler deel uit te maken van Oranje. Met een onderbreking van een korte periode in Soerabaja – waar Bakhuis na zijn opleiding aan de tuinbouwschool in Frederiksoord carrière probeerde te maken – speelde hij van 1927 tot 1937 voor ZAC. Vanaf eind 1933 woonde hij in Zwolle, het jaar erop was het op naar de Hofstad en weer terug. Hij kwam eerst in de kost bij De Groote Sociëteit en werkte vanaf 11 april 1935 bij Oostindiën aan



De Beb Bakhuisstraat, in de oksel van de A28 en de IJsselallee, biedt meer dan zat ruimte voor een potje voetbal.



Was het een Zwollenaar? Of een Hagenees? Het was gewoon Beb, hier geportretteerd in 1935. Foto: Wikipedia.

de Grote Markt op de afdeling assurantiën. En ja hoor medio 1935 stuiterde Bakhuis voor de vierde keer naar Den Haag. Maar niet voordat hij in 1934 tegen België zijn beroemdste doelpunt scoorde met een vallende kopbal. Zo'n goal is tot op de dag van vandaag een begrip dat zijn naam draagt. Op 16 december 1936 trouwde Bakhuis met Maria Wilhelmina Meijer.

Op nummer 1

Om ‘administratieve redenen’ zag Beb zich in 1937 genoodzaakt om wat verder te stuiteren en de wijk te nemen naar Frankrijk. Op 2 januari 1938 maakte hij zijn competitie-debuut voor zijn nieuwe club in Metz thuis tegen Olympique Lillois. In september 1939 verbrak Metz het contract met Bakhuis in verband met de mobilisatie. In dat jaar werd in Rotterdam Bebs enige kind geboren: Elisa Maria Louise, oftewel Elsje. En nam Beb in die stad een café over in de Oranje-boomstraat op Zuid. Het werd geopend in aanwezigheid van vele figuren uit de sportwereld. Heel af en toe speelde Bakhuis nog eens in een wedstrijd van het elftal van de Rotterdamse caféhouders mee maar uiteindelijk beviel het ook in Rotterdam niet meer waarna hij medio 1940 vertrok naar ...goh Den Haag. In april 1941 vestigde Beb zich alweer in Zwolle. Hij ging wonen aan de Jufferenwal 1, vlak om de hoek van de Melkmarkt, op de plek waar nu een nieuw pand – tegenover het Maagjesbolwerk – staat. In de nazomer van dat jaar speelt hij

nog even in de Zwolse bedrijfscompetitie bij ‘Tilia’, het elftal van zijn werkgever drukkerij Tijl. In de lente van 1942 speelde hij een paar wedstrijden voor TuRa 99 uit Leipzig, waar hij een tijd tewerkgesteld was vanwege de Arbeitseinsatz. Na enige tijd slaagde hij erin te worden overgeplaatst naar Metz, waar hij de rest van de oorlog doorbracht. Na de oorlog speelde Bakhuis nog een jaar in Frankrijk. Zijn voetbalcarrière beëindigde hij bij Metz in 1946. Daarna verhuisde hij weer naar Nederland. In 1956 trouwde hij met Baligje van der Velden (roepnaam Bep, met een p). Vervolgens ging hij werken bij het CBR in Rijswijk, dat tegen Den Haag aan ligt. Ook was hij begin jaren zestig voor korte tijd medewerker van het televisieprogramma Sport in beeld, de voorloper van Studio Sport, en schreef hij een periode stukjes voor een krant. Hij verhuisde naar de Laan van Meerdervoort en later de wijk Kijkduin in Den Haag. In 1974 ging hij met pensioen bij het CBR. Beb Bakhuis overleed in 1982 op 73-jarige leeftijd.

Woonpark

De naar de international genoemde straat heet – niet verrassend – de Beb Bakhuisstraat. Gelukkig niet met zijn voornaam met een p aan het eind, zoals die ook wel onterecht geschreven werd. De straat ligt dus in Spoolde, dat tot medio 1967 deel was van de voormalige gemeente Zwollerkerspel. De buurtschap Spoolde heeft drie buurten: Katerveer-Engelse Werk, Spoolde en Vreugderijk. Op 1 januari 2018 woonden er in heel Spoolde 1.130 personen (632 in Katerveer-Engelse Werk, 313 in Spoolde en 185 in Vreugderijk). Samen met de wijken Stadshagen en Westenholtte vormt Spoolde sinds 2012 het Zwolse stadsdeel West. De Beb Bakhuisstraat ligt in de buurt Katerveer-Engelse Werk, preciezer: in het woonpark Katerveer. Op de locatie, die eerst gebruikt werd als sportterrein en agrarisch gebied, zijn vanaf de eerste helft van de ‘jaren nul’ villa’s gebouwd. Het plan bood ruimte aan maximaal 50 woningen. Vanwege de buitenstedelijke ligging en de karakteristieke omgeving is gekozen voor ruime kavels, grote groene ruimten en een villapark-uitstraling. De architectuur bouwt voort op de karakteristieke architectuur van de jaren dertig. Hierbij zijn zelfs de entrees van de kavels, begeleid door een muurtje met lichtelement en huisnummer, mee ontworpen in de architectuur van de woningen. Het plan regelt de verschillende dakhellingen van de woningen dan ook nauwkeurig.



EERSTE HULP BIJ AL UW ICT PROBLEMEN, VERKOOP & ADVIES

ICT Dokter Zwolle



Wie jarig is trakteert:
10% korting op ons
webshop assortiment.

www.ictdokterzwolle.nl/shop.nl • info@ictdokterzwolle.nl
06 – 222 03 750

De Gift City zoekt enthousiaste vrijwilligers

Samen maken we het verschil!

Bij de Gift City in Zwolle draait alles om verbinding, waardering en het samen creëren van een positieve, veilige en inspirerende omgeving.

Onder één dak vind je ons gezellige City Café met een professionele keuken, de Twinkelwinkel, het Talentenbureau en de Meubelloods – plekken waar mensen elkaar ontmoeten, talent ontwikkelen en spullen een tweede leven krijgen.

Samen zorgen de vrijwilligers ervoor dat alles soepel draait en dat iedereen zich welkom voelt. Om de dagelijkse gang van zaken nog beter te laten verlopen, is de Gift City op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die hier actief een bijdrage aan willen leveren. Welke rol dat precies is, bespreken we graag persoonlijk tijdens een kennismaking.

Waarom de Gift City bij jou kan passen:

1. Je zoekt uitdagend en zinvol vrijwilligerswerk in een klein en gezellig team.

2. Je hebt een baan, maar wil daarnaast iets totaal anders doen.

3. Je bent (bijna) met pensioen en wil jouw kennis en ervaring blijven inzetten.

4. Je zoekt nieuwe bezigheden die energie geven in een inspirerende omgeving.

Wat jij meebrengt:

- Je maakt gemakkelijk contact met mensen van allerlei achtergronden.

- Je vindt het leuk om samen dingen voor

elkaar te krijgen en je kunt goed overzicht houden.

- Je bent flexibel en neemt anderen mee in wat er moet gebeuren.

Wat wij bieden:

Een gezellige en dynamische omgeving waar geen dag hetzelfde is, nieuwe sociale contacten, veel waardering voor jouw inzet en volop ruimte om jouw talenten verder te ontwikkelen.

Klinkt dit als iets voor jou?

Neem contact op met het Talentenbureau via **038 – 792 0020** of gebruik het contactformulier op onze website. We kijken ernaar uit je te ontmoeten en samen te ontdekken hoe jouw talenten kunnen bijdragen aan de Gift City.

www.degiftcity.nl

038-7920020



BRASSERIE
DUNNIK

GOED BEGIN VAN DE WEEK DEAL

Iedere maandag dinsdag woensdag

Brass Burger Menu

BRASS
DINER

BRASS
MIDDAG

BRASS
THUIS

BRASS
TILBURG

BRASS
TILBURG

BRASS
TILBURG

23,-

Incl. twee brass
biertjes naar keuze

CRISPY CHICKEN BURGER

Krokante kipburger op een zachte brioche met frisse koolsla, rode uien ringen, plakjes komkommer, gesmolten cheddar en een licht pittige sriracha-mayonaise.

BIG FAT BURGER

Malse runderburger met gesmolten cheddarksaus, augurkjes, plakjes komkommer, licht pittige sriracha mayonaise.

VEGETARISCHE BURGER

Burger van De Vegetarische Slager op een zachte brioche met grove mosterd, komkommer, rucola sla, rode uien ringen en truffelmayonaise.

Frietjes op? gewoon bijbestellen!

Er gebeuren vaak bijzondere dingen tijdens een uitvaart. Zo gingen we vanuit een klein pittoresk kerkje de overledene uitdragen naar de naastgelegen begraafplaats.

Op het moment dat de deuren van het kerkje opengingen zag je de lucht dichttrekken. Het begon zachtjes te druppelen toen we naar buiten liepen. Bij het graf aangekomen was het gaan regenen. Na het voorlezen van een gedicht zag je de lucht in de verte opklaren. Terwijl iedereen op een eigen manier afscheid nam en de begraafplaats langzaam verliet zag je de wolken langzaam verdwijnen. Toen het laatste familielid de begraafplaats af liep, scheen er weer een hoopvolle zon.

Met een andere familie namen we afscheid in de crematoriumruimte. Toen we de overledene met zijn uitvaartkist van de rijdende baar tilden sprong er een lat vanaf. Mijn eerste gedacht was, dit kan toch niet. De familieleden keken elkaar aan en begonnen te lachen. 'Nou dit is weer typisch iets voor opa dat het kapot gaat,' zeiden ze in koor.

Bij een afscheidsceremonie zat ik achterin de zaal samen met een aulamedewerker. Bij het voorlezen van het levensverhaal werd verteld dat deze meneer bij de luchtmobiele brigade had gezeten. Op dat moment keek de aulamedewerker mij verbaasd aan en wees van zijn oor naar het raam. Exact op datzelfde moment hoorden we een straaljager overvliegen.

Wil je alle columns van Bas Smit lezen?

Kijk op nieuwspagina van
www.bohemenuitvaarten.nl

10

www.boshuismedia.nl | info@boshuismedia.nl

door Girbe Buist

Project Tasjesgeheimen in Zwolle-Zuid: Angélique Schellekens

Al eeuwen is de damestas het noodzakelijke 'huisje' van de vrouw, waarin zij haar attributen en privé zaken bewaart. De tas is een onmisbaar accessoire. Toch is die ook meer dan dat: de vorm en inhoud zeggen ook veel over iemand. Het is een miniatuuruniversum, een geheimzinnig venster naar iemands leven. Deze krant portretteert een aantal vrouwen uit Zwolle-Zuid aan de hand van een psychologische test en de vorm en inhoud van hun tas. Deze keer is dat Angélique Schellekens.

Angélique: "Ik ben 51 jaar en woon al langer dan 45 jaar in Zwolle. Momenteel woon ik met man en drie kinderen aan de Elftkolk. Ik werk als instructeur verpleegkundige vaardigheden op een hogeschool in Zwolle en doe daarnaast vrijwilligerswerk in onder andere de Kievitsbloem. Ik krijg veel energie

van het organiseren van activiteiten voor onder andere de bewoners van dit verzorgingshuis. Ook zorg ik graag voor anderen: gezin, familie, vrienden en naasten.”

Onbaatzuchtig

Volgens de psychologische test behoort Angelique tot het onbaatzuchtige type. Deze types hebben moeite met het uiten van hun gevoelens en gedachten, want zij willen de harmonie bewaren en niemand teleurstellen. Het zijn harde werkers en zij dragen graag veel verantwoordelijkheid. Zij zijn heel goed in het vinden van een compromis als er een conflict dreigt. Sterker nog: als het eropaan komt vinden zij het geen probleem om hun mening even opzij te zetten om het gezellig te houden. Zij hebben vaak meer aandacht voor het welzijn van anderen dan voor zichzelf. Zij besteden niet zoveel tijd aan hun kleding en tasjes. Zij hebben wel wat beters te doen.

Als vrouw achter de schermen bijvoorbeeld ervoor zorgen dat alles soepeltjes loopt. Het onbaatzuchtige type is bescheiden en heeft er een hekel aan om in de schijnwerpers te staan. De tassen van deze personen zullen vooral praktisch zijn met gemakkelijke kleuren zoals grijs, bruin of zwart, omdat die overal bij passen. Hun tassen zijn goed georganiseerd. Zij weten precies wat bij hen past. Geen overbodige zooi, maar alleen wat zij nodig hebben – en nog wat extra's voor het geval iemand anders erom verlegen zit. Zij hoeven geen tas om de show te stelen.

Reactie

Angelique: "Ik herken veel in de karakterbeschrijving van het onbaatzuchtige type. Wat ik heel goed herken is het harde werken en het dragen van veel verantwoordelijkheid. Ook ben ik meestal degene die bij conflicten een compromis probeert te zoeken. Ten slotte

cijfer ik mezelf vaak weg. Ik heb twee tassen. Een voor dagelijks gebruik en een kleinere voor als ik uitga. Mijn basic tas is meestal zwart of grijs en is goed georganiseerd. Ik koop meestal eenmaal in de twee à drie jaar een nieuwe tas. Die moet vooral praktisch en niet te duur zijn.

In mijn tas
bewaar ik meestal
handcrème,
zakdoekjes,
deodorant, een
lees- en zonnebril,
een oplader voor
mijn telefoon,
paracetamol en
neusdruppels.”



Een goed georganiseerde basic tas van maximaal twee à drie jaar oud. Foto: Margreet Vloon.

door Yvonne Koppers

Gerard van der Sluijs op reis naar Cuba: buscador de la felicidad

ZWOLLE – Op 17 december gaat Gerard van der Sluijs uit Zwolle op reis naar Cuba om het geluk te vinden onder de bevolking. Er zijn veel tekorten op het eiland, maar toch is de bevolking gelukkig, en dat geluk wil Gerard vastleggen op camera. Ook neemt Gerard extra producten mee voor de armeren. Producten zoals medicijnen en vishaken zijn erg van belang op Cuba.

“Ik reis naar Schiphol en dan vlieg ik via Madrid door naar Cuba. Op donderdag 8 januari 2026 kom ik weer terug naar Zwolle. Tijdens mijn werk als touringcar-chauffeur bij Van der Pol in Nunspeet heb ik Soy du Cuba leren kennen, dit orkest heb ik twee jaar lang naar hun optredens gebracht. Ondertussen heb ik een hele goede band

met ze opgebouwd en onderhoud ik het contact met hun choreograaf.” Gerard van der Sluijs gaat op zoek naar het geluk, ondanks de vele tekorten op het eiland. De details worden vastgelegd op foto's. “Ik heb al een jaar contact met een Nederlander die daar woont en hij kijkt uit naar mijn komst. De Cubanen kijken uit naar betere tijden.”

Mooi gebaar

“Tijdens mijn vakantie wil ik de bevolking beter leren kennen en waar nodig hulp bieden. Buiten dit om wil ik graag de salsa leren dansen en ga ik een groot kerstfeest bijwonen, dit lijkt me heel speciaal.” Kennissen, familie, vrienden en de kinderen van Gerard zijn heel erg trots op dit mooie gebaar. “Iedereen steunt me en zegt dat ik deze kans moet pakken.” Voor de reis pakt Gerard een grote koffer in met de eerste

levensbehoeften voor mensen. Producten zoals medicijnen, vishaken, (kinder)kleding, tampons en tandpasta zijn écht dringend nodig op het eiland. Voordat Gerard op reis gaat kunnen geïnteresseerden producten doneren voor de armere bevolking op Cuba. Door een bericht te sturen naar 0615214827 kunnen in overleg de producten mee. "Alles is welkom als het in de koffer past."



Gerard van der Sluijs.
Eigen foto.

Minder bekende plekjes in de stad

Passieve huizen aan een parkje langs de Vecht

door Roy Visscher

Voor de tweede aflevering van deze rubriek in de krant blijven we in de wijk Dieze. Al is het dan aan de grens met de Wipstrik. Verscholen achter een in het oog springend monumentaal pand ligt een bijzonder wooncomplex aan een parkje, dat op zijn beurt weer grenst aan de Vecht.

Het complex voor ouderenhuisvesting aan de Binnengasthuisstraat – pal tegen de Indische buurt aan – is gebouwd in 1923 en betekende het einde van het Binnengasthuis in de Zwolse binnenstad. Dat was sinds eeuwen gevestigd aan het Gasthuisplein en de Oude Vismarkt. De grote bel voor de oproep om aan tafel te komen voor het eten, is wel bewaard gebleven. Deze is nu te zien boven de stichtingssteen van het wooncomplex. Dat werd gebouwd op een strook van de achtertuin van de villa van mr. D. van Laer aan de Vechtstraat. Deze man was oud-voorzitter van het gasthuisbestuur. In 2008 zijn de woningen door Stichting De Gasthuizen overgedragen aan woningcor-

poratie Openbaar Belang. Deze organisatie zetelt nu overigens in de villa. Zij was ook verantwoordelijk voor de renovatie van de huizen en voerde daarbij veel energiebesparende maatregelen uit zodat ze de status passief huis kregen. Zo'n passief huis mag niet meer dan 25 kWh per m² per jaar voor verwarming gebruiken. De voorgevels kregen hun oorspronkelijke uitstraling door nieuwe luiken en ramen met roedenvensters te plaatsen. Die karakteristieke ramen waren bij een eerdere renovatie verdwenen. Het complex werd in 2013 aangewezen als gemeentelijk monument.

Bonus

Niet alleen de ruim een eeuw oude geschiedenis van deze Zwolse plek is het vermelden waard, het is ook een plek die ertoe uitnodigt om er even rond te lopen of te gaan zitten op een van de bankjes. Tegenover de woningen met hun historische 'look' bevindt zich immers een parkje met fraaie bomen en ander rustgevend groen. En van daaruit vormt het uitzicht de bonus. Niet alleen biedt de achterzijde van de villa met de tuin een mooie aanblik. De Vecht

– die buiten de stad uitgroeit tot een ware rivier – met de daarin liggende bootjes en de panden aan de Vondelkade maken het ‘bijna-vakantiegevoel’ compleet. En dat buiten het stadscentrum, in een woonwijk die grenst aan een druk winkelgebied. En

wat verborgen achter een pand dat op zich ook al de moeite van het bekijken waard is. Oftewel: wat verder kijken dan je neus lang is, kan soms verrassend uitpakken.

Met dank aan de gemeente Zwolle.



Ook in het drukke winkelgebied van Dieze is de rust vlakbij te vinden. Foto: Roy Visscher.





VACATURES

- ERVAREN STRATENMAKER
- ERVAREN RIOLEUR/GRONDWERKER
- LEERLING STARTENMAKER



Werken bij Borger betekent:

- Actief aan de slag en werken met je handen;
- Mooie projecten maken in de buitenlucht;
- Een prettige werksfeer;
- Een goede band met je collega's;
- De ruimte om alles te leren.

WORD JIJ ENTHOUSIAST VAN ONS WERK
EN WIL JE GRAAG BIJ ONS AAN DE SLAG? **DAT KAN!**
STUUR EEN E-MAIL NAAR INFO@FIRMA-BORGER.NL
OF BEL ONS VIA 038-3317989

Vredescafé over onze vijandsbeelden

Hoe komen we aan vijandsbeelden? Tijdens de debatten over het AZC in de Tippe in Zwolle kwamen er verschillende vijandsbeelden naar voren. Hoe gaan we daarmee om? Daarover gaat het bij het Vredescafé op woensdag 15 oktober in Academiehuis Grote Kerk in Zwolle, uitgevoerd door het Vredesplatform Zwolle.

Hoe komen we aan vijandsbeelden en hoe worden we ons bewust van de vijandsbeelden die er om ons heen gecreëerd worden? Als de ander eenmaal als 'vijand' is neergezet, volgt verdere ontmenselijking en daarmee worden gewelddadige acties gelegitimeerd. Hoe herkennen we vijandsbeelden? Welke hebben we zelf? Hoe gaan we daar vervolgens mee om? Tijdens de debatten over het AZC in de Tippe in Zwolle kwamen verschillende vijandsbeelden naar voren: asielzoekers worden als gevaarlijk neergezet en kinderen kunnen niet meer veilig naar school fietsen. Ook politieke partijen gebruiken vijandsbeelden om ons op te zetten tegen opvang. In het verleden hebben we ook gezien dat sommige bevolkingsgroepen als de oorzaak aangewezen worden voor dingen die verkeerd gaan. Abdelkader Benali schreef in Trouw op 15 juli een commentaar met daarin de tekst: 'Onwetendheid is onze grootste vijand. Het is belangrijk om ons bewust te worden van vijandsbeelden, dichtbij en wereldwijd en hoe we daardoor beïnvloed worden in onze keuzes in het stembokje'.

Vier samen een vuurwerkvrij oud-en-nieuw feest!

Heb jij een leuk idee voor een vuurwerkvrij oud-en-nieuw feest met jouw straat of buurt? Vraag dan vóór 30 november 2025 een financiële bijdrage aan via zwolle.nl/zwolle-vuurwerkvrij.

Vier op 31 december 2025 of 1 januari 2026 samen met je straat of buurt een onvergetelijk feest, zonder vuurwerk. Denk aan een karaokeavond, een pubquiz of een silent disco. Jouw idee zorgt voor verbinding en plezier. De gemeente Zwolle ondersteunt jouw buurtinitiatief financieel.

Alle informatie en spelregels vind je op zwolle.nl/zwolle-vuurwerkvrij.



Uit de pen van uitvaartondernemer Margriet Krook Een laatste wandeling met gladiolen

door Margriet Krook

Bij het bespreken van een uitvaart komt de vraag van bloemen altijd aan bod. De ene keer nemen genodigden een bloem mee naar de uitvaart, de andere keer regel ik bloemen en weer een andere keer regelt de familie zelf de bloemen.

Bloemen hebben op meerdere manieren betekenis. Dus de keuze doet ertoe. Elke bloem vertelt een verhaal. Bij Ria, 92 jaar oud, was er geen twijfel mogelijk. Het moesten gladiolen zijn.

Op haar kist lag een prachtig stuk van deze bloemen. Het was een opvallend eerbetoon aan een vrouw met een buitengewone passie: de Vierdaagse van Nijmegen. Haar zoon Paul vertelde me met een trotse glimlach dat zijn moeder maar liefst 26 keer de tocht had gelopen, de laatste keer toen ze 80 was. Knap en bijzonder!

Gladiolen staan symbool staan voor kracht, overwinning en trots. De gladiolen vertelden een krachtig verhaal van een leven vol passie, van het halen van doelen en het passeren van eindstrepen. Het was geen toeval dat Ria aan haar laatste reis begon op de dag dat de Vierdaagse eindigde.

Naast de kist stonden ook nog vier vazen vol met gladiolen, als herinnering aan de onuitputtelijke energie van Ria. Deze bloemen waren meer dan decoratie; ze zetten kracht bij aan een laatste eerbetoon aan haar onvergetelijke wandeling door het leven. Met alle genodigden en de gladiolen maakten wij een wandeling naar haar laatste rustplaats. Bij het graf, waar we afscheid namen, mocht iedereen een gladiol aan haar meegeven.



Een laatste, persoonlijke groet. Het was een ontroerend moment, vol hoop dat ook wij, geïnspireerd door Ria's kracht, de weg in het leven zouden vinden. Haar leven was geleefd. Nu heeft ze haar eeuwige rust gevonden. Omringd door de bloemen van haar overwinning.

Geïnspireerd door dit verhaal of bent u op zoek naar inspiratie voor een afscheid dat recht doet aan het leven van uw dierbare? Op mijn website vindt u meer van dergelijke verhalen. Ze zijn een weerspiegeling van mijn missie: het creëren van een warm, liefdevol en creatief afscheid, waarin elk uniek levensverhaal tot zijn recht komt.

Mocht u vrijblijvend kennis willen maken? 24/7 sta ik voor u klaar om samen met u een liefdevol en warm afscheid vorm te geven. Margriet Krook Uitvaartbegeleiding, tel. 06-36113000.



In het Vredescafé wordt naar elkaar geluisterd ervan elkaar geleerd. Tijdens het gesprek is er stilte tussen de bijdragen. Er is ruimte voor iedereen om zich te uiten. Het Vredescafé is een samenwerking tussen het Academiehuis en het Vredesplatform Zwolle. Het vindt plaats in de Consistorie (niet rolstoeltoegankelijk). Daar wordt een kopje koffie of thee geserveerd. Aanvang om 15.00 uur. Een vrijwillige bijdrage wordt op prijs gesteld.



'Onwetendheid is onze grootste vijand.'
Soms gaat het daardoor van kwaad tot erger.

Bas Smit

06 25 41 14 65

www.bohemenuitvaarten.nl
info@bohemenuitvaarten.nl

Originaliteit bij afscheid, gevoel in elk detail

Margriet Krook
uitvaartbegeleiding

een wens
een afscheid
een dierbare herinnering
voor altijd

24 uur per dag bereikbaar

Margriet Krook
06-36 11 30 00
info@mkuitvaart.nl
www.mkuitvaart.nl





Hevada Traprenovatie verzorgt de trap van uw dromen

Woonmaand actie: nu 200 euro korting tot eind oktober

De dagen worden korter en de renovatiemaanden komen er weer aan. Oktober is een erg drukke maand voor Hevada Traprenovatie. Er zijn weer heel wat mooie trappen gerenoveerd in de zomerperiode.

Hevada Traprenovatie is de specialist van Zwolle en omstreken die dit moeiteloos kan invullen. Eigenaar Henk van de Haar van de eenmanszaak is een vakman bij uitstek en heeft service hoog in het vaandel staan.

Trap in Kampen uniek project:

Soms heb je projecten waar je extra trots op bent, zo ook in de binnenstad van Kampen. Hier heb ik afgelopen maand bij een klant een grote opdracht mogen doen in een oud grachtenpand met flink wat uitdagingen. Alles schots en scheef en ronde pilaren / zijanten bij de trap. Bij dit pand de totale bovenverdieping mogen voorzien van click PVC van eigen vloermerk HevaFloors! Daarbij diverse bordessen en treden bekleed.

Deze klant wilde graag een wood zwarte trap en afgemaakt met Led verlichting. Het geheel is in 3 dagen afgerond met hele blijde gezichten. Daar doet Hevada Traprenovatie het voor. Een totale metamorfose.

Zoals u ziet, een traprenovatie geeft het interieur een compleet nieuw gezicht. Hevada Traprenovatie bekleedt de bestaande trap met overzettreden. "Slijtvast, geluiddempend en makkelijk in onderhoud." Oude trappen zijn soms lelijk geworden, de verf of de vloerbedekking is versleten. Ik kan de trap vernieuwen met overzettreden, PVC en HPI overzettreden zijn momenteel helemaal hot en de beste keuze in prijs/kwaliteit. HPL zijn treden met een zeer harde en slijtvaste toplaag. De overzettreden zijn te combineren met vele kleuren stootborden. Een overzettrede is een complete trede die op de bestaande trede wordt gemonteerd. Het voordeel is dat mensen niet hoeven te schuren. Ook als er tapijt van de trap is verwijderd en er zijn tot één millimeter lijmresten hoeft je niet te

schuren. De bruislijm vult de oneffenheden op. Zo krijgt de hal een complete make-over.

Hevada Traprenovatie biedt volop mogelijkheden. Traprenovatie met of zonder led in allerlei kleuren is de hoofdmoot. De traptreden zaag ik buiten op maat bij de klant. Daarnaast monteer ik trapleuningen, wandpanelen en neem ook vaak de vloeren mee. Sinds deze zomer heb ik het genoeg dat ik een eigen lijn Click PVC mag verkopen.

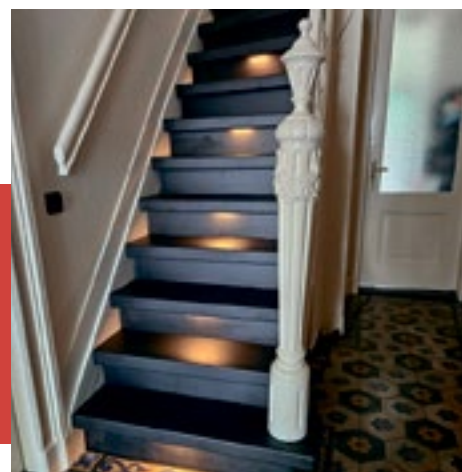
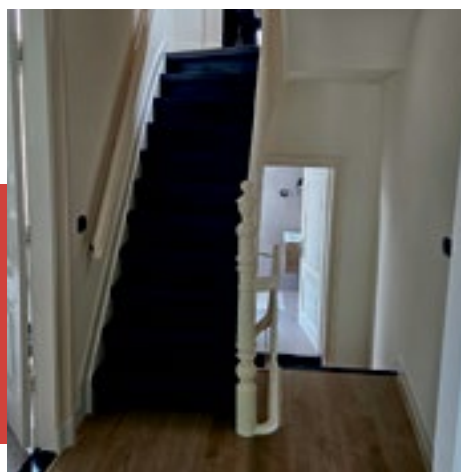
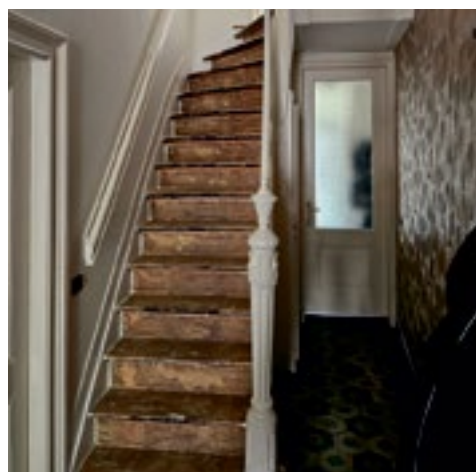
HevaFloors is in vele matte decors mogelijk met een geïntegreerde 10 DB ondervloer. Click PVC met vele voordelen, zoals waterafstotend, onderhoudsvrij en er hoeft meestal niet geëgaliseerd te worden.

Op de Facebook- en Instagrampagina van Hevada Traprenovatie en op de website is goed te zien wat mogelijk is. Van vele projecten zijn foto's te vinden. Groot voordeel is dat is alles zelf doe. Ik

heb alles in eigen beheer. Zo kan ik op afspraak klanten in mijn Showroom alles laten zien. Ook ga ik naar de mensen toe om een offerte te maken. Ik plan de afspraken in en doe de montage zelf. Daardoor heb ik altijd korte lijntjes met de klanten, dit ervaren de mensen als erg plezierig.

Op internet is goed te zien dat klanten zeer tevreden zijn met Hevada Traprenovatie. Op Google staat hij ingeschaald op vijf sterren. "Klanten, service en kwaliteit staan bij mij altijd op de eerste plaats. Daar sta ik voor." Indien er gedacht wordt aan een traprenovatie is het handig om nu snel een afspraak te maken.

Hevada Traprenovatie
Henk van de Haar
Telfordstraat 9-14 (Showroom op afspraak)
8013RL Zwolle
Telefoon (06) 38401735
www.hevadatraprenovatie.nl
Email: Info@hevadatraprenovatie.nl



Mocht u nu denken wat zijn de mogelijkheden voor mij en/of dit wil ik ook: Neem dan contact op met mij. De showroom is op afspraak geopend.

"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



Sander van Klompenburg,
eigenaar Rikels Slaapexperts

RIKELS
SLAAPEXPERTS

ALLES VOOR JE TUIN!

WIJ ZIJN VERHUISD

SteengoedID

Zien we je daar?

WETHOUDER HULSSTRAAT 2 IN STAPHORST | T. (0522) 202 122 | steengoedid.nl



Aldura, specialist in zonwering en raamdecoratie



Binnenzonwering



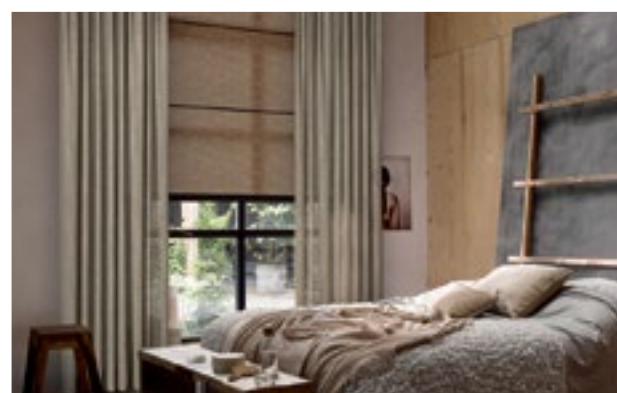
Buitenzonwering



Rolluiken



Garagedeuren



Gordijnen



Ook voor onderhoud en reparaties bent u bij Aldura aan het juiste adres.

Zwolle-Zuid: Faradaystraat 5, Stadshagen: Stadshagenallee 15 (op afspraak),
038-4656555, info@aldura.nl, Aldura.nl





WILDEBOER

Lekker beschut in je tuin zitten!

DE FRAAISTE CREATIES WORDEN
GEMAAKT DOOR ZEILMAKERIJ WILDEBOER!

- VERANDAKLEDEN
- SCHADUWDOEKEN
- WINDSCHERMEN
- OPROLSCHERMEN

Terrasoplossing nodig? Neem contact op!



0529 - 48 30 30 • info@wildeboer.com **WILDEBOER.COM**

Zolder geïsoleerd of een warmtepomp in huis? Deel jouw ervaringen

Bij elke klus of verbouwing leren bewoners weer nieuwe dingen over hun huis. Tijdens de open dagen van de Nationale Duurzame Huizen Route op zaterdag 1 & 8 november openen huiseigenaren in heel Nederland hun deuren en vertellen zij hoe zij hun huis hebben aangepakt. Bezoekers kunnen zo nieuwe ideeën en tips opdoen om kosten te besparen en zich goed voorbereiden om zelf aan de slag te gaan. Huiseigenaren kunnen zich aanmelden op www.duurzamehuizenroute.nl

Voordat mensen aan een grote isolatieklus beginnen of investeren in nieuwe installaties zoals een warmtepomp of boiler, zitten zij vaak nog met allerlei praktische vragen. Hoeveel scheelt het straks op de energierekening? Hoe regelen we de ventilatie en wat merken we ervan in huis?

Eerlijke ervaringen en tips

Voor hen is het heel waardevol om van anderen te horen welke keuzes zij hebben gemaakt, te zien hoe deze hebben uitgedaagd en eerlijke ervaringen te horen over bedrijven en installaties. Tijdens de dertiende editie van de open dagen kunnen huiseigenaren die al praktijkervaring hebben hierover vertellen.

Mark doet al een paar jaar mee met de open dagen: "Wij hebben voor de verbouwing veel uitgezocht en zelf gedaan. Het is leuk om dan nu het huis te laten zien en mensen te kunnen vertellen wat goed werkt en waar ze aan moeten denken."

Aanmelden als huiseigenaar

Hoe meer huizen meedoen, des te groter de kans dat bezoekers een woning kunnen vinden die past bij hun eigen huis of situatie. Huiseigenaren die hun huis willen openstellen, kunnen zich aanmelden via www.duurzamehuizenroute.nl/aanmelden. Ze kiezen zelf welke dag en tijdstip ze bezoekers kunnen ontvangen.

Het initiatief

De Nationale Duurzame Huizen Route is een onafhankelijke website waar mensen het hele jaar door inspiratie kunnen opdoen voor wonen en verbouwen. De Nationale Duurzame Huizen Route wordt ondersteund door het Ministerie van Volkshuisvesting en Ruimtelijke Ordening, provincies Gelderland en Drenthe en meer dan 100 Nederlandse gemeenten.

Kijk voor alle informatie op
www.duurzamehuizenroute.nl.



Wil jij ook verduurzamen?

Zoek je een oplossing voor je woning of bedrijfspand?
Maak dan snel een afspraak met één van onze adviseurs!

- Warmtepomp
- Airco
- Batterijopslag
- Zonnepanelen

**warmte
meesters**

De Blokmat 15a | 8281 JH | Genemuiden
www.warmtemeesters.nl | 085 23 99 100

Uw advertentie of artikel in onze krant?

- Neem vrijblijvend contact met ons op via: **06-51 42 01 08**
of mail naar **info@boshuismedia.nl**
- Ook kunt u maandelijks publiceren over uw vereniging/school of stichting

Boshuis
media



KLOPPENBURG INTERIEUR



Oktober woonmaand



36
opties

INCLUSIEF HOGE PLINTEN

PVC VLOEREN

vanaf
59,-

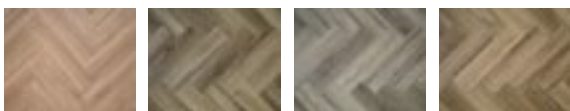
RECHT PATROON | per m²
Bekend A-merk
0,55 mm slijtlaag
Inclusief mooie hoge plint
Inclusief btw



VISGRAAT PATROON | per m²

Bekend A-merk
0,55 mm slijtlaag
Inclusief mooie hoge plint
Inclusief btw

vanaf
69,-



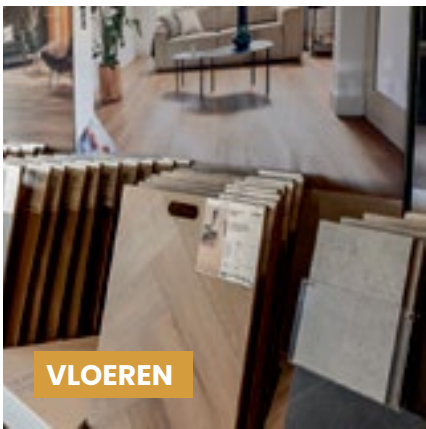
RESERVEREN MOGELIJK BIJ GEACCEPTEERDE OFFERTE IN OKTOBER | Weet je al wel hoeveel m² je nodig hebt voor je nieuwe vloer, maar heb je de vloer nog niet op korte termijn nodig? Geen probleem! De voorwaarde is dat de offerte geaccepteerd moet zijn in oktober 2025.



**20%
KORTING**

OP RAAMDECORATIE & GORDIJNEN BIJ AANKOOP VAN EEN VLOER

HOUTEN VLOEREN
PVC | RECHTE PLANK, VISGRAAT & WALVISGRAAT
GIETVLOEREN
LAMINAAT
TAPIJT
MARMOLEUM
VINYL



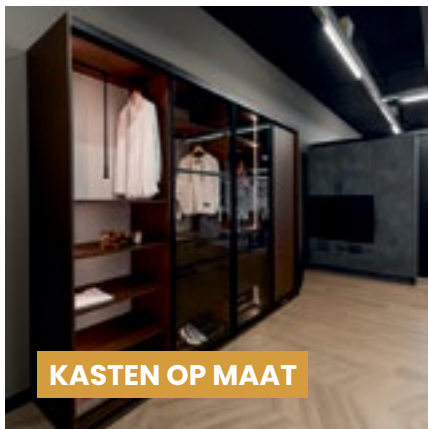
VLOEREN



GORDIJNEN



RAAMDECORATIE



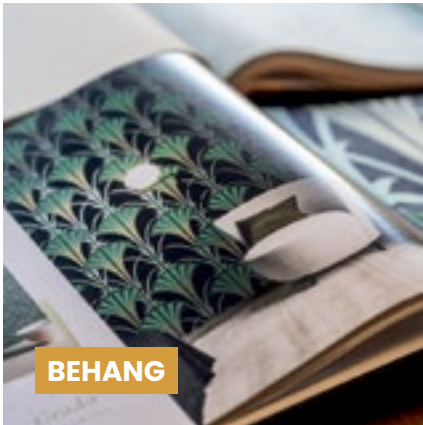
KASTEN OP MAAT



TRAPRENOVATIE



BUITENZONWERING



BEHANG



HORREN EN HORDEUREN





**25% KORTING OP ALLE
ANDERE PVC VLOEREN**



**25%
KORTING**



RECHT PATROON

**25%
KORTING**



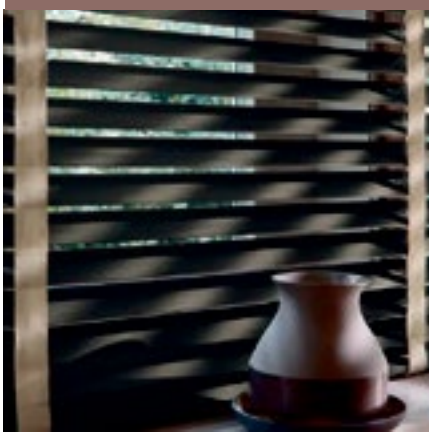
VISGRAAT

**25%
KORTING**



WALVISGRAAT

BIJ AANKOOP VAN EEN VLOER



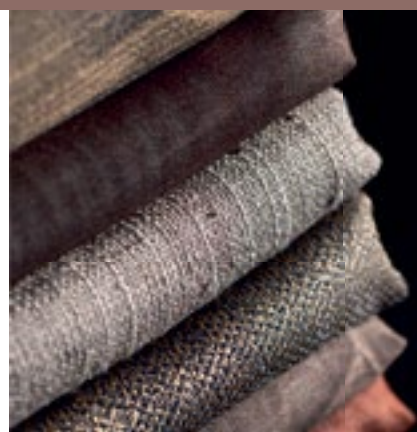
RAAMDECORATIE

20% KORTING



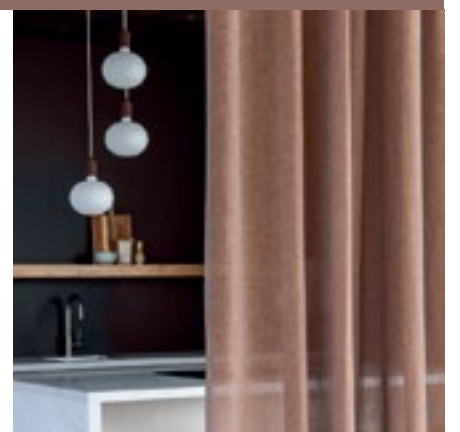
RAAMDECORATIE

20% KORTING



GORDIJNEN

20% KORTING



GORDIJNEN

20% KORTING



Deze acties zijn geldig tot en met 31 oktober 2025. Vraag naar de voorwaarden in onze showroom.

Veldoven 9 | IJsselmuiden 038 337 70 23 info@kloppenburginterieur.nl www.kloppenburginterieur.nl



welkoop

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief!

Ontvang als eerste de nieuwste acties, inspiratie én een leuk extraatje op je verjaardag!



Schrijf je in!



Onze folder altijd bij de hand.

Scan de QR-code en ontdek al je voordeel in de digitale folder.



1+1 gratis*



Eukanuba en IAMS honden- & kattenvoeding t/m 3 kg

Maximaal 4 per klant.
Bijv. Eukanuba adult small 2 stuks

~~39.18~~ **19.59**

Dierendag begint bij Welkoop.

Dierendag Deals

20% korting



Alle krabpalen

Bijv. Gina grijs 60 cm hoog ~~17.95~~ **14.36**



OP=OP

Beeztees krabkarton luipaard, zeehond of egel

Afmetingen 45x13x2 cm.

~~4.95~~

2.50

Gratis emmer*

Alleen in de winkel.



Subli Seniores Prioros 20 kg

Uitsluitend geweekt te voeren.

2 STUKS

~~42.95~~

37.-

*T.w.v. 5.95 bij aankoop van 2 zakken Seniores Prioros

2e halve prijs



Alle paardensnacks

Bijv. Welkoop likes appel & lijnzaad 750 gram 2 stuks ~~7.90~~ **5.93**

OP=OP

Fleecedeken Jayla 150x125 cm

~~16.-~~

8.-

50% korting

OP=OP

Hondenkussen Luna rib 100x70 cm

Hoes is wasbaar op 30 graden. Exclusief bij Welkoop.

~~60.-~~

30.-

50% korting

ONS EIGEN MERK

Welkoop voertonnen met dierenprint

Bijv. inhoudsmaat 38 liter ~~24.95~~ **18.71**

25% korting



Science Selective konijn- en knaagdiervoeding 3 kg

Bijv. konijn 2 stuks ~~49.38~~ **24.69**

*Bij 1+1 gratis krijg je het goedkoopste artikel gratis.

1+1 gratis*



ONS EIGEN MERK

Welkoop kippen- of krielkippenmix 20 kg

Volledige voeding voor volwassen (kriel)kippen.

~~26.95 - 27.95~~

24.-

NIEUW

Welkoop tarwe aren 800 gram

Kippensnack om verveling tegen te gaan.

~~12.95~~

8.50

1+1 gratis*

Alle kattensnacks

Bijv. Vitakraft Yums 2 stuks ~~5.-~~ **2.50**

*Bij 1+1 gratis krijg je het goedkoopste artikel gratis.



Welkoop Hasselt

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

Openingstijden

Ma/di/woe/do- 09:00 tot 18:00 Vr-09:00 tot 20:00 Za-09:00 tot 17:00

Geldig van maandag 22 september t/m zondag 5 oktober 2025





Van vergane glorie naar stijlvolle spa – met Thuispaneel

Toen Eva en haar partner een jaren '90-woning kochten in Amersfoort, waren ze meteen enthousiast over de ligging en ruimte. Alleen één ding voelde meteen gedateerd: de badkamer. “Beige tegels met bloemetjes, een vergeelde spiegelkast en oud sanitair – het voelde kil en verouderd,” vertelt Eva. “We droomden van een warme, moderne ruimte, maar zaten niet te wachten op hak- en breekwerk of weken zonder douche.”

Van oud naar nieuw – in één weekend
Op aanraden van een kennis bekeek Eva de panelen van Thuispaneel. “Ik was verbaasd dat je deze panelen gewoon over je bestaande tegels kunt plakken. Geen stof, geen sloop, en meteen sfeer.” Ze bestelde eerst enkele stalen en koos uiteindelijk voor walnoot donker in combinatie met een zandkleurig textielpaneel.

“Vrijdagavond haalden we de oude accessoires weg en maakten de tegels schoon. Zaterdag begonnen we met plakken – met montagekit zaten de panelen in no-time strak op de muur. Zondag plaatsten we de nieuwe spiegels en verlichting. Maandagochtend voelde het alsof we een compleet nieuwe badkamer hadden.”

Warm, waterbestendig en onderhoudsarm
De panelen zijn niet alleen mooi, maar ook praktisch. “Ze zijn bestand tegen vocht, makkelijk schoon te maken, en geven echt



een luxe uitstraling. En het fijnste: we hoefden geen aannemer in te schakelen en bleven gewoon thuis douchen.”

Blijvend resultaat zonder verbouwing
Wat begon als een snelle oplossing is nu een blijvende verbetering. “Elke ochtend voelt als een spa-moment. En het mooiste

is: niemand gelooft dat dit over oude tegels is geplakt.”

Thuispaneel – voor sfeer zonder verbouwing

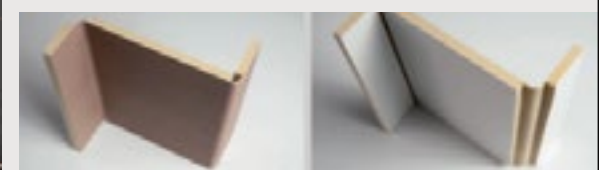
Of het nu om een badkamer, woonkamer of horecazaak gaat – met Thuispaneel geef je elke ruimte karakter, zonder gedoe. De keuze uit meer dan 70 decoren en het eenvoudige montagesysteem zorgen dat iedereen, met of zonder ervaring, zelf aan de slag kan.

Zelf ervaren?

Vraag een gratis staal aan via de website of maak een afspraak in de showroom in Meppel.

Eva is overtuigd: “Voor elke ruimte waar sfeer ontbreekt, is dit dé oplossing.”

info@thuispaneel.nl
0522 225 000
Ezingerweg 70, Meppel
www.thuispaneel.nl



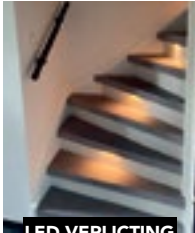
Ezingerweg 70
7943 AZ Meppel
0522 225000
www.thuispaneel.nl



Hevada Traprenovatie verzorgt de trap van je dromen, persoonlijke service en een eerlijke prijs is onze kracht



RENOVATIE



LED-VERLICHTING



LEUNINGEN



VLOEREN

Voordelen van traprenovatie door Hevada traprenovatie



- Uw hal in een nieuw jasje
- Kras- en slijtvaste afwerking
- Uw trap is voortaan onderhoudsvrij
- Perfecte afwerking
- Een veilig gevoel dankzij de antislip-toplaag
- 15 jaar toplaag garantie
- Trap wordt heerlijk stil door de
- Perfecte geluidsdemping;
- Vakkundig - persoonlijk contact
- Eerlijke prijzen
- Vrijblijvende offerte

Neem nu contact op voor prijzen en informatie

06-38 40 17 35

Showroom op afspraak geopend:
Telfordstraat 9-14 Zwolle



Hevada Traprenovatie
www.hevadatraprenovatie.nl
06 - 38401735

Flink geld besparen met een warmtepomp van WarmteMeesters

Zoek je een all-electric of hybride warmtepomp voor je woning of kleine bedrijfspand? WarmteMeesters helpt je bij het maken van de juiste keuze voor jouw specifieke situatie. Het bedrijf uit Genemuiden - dat óók gespecialiseerd is in andere duurzame oplossingen zoals airco's, zonnepanelen en thuisbatterijen - verzorgt binnen 4 weken de installatie van je nieuwe warmtepomp.

WarmteMeesters is ervan overtuigd dat de warmtepomp één van de meest slimme en duurzame oplossingen is voor het verwarmen van woningen en kleine gebouwen. "Wij gaan voor een complete en digitale warmtepompbeleving bij onze klanten", legt eigenaar Gijsbert uit. "Van advies op maat, vakkundige installatie met eigen monteurs tot verdere optimalisatie. Zo maken we energie en geld besparen nóg leuker. Je kan een enorme besparing behalen met een warmtepomp."

Hybride en all-electric warmtepomp

Er bestaan verschillende soorten warmtepompen waarmee je jouw woning of bedrijfspand kunt verwarmen. De meest voorkomende zijn de lucht-water hybride warmtepomp en all-electric warmtepomp. Deze werken op stroom en halen warmte uit de buitenlucht om het water in het verwarmingssysteem te verwarmen. Dit doet de warmtepomp - met een rendement van ongeveer 400% - veel efficiënter dan een gasgestookte cv-ketel.

- Een hybride warmtepomp is een kleine warmtepomp die samenwerkt met je cv-ketel. "Het voordeel is dat je hiermee jouw woning of bedrijfspand een heel groot deel van het jaar kunt verwarmen", legt mede-eigenaar Stephan uit. "Alleen als het echt heel koud is, springt de cv-ketel bij."

- Heb je een recente en goed geïsoleerde woning? Dan kun je deze ook volledig gasloos verwarmen met een all-electric warmtepomp. "Wij werken alleen met gerenommeerde merken die al lang op de Nederlandse markt actief zijn", aldus Commercieel Adviseur Janiene. "Dit zijn Intergas, Vaillant, Panasonic en Weheat."

Gemiddeld 1.000 euro per jaar besparen met hybride warmtepomp

Met een hybride warmtepomp kun je gemiddeld 75% op je gasverbruik en daarmee 1.000 euro per jaar besparen op je energierekening. "Dit is gebleken uit recent onderzoek, waarbij 175 verschillende soorten woningen 2 jaar lang zijn geanalyseerd op het energieverbruik", vertelt Stephan. "Bijkomend voordeel is dat de overheid ongeveer tussen de 1.900 en 3.500 euro meebetaalt aan je warmtepomp."

Hiermee heb je de warmtepomp al binnen enkele jaren terugverdiend. "Weet je wat helemaal mooi is? Je rendement is vele malen hoger dan de 2% rente op je spaarrekening", benadrukt Gijsbert. "Je krijgt er ook nog eens warmte en comfort voor terug en de waarde van je woning stijgt ook nog. Dus een perfect rendement op je investering."

Vrijblijvend adviesgesprek op locatie

Is jouw woning of bedrijfspand wel geschikt voor een warmtepomp? WarmteMeesters geeft graag antwoord op die vraag tijdens een gratis en vrijblijvend adviesgesprek. "Wij zoeken de beste oplossing voor je situatie", vertelt Stephan. "Daarom maken wij altijd een advies op maat. Tijdens het adviesgesprek op locatie (of telefonisch als dat beter uitkomt) gaan we in op de kenmerken van het pand en op de wensen van de eigenaar. Als tijdens het adviesgesprek blijkt dat het beter is om bijvoorbeeld eerst andere zaken aan te pakken - zoals isolatie - dan hoor je dat ook van ons."

Janiene vult aan: "We verkopen pas een oplossing als we zeker weten dat het ook daadwerkelijk gaat functioneren. Of we doen het goed of we beginnen er niet aan. Gelukkig ervaren onze klanten dit ook zo. We zijn dan ook erg trots op onze klantscore van een 9,3."

Binnen 4 weken geplaatst met eigen monteurs

WarmteMeesters plaatst jouw warmtepomp binnen 4 weken met eigen installatieteams. "Onze professionele monteurs zijn goed opgeleid en weten waar ze het over hebben. Inmiddels hebben zij vele honderden warmtepompen geplaatst en beschikken over uitgebreide kennis. Natuurlijk wil je ook dat je warmtepomp periodiek wordt onderhouden en dat regelen we graag", besluit Stephan.

Airco, zonnepanelen en thuisbatterij

Naast warmtepompen biedt WarmteMeesters ook andere duurzame oplossingen aan zoals airconditioning, zonnepanelen en thuisbatterijen. Is je interesse gewekt? Je kunt WarmteMeesters telefonisch bereiken op 085 - 239 91 00 of een kijkje nemen op de website www.warmtemeesters.nl voor meer informatie.

WarmteMeesters B.V.
De Blokmat 15a
8281JH Genemuiden



Roldusol Uw zonweringsfabrikant!

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



SOLAR, GEEN STROOM NODIG



25% KORTING OP ZONWERING EN ROLLUIKEN*

ACTIES T/M 18 OKTOBER 2025

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

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





[BROEKHUIZEN KEUKENS & SANITAIR



GRATIS regendouche

Bij aankoop van een complete badkamer

Deze actie is geldig t/m zaterdag 1 november 2025
Vraag naar de voorwaarden in de showroom
Niet geldig in combinatie met andere acties

**t.w.v.
€879,-**

Oktober
woonmaand

Onze adviseurs helpen u graag

Maak een afspraak via 038 331 28 31
of via onze website www.bhzn.nl
of scan de QR-code



Kleiland 1 IJsselmuiden

038 331 28 31

info@bhzn.nl

www.bhzn.nl



Roldusol®

Roldusol de fabrikant uit meppel
uw fabrikant van zonwering

Duurzaam in alle seizoenen!

Buitenjaloezieën van Roldusol kunnen veel meer dan alleen maar schaduw bieden en voor een aangenaam binnenklimaat zorgen. Een buitenjaloezie brengt licht, design en inkijsbeveiliging in harmonie bij elkaar. Bij ons vindt u precies de juiste buitenjaloezie die bij uw raam past,



Terrasschermen voor uw terras of uw balkon, wilt u uw terras beschaduen of met zonnenschermen bijzondere accenten geven aan uw ramen? Met een op maat gemaakt zonnenscherm van Roldusol profiteert u van de beste kwaliteit en eersteklas service. En dat van de keuze, via de advisering tot en met montage en verzorging.



Rolluiken van Roldusol bieden een effectieve bescherming tegen inkijs en verblinding, een betrouwbare geluidsisolatie en een optimale warmte-isolatie voor uw raam.



Screens
Geniet van de hittebescherming, het goed gedoseerde daglicht en uw zicht naar buiten. De compacte kast met verschillende vormen

is geschikt voor nieuwbouw, en bestaande woningen

Solar bediening

Door de geïntegreerde zonnecel wordt zonne-energie in de accu opgeslagen - zo kunnen rolluiken, buitenjaloezieën en kozijn-screens onafhankelijk van het lichtnet worden bestuurd. Zodoende wordt ook nog eens een bijdrage aan bestendigheid en voor het energiesparen geleverd. Dankzij het hoge rendement van de zonnecellen wordt de accu ook bij diffuus licht, of bij een niet optimaal gericht paneel geladen.



Lamellen dak

Met het Roldusol lamellen dak kan een eigen kamer in de open lucht worden gecreëerd. Het rechtlijnig ontworpen lamellen dak gaat harmonisch op in het landschap, en kan op elke willekeurige plaats vrij of aan een gebouw aansluitend worden opgebouwd. Als modulair dak systeem kan de terrasoverkapping worden uitgevoerd met beweegbare aluminium lamellen, een verschuifbaar zonnenscherm of met glas, en zo voldoen aan de hoogste design-eisen.



Markiezen, eigentijdse nostalgie

Dé mooiste vorm van zonwering van vandaag de dag is de markies. De meest optimale zonwering gekoppeld aan een nostalgische uitstraling. Van welke kant de zon ook komt een markies biedt altijd optimale bescherming.

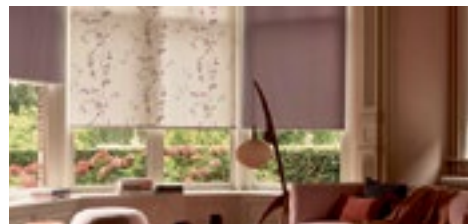
Naast het weren van de zon heeft de markies nog een functie; door de nostalgische uitstraling en de fraaie uitvoering van de kap is de markies ook een verfraaiing voor de gevel. Dit geldt niet alleen voor een klassiek pand, ook op een modernere bouwstijl kan de markies voor een verrassend effect zorgen.

Binnen zonwering

Roldusol: Alles voor Uw Raam, van Binnenzonwering tot Horren. Als het gaat om binnenzonwering en raamdecoratie, is Roldusol de expert die alles biedt wat u nodig heeft voor uw ramen. Of u nu op zoek bent naar rolgordijnen, jaloezieën, plissé gordijnen, lamellen of horren, Roldusol heeft het in huis. Met een breed assortiment aan hoogwaardige producten kunt u de perfecte oplossing vinden voor elke ruimte in uw woning.

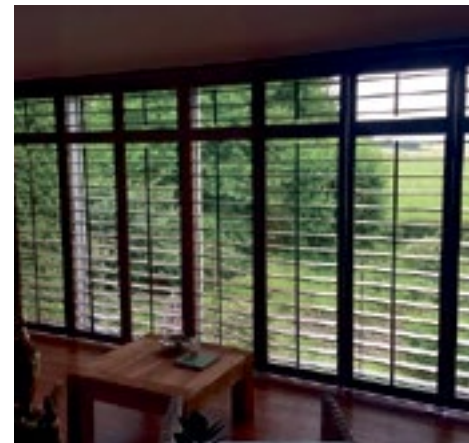
Rolgordijnen: Stijlvol en Functioneel

Roldusol biedt een ruime keuze aan rolgordijnen, die niet alleen functioneel zijn, maar ook bijdragen aan een stijlvol interieur. Verkrijgbaar in diverse stoffen, kleuren en patronen, kunnen rolgordijnen perfect worden afgestemd op de uitstraling van uw kamer. Of u nu kiest voor een verduisterend rolgordijn voor de slaapkamer of een lichtdoorlatend exemplaar voor de woonkamer, Roldusol biedt voor elke wens een oplossing.



Jaloezieën: Flexibiliteit en Controle

Met jaloezieën van Roldusol heeft u volledige controle over de lichtinval in uw huis. De lamellen kunnen eenvoudig worden aangepast om de hoeveelheid licht te reguleren, waardoor jaloezieën ideaal zijn voor ruimtes waar u vaak wisselt tussen zon en schaduw. Verkrijgbaar in verschillende materialen zoals hout, aluminium en kunststof, kunnen jaloezieën een moderne of klassieke uitstraling aan uw interieur geven.



Plissé Gordijnen: Ruimtebesparing met Stijl

Voor wie op zoek is naar een ruimtebesparende oplossing biedt Roldusol plissé gordijnen die niet alleen praktisch zijn, maar ook een elegante uitstraling hebben. Dankzij het harmonica-vouwstelsel nemen deze gordijnen weinig ruimte in wanneer ze niet in gebruik zijn, waardoor ze perfect zijn voor smalle of schuine ramen. Ze zijn verkrijgbaar in diverse stoffen en bieden bovendien goede isolatie tegen warmte en kou.

25% korting op alles
geldig t/m 18 oktober

Roldusol Meppel is gevestigd aan de Johan van Oldenbarneveltstraat 3A 7942 GZ in Meppel.
De showroom is geopend van maandag tot en met vrijdag van 08.15 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 18.00 uur
Telefoon (0522) 251543, e-mail info@roldusol.nl. Je kunt ook een kijkje nemen op de website: www.roldusol.nl.

Binnenkijken bij een compleet vernieuwde woning in IJsselmuiden

Dagelijks langs de showroom rijden en steeds opnieuw nieuwsgierig naar binnen kijken – zo begon voor een gezin uit IJsselmuiden het contact met Broekhuizen Keukens en Kloppenburg Interieur. Wat begon als een klein idee groeide al snel uit tot een compleet vernieuwd interieurproject. Een prachtige nieuwe keuken met een bijpassende wasmachinekast in de bijkeuken geleverd door Broekhuizen Keukens én een volledige afwerking van vloeren, de trap en wanden door Kloppenburg Interieur. Het resultaat? Een woning die tot in de details klopt. Een plek waar koken, wonen en leven naadloos in elkaar overgaan.

Prettige gesprekken en deskundig advies

De gesprekken met de verkoopadviseurs verliepen soepel en prettig. “Er was veel kennis en inzicht in de mogelijkheden. Onze wensen werden uitvoerig geïnventariseerd en de mogelijkheden werden goed doorgesproken. Dat gaf meteen vertrouwen.” Dankzij dat adviesproces ontstond een ontwerp dat volledig aansloot bij de wensen van het gezin: functioneel, stijlvol en met oog voor detail.

Krachtige en sfeervolle keuken

De keuken werd uitgevoerd in zorgvuldig gekozen kleuren en materialen, waardoor er een krachtige maar warme uitstraling is ontstaan. Een bijzonder accent vormen de spoelbak en de Quooker in koperkleur, die de keuken extra luxe en karakter geven. “Het is echt geworden zoals we wilden. We zijn blij met de apparatuur en het totale eindresultaat.”

Extra gemak in de bijkeuken

Naast de keuken werd er ook een maatwerkkast in de bijkeuken geplaatst. Die zorgt voor volop bergruimte en een praktische plek voor de wasmachine en droger. Functioneel, overzichtelijk en helemaal afgestemd op de wensen van het gezin.

De kast sluit volledig aan bij de stijl van de keuken. Steeds meer mensen hebben deze wens. Het doorzetten van de keukenstijl naar een andere ruimte zorgt voor een mooie eenheid in huis. Samen met onze leveranciers maken we dit graag mogelijk.

Afwerking tot in de details door Kloppenburg Interieur

Een keuken komt pas écht tot zijn recht in een interieur dat klopt. Daarom werd Kloppenburg Interieur ingeschakeld voor de verdere afwerking. Kloppenburg Interieur verzorgde:

- Een pvc vloer die onderhoudsvriendelijk is en een warme uitstraling heeft.
- Traprenovatie waardoor de verbinding tussen beneden en boven perfect aansluit bij de nieuwe stijl.
- Behang dat zorgt voor sfeer en persoonlijkheid.
- Gordijnen die zorgen voor warmte, privacy en een huiselijke sfeer.
- Tapijt op de bovenverdieping, voor comfort en warmte.
- Een praktische schoonloopmat bij de entree, zodat vuil en vocht netjes buiten de woonruimtes blijven.

De combinatie van deze elementen maakt deze woning helemaal af: stijlvol, eigentijds en helemaal afgestemd op de wensen van het gezin. “Het is fijn dat de keuken en het interieur zo goed op elkaar zijn afgestemd. Zo klopt het hele plaatje.”

Korte lijntjes - dichtbij geregeld

Wat dit gezin prettig vond, is dat beide bedrijven letterlijk en figuurlijk dichtbij zijn. “Met Broekhuizen Keukens en Kloppenburg Interieur in IJsselmuiden zijn de lijntjes kort en is overleg altijd eenvoudig. Dat geeft vertrouwen en zorgt voor een vlot verloop van het hele traject.”

Is jouw huis ook toe aan vernieuwing?

Dit project laat zien hoe mooi het kan zijn als de keuken en het interieur samen aangepakt worden. Een nieuwe keuken vormt vaak het startpunt, maar pas wanneer vloeren, trappen, wanden en andere ruimtes worden meegenomen, ontstaat er een woning die tot in de details klopt. Daarnaast biedt onze showroom van Tegelcentrum Dorgelo een uitgebreide wand- en vloertegelcollectie.

Een nieuwe keuken, vloer of interieur is meer dan een praktische keuze. Het is een investering in woongenot. Het geeft een goed gevoel om elke dag een ruimte binnen te stappen die bij je past. Bij Broekhuizen Keukens, Tegelcentrum Dorgelo en Kloppenburg Interieur luisteren we naar jouw wensen en vertalen die naar een persoonlijk plan. Met oog voor detail en kwaliteit zorgen we ervoor dat ieder project uniek is. Zo ontstaat er een woning die niet alleen mooi oogt, maar waarin jij je écht thuis voelt.

Of je nu kiest voor een complete metamorfose of juist één onderdeel wil vernieuwen: bij Broekhuizen Keukens, Tegelcentrum Dorgelo en Kloppenburg Interieur ben je aan het juiste adres. We staan voor kwaliteit, deskundig advies en persoonlijke service.

Broekhuizen Keukens & Sanitair

BROEKHUIZEN
KEUKENS & SANITAIR

In onze showroom vind je keukens in uiteenlopende stijlen en prijsklassen – met mogelijkheden voor ieder budget. Daarnaast profiteer je regelmatig van aantrekkelijke kortingen op showroomkeukens en -apparatuur. Omdat wij CBW-erkend zijn, ben je altijd verzekerd van een betrouwbare aankoop.



Adres: Kleiland 1 in IJsselmuiden
Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.30 uur | zaterdag van 9.00 tot 16.30 uur
Afspraak maken: 038 – 331 28 31
Website: www.bhzn.nl

Tegelcentrum Dorgelo

DORGELO
TEGELS

Tegelcentrum Dorgelo biedt een uitgebreide collectie wand- en vloertegels, met veel

variatie in stijl, maten en budget. En dankzij het advies onze vakmensen krijg je een tegeloplossing die naadloos samengaat met je interieur.

Adres: Kleiland 5 in IJsselmuiden
Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.30 uur | zaterdag van 9.00 tot 16.30 uur
Afspraak maken: 038 – 460 13 13
Website: www.tegelcentrumdorgelo.nl

Kloppenburg Interieur

KLOPPENBURG
INTERIEUR



Een nieuwe vloer, traprenovatie, gordijnen, raamdecoratie of sfeervol behang? Bij Kloppenburg Interieur vind je alles om je woning compleet te maken. Onze

adviseurs helpen je graag bij het kiezen van de juiste materialen en kleuren. Van pvc vloeren tot tapijt en van raamdecoratie tot trapbekleding – altijd met oog voor stijl en comfort.

Adres: Veldoven 9 in IJsselmuiden
Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.30 uur | zaterdag van 10.00 tot 16.00 uur
Afspraak maken: 038 – 337 70 23
Website: www.kloppenburginterieur.nl

**Samen maken
we van jouw huis
een thuis**





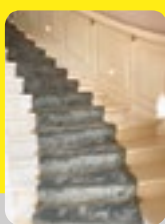
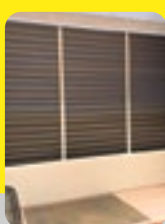
Stoffer Stofferings

**Voor uw complete
woninginrichting !**

**VOOR
VAKWERK
EN GOEDE
SERVICE**

**PVC
TAPIJT
VINYL
GORDIJNEN
VOUWGORDIJNEN**

**PLISSÉGORDIJN
JALOEZIEËN
TRAPRENOVATIE
TRAPBEKLEDING
VLOERKLEDEN**



Klapperdijk 36A, Wapenveld - info@stoffer-stofferings.nl
tel. 06-20791055

MEIJER PARKET

Raam- decoratie

Traprenovatie

Parket-, pvc- en laminaatvloeren

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

**Herenstraat 62 7776 AK Slagharen
Tel. nr. 0523 - 682373 • Email: info@meijer-parket.nl**

www.meijer-parket.nl

Eerenstein

20% KORTING OP RAAMDECORATIE

Eerenstein is een begrip in Zwolle wanneer het op vakkennis op het gebied van verf, behang, vloeren en raamdecoratie aankomt.

Wilt u inspiratie opdoen over uw raamdecoratie? U bent van harte welkom in onze winkel. Wij laten u graag de mogelijkheden zien voor uw interieur.

Ontvang **20% korting** op alle Decorette raamdecoratie en gordijnen in onze winkel*.

*Alleen geldig op Decorette raamdecoratie en gordijnen niet op montage en/of atelierkosten.

SALE SALE SALE



DE KLEURMAKERS SINDS 1954
Van dinsdag t/m zaterdag geopend!

Vechtstraat 68
8021 AZ Zwolle

info@eerenstein.nl
038 45 35 301





Wat zijn de voordelen van een lichtplan?



welke kleur dat ze hebben. Wanneer een ruimte ramen of daglichtkoepels bevat, dienen zij te worden meegenomen in het lichtplan.

Hoe maak je een lichtplan?

Een lichtplan kan zowel op papier als in de vorm van een digitale simulatie of berekening bestaan. In dit laatste voorbeeld wordt er gebruik gemaakt van lichtsimulatiesoftware, zoals Relux of DIALux. Hierbij wordt er onderscheid gemaakt tussen basisverlichting en accentverlichting, functionele verlichting en sfeerverlichting.

Even sparren met een lichtadviseur?

Je kunt direct online op www.vanheerdelicht.nl een vraag stellen of een afspraak inplannen met een van onze lichtadviseurs.

Of het nu gaat om een korte vraag, het (vrijblijvend) introduceren van een offerte-aanvraag of iets anders; we staan graag voor je klaar!



door Van Heerde Licht

Verlichting is vaak een onderschoven kindje als het gaat om een nieuwbouw of renovatie van een pand. Dat is jammer en onterecht. Vooral als je inziets hoeveel effect de verlichting heeft op een ruimte. Niet alleen op de sfeer en beleving (esthetische aspecten) van de ruimte. Maar zeker ook op het welzijn, prestatievermogen en gevoel van welbehagen in een ruimte (psychische en lichamelijke aspecten).

Bovendien kun je met een lichtplan van te

voren beredeneren of je het juiste aantal- en type armaturen wil gaan gebruiken en of die op de juiste positie zijn voorzien. Zeker bij een renovatie is het niet vanzelfsprekend dat je nieuwe armaturen gaat plaatsen op de positie van de oude verlichting. De toepassing en indeling van een ruimte kan volledig verschillen. Ook kan de oude verlichting niet optimaal zijn geweest.

Met het maken van een lichtplan verzekert je jezelf ervan dat je de beste oplossing uitkiest, met een optimale verlichting en een positieve stimulans op de eerder genoemde effecten van verlichting in een ruimte.

Welke gegevens heb ik nodig om een lichtplan te maken?

Welke gegevens heb ik nodig om een lichtplan te maken? Denk daarbij in ieder geval aan: de fysieke kenmerken van de ruimte, de technische kenmerken van de ruimte, het gebruik van de ruimte en het beschikbare budget. We lichten deze punten verder toe!

Fysieke kenmerken van de ruimte

Voordat er een lichtplan kan worden gemaakt, dienen er een aantal zaken bekend te zijn over de ruimte waarin de verlichting geplaatst zal worden. Naast lengte en breedte is met name de hoogte van het plafond van belang. Wanneer het gaat om werkplekken die verlicht zullen gaan worden, is ook de hoogte van het werkvlak (de werkbank / het bureau / de balie) interessant.

En bij woonkamers en keukens is het van belang om te weten van welk materiaal plafond, wanden en vloer zijn gemaakt en

G. SCHRIJVER BV

INKOOP VAN OUD-IJZER, METALEN, PAPIER EN PLASTICFOLIE

Openingstijden van maandag tot en met vrijdag van 7.30 tot 17.00 uur • zaterdags van 8.00 tot 12.00 uur

Vlijtseweg 212, 7317 AN Apeldoorn | 055-5216363 | www.gschrijverbv.nl



Treetop Tables heeft ze, lang en breed!



Bij Treetop Tables in Balkbrug beschikken ze over een bijzondere collectie tafelbladen. De suar schaaldelen zijn maar liefst 400 tot 500 cm lang en kunnen een breedte van 180 cm bereiken. Deze indrukwekkende bladen zijn volledig uit één stuk gezaagd, iets wat volgens Rutger van Oosten zeer zeldzaam is. Samen met zijn zoon Nick heeft hij deze unieke bladen weten te bemachtigen.

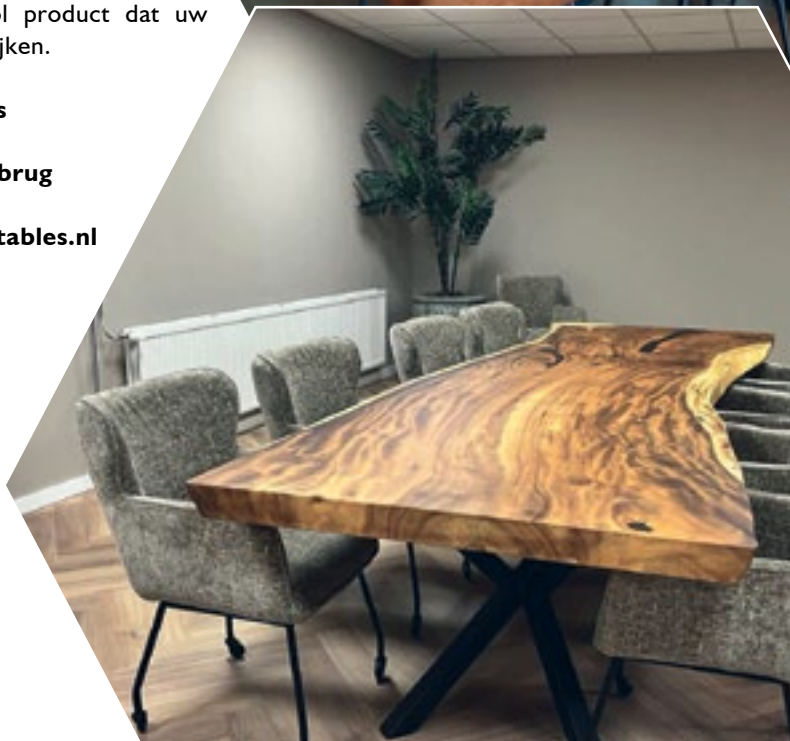
Wat deze tafelbladen extra bijzonder maakt, is dat ze oven gedroogd zijn en rondom afgewerkt met meerdere lagen lak. Dit zorgt voor een uitstekende stabiliteit, waardoor ze niet alleen mooi,

maar ook duurzaam zijn. Dankzij hun imposante afmetingen en robuuste uitstraling lenen de bladen zich perfect voor gebruik in diverse ruimtes. Ze passen uitstekend in een grote woonkeuken of kunnen dienen als een stijlvol kookeiland, waar ze niet alleen praktisch zijn, maar ook een statement maken in de ruimte. Daarnaast zijn de bladen ook ideaal voor gebruik in een kantoor als vergadertafel, waar ze zorgen voor een professionele en luxe uitstraling. In een restaurant kunnen ze de perfecte stamtafel vormen, waar gasten gezellig samenkomen en genieten van het eten. De veelzijdigheid en tijdloze schoonheid van deze tafelbladen maken ze een uitstekende

keuze voor verschillende toepassingen, zowel privé als zakelijk.

Deze prachtige tafelbladen zijn nu te zien en te koop bij Treetop Tables in Balkbrug. Of u nu op zoek bent naar een statement piece voor uw huis, kantoor of restaurant, bij Treetop Tables vindt u de perfecte combinatie van functionaliteit en design. Kom langs en ontdek de mogelijkheden voor uw interieur. Met de deskundige begeleiding van Rutger en Nick kunt u zeker zijn van een uniek en kwaliteitsvol product dat uw ruimte zal verrijken.

Treetop Tables
Zwolseweg 18
7707 AH Balkbrug
0523 291 271
www.treetoptables.nl



BOUW MEE AAN SLIMME MACHINES VAN MORGEN!

Bij Wevano Machinery bouwen we in Emmeloord aan de toekomst van industriële techniek. We ontwerpen en produceren innovatieve agrarische machines voor klanten in heel Nederland.

- Projectleider / Engineer
- Verkoper Industrie
- Elektrotechnicus
- Assemblage Monteur
- Supervisor / Buitenmonteur
- Constructiebankwerker / Lasser
- Stage / BBL plekken

- Wat ons bijzonder maakt, zijn onze mensen.
- Vakmanschap en plezier gaan bij ons hand in hand.
- Werken bij Wevano betekent ruimte voor jouw ideeën.
- Doorgroeimogelijkheden en gezamenlijke successen.
- Ervaren of beginner? Bij ons kun je leren en groeien.



Wil jij werken in een organisatie waar je trots kunt zijn op wat je maakt en waar je elke dag met plezier aan de slag gaat?

Solliciteer door je motivatie en cv te mailen naar **info@wevano.nl** of neem contact met ons op voor meer informatie via **0527 - 569 277**



Gebiedsvisies eerst, aanvulling omgevingsvisie later

Zwolle kiest voor regie op grond en zorgvuldige participatie

Zwolle groeit en verandert. Steeds meer mensen willen hier wonen, werken en ontspannen. Om die groei in goede banen te leiden werkt de gemeente samen met inwoners, ondernemers en organisaties aan de Aanvulling Omgevingsvisie: het toekomstplan voor de stad en haar omgeving.

De opgave is groot en urgent, vooral op het gebied van wonen. Toch kiest Zwolle bewust voor een andere volgorde in de besluitvorming. Eerst worden samen met inwoners en partners de gebiedsvisies voor **Vechtrand** en **Zwolle-Zuid/zuid**

uitgewerkt. Pas daarna wordt de Aanvulling Omgevingsvisie vastgesteld. Op die manier behoudt de gemeente via het voorkeursrecht regie op de grond en ontstaat er meer tijd voor zorgvuldige plannen mét brede participatie.

“Zwolle groeit, en dat willen we doen mét de stad”
- Wethouder Gerdien Rots

Meer ruimte voor inwoners

Dit najaar kunnen inwoners hun formele reactie geven op het Ontwerp Omgevingsvisie door een zienswijze in te dienen. Ook bereidt

de gemeente de participatie in de gebiedsvisies voor. Samen met bewoners en organisaties wordt besproken hoe men wil meedenken en welke kennis uit de omgeving waardevol is. Reacties die nu binnenkomen, worden door de gemeenteraad beantwoord en deels meteen meegenomen in de gebiedsprocessen.

Volgens wethouder Gerdien Rots is dit een bewuste keuze: “Zwolle groeit, en dat willen we doen mét de stad. Daarom nemen we de tijd om samen met inwoners, ondernemers en organisaties de juiste keuzes te maken. Met deze aangepaste planning behouden we regie op de grond en krijgt participatie vanaf het begin een centrale plek.”

Waarden van de omgeving centraal

In de gebiedsprocessen staan de kwaliteiten van de omgeving centraal. Denk aan landschap, natuur en recreatie, maar ook bereikbaarheid, voorzieningen en cultuurhistorie. Inwoners en organisaties die de gebieden goed kennen, leveren vaak waardevolle inzichten: welke plekken moeten behouden blijven, welke verbeterkansen er zijn en welke zorgen spelen. Door die kennis te benutten, ontstaan plannen die beter aansluiten bij de behoeften van de stad.

Het gesprek met de omgeving vindt plaats tijdens bijeenkomsten, gebiedsgesprekken en ook digitaal. Via www.zwolle.nl/omgevingsvisie



Op zoek naar een bijbaantje? Meld je snel aan voor een krantenwijk bij jou in de buurt!

- ✓ Maak kans op een **Playstation 5**
- ✓ Baantje bij jou in de buurt
- ✓ Lekker buiten aan het werk
- ✓ Bepaal je eigen werktijden



DIRECT AANMELDEN.

Meer weten over een krantenwijk bij All-Inn of je direct aanmelden? Ga naar allinnbezorger.nl/playstation of scan de qr-code.



Zwolle

Dan rot ik nu maar op

Later, Rotje

We steken geen vuurwerk meer af in Zwolle.
Hoe vier jij Oud & Nieuw vanaf nu?

zwolle.nl/vuurwerkvrij

Inschrijving Vechtdal Crosscompetitie geopend

Hardlopers kunnen zich nu inschrijven voor de tiende editie van de **Prins Sport Vechtdal Crosscompetitie**. Deze competitie bestaat uit vijf wedstrijden in vijf verschillende bosrijke gebieden. **Zaterdag 1 november is de Lemelerbergloop de eerste wedstrijd. Daarna volgen wedstrijden in Staphorst, Vroomshoop, Ommen en Hardenberg.**

ACO Van Elderen uit Ommen, Bos Bedden Loopgroep AG '85 uit Nieuwleusen/Staphorst, Loopgroep de Zandstuve uit Vroomshoop en Spurt '88 uit Hardenberg organiseren samen deze crosscompetitie. De jeugd loopt een afstand die varieert van 1250

tot 2000 meter. De senioren maken een keus tussen de korte cross (5-6 kilometer) en de lange cross (9-12 kilometer).

Categorieën

Voor EUR 30,- inschrijfgeld voor de senioren en slechts EUR 10,- voor de jeugd kan worden deelgenomen aan alle vijf wedstrijden. In diverse leeftijdscategorieën zal worden gestreden voor de winst in de competitie. Voor de jeugd zijn de categorieën t/m 9 jaar, 10-12 jaar en 13-15 jaar. Voor de snelste drie jongens en meisjes in elke categorie zijn er bekertjes te winnen. De categorieën bij de senioren zijn t/m 40 jaar, 40-49 jaar, 50-59 jaar en 60+ bij zowel de mannen als

de vrouwen. Aan het eind van de competitie winnen de snelste drie in elke leeftijdscategorie een aantrekkelijke geldprijs. Om voor de eindoverwinning in aanmerking te komen dient men bij minimaal vier van de vijf wedstrijden de finishlijn te zijn gepasseerd.

Wedstrijddata:

1 november 2025 Lemelerbergloop in Lemele
15 november 2025 Zwarte Dennen Cross in Staphorst
10 januari 2026 Zandstuve Bosloop in Vroomshoop
7 maart 2026 ACO van Elderen Crossloop in Ommen
21 maart 2026 Oldemeijercross in

Hardenberg

Inschrijven

De inschrijving voor de Prins Sport Vechtdal Crosscompetitie 2025-2026 is geopend t/m 15 november 2025 of bij het bereiken van het maximum van 500 deelnemers. Inschrijven voor de Prins Sport Vechtdal Crosscompetitie is alleen 'online' mogelijk. Daarnaast hebben de organiserende verenigingen afzonderlijk een eigen (voor)inschrijving voor hardlopers die niet met de competitie mee willen doen maar wel aan de desbetreffende wedstrijd.

Meer informatie is terug te vinden op www.vechtdalcrosscompetitie.nl.





Doe inspiratie op in onze vernieuwde SHOWROOM



VANAF NU OOK BIJPASSENDE INTERIEURKASTEN



KüchenTreff
Wezep

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

Maak nu een afspraak op
www.kuechentreff-wezep.nl



Doe mee met de Zwolse Fietslichtjes-parade!

Op vrijdag 31 oktober 2025 fietsen we samen door Zwolle tijdens de allereerste Fietslichtjesparade! Een vrolijke tocht van ongeveer 5 km om en door de binnenstad van Zwolle, geschikt voor kinderen en ouders. Goed verlicht en vrolijk versierd laten we zien hoe belangrijk én leuk het is om zichtbaar te zijn op de fiets.

Deelnemers verzamelen zich om 17.30 uur op het Grote Kerkplein, waarna de parade om 18.00 uur van start gaat. Iedereen is welkom om mee te fietsen. Deelname is gratis, maar aanmelden is wel nodig. Dat kan eenvoudig via www.zwolle.nl/fietslichtjes-parade

Versier je fiets met lampjes, trek je mooiste reflecterende outfit aan en fiets mee in deze stoet van lichtjes. Een DJ zorgt voor gezellige muziek tijdens de fietstocht. Na afloop is er warme chocomelk.

Herfstvakantie

Extra leuk in de herfstvakantie: op 22 oktober kunnen kinderen tijdens de gratis versierworkshop zelf vrolijke versieringen met licht maken voor hun fiets in de Stadkamer met kunstenaar Ida Hartlief. Je kunt kiezen uit twee momenten: in de ochtend van 10.00-12.00 uur of middag van 13.00-15.00 uur.

Meld je aan via www.zwolle.nl/fietslichtjes-parade.



Jij bent het waard

door Gaby Jurczyk



Onzekerheid is een groot thema in mijn praktijk. Uitspraken als: 'ik ben het niet waard,' 'ik kan het toch niet,' 'ik ben niet goed genoeg,' 'ik ben dom,' 'ik ben een mislukking,' 'ik faal toch' komen dagelijks voor.

Als ik onzekerheid opzoek, kom ik de volgende uitleg tegen: 'Onzekerheid is een staat van twijfel of een gebrek aan informatie, waardoor je niet zeker weet wat er zal gebeuren, wat het juiste is om te doen, of over jezelf en anderen.' Mensen die onzeker zijn kunnen spanningen voelen in hun lichaam, onrustig zijn, piekeren en zich verloren voelen. Om van deze spanning af te komen, gaan sommigen pleasen, andere mensen boven zichzelf en eigen behoefte plaatsen en weten daardoor vaak niet wat ze zelf nodig hebben. Dit kan op een gegeven moment ertoe leiden dat ze depressieve gevoelens ontwikkelen, een burn out krijgen of in een ander negatief spiraal terecht komen. Het is heel pijnlijk hoeveel schade onzekerheid kan aanrichten omdat grenzen vervagen en het voor sommigen niet mogelijk is om bij hun gevoel te blijven.

Onzekerheid komt natuurlijk ergens vandaan. Het is niet eigen schuld, dat iemand kampt met onzekerheid. In mijn werk doe ik onderzoek naar de oorzaak van een probleem en ieder probleem heeft een oorzaak en ook een oplossing. Ik geef hierbij een aantal voorbeelden voor oorzaken van onzekerheid:

1) Een jong meisje gaat na verhuizing naar een nieuwe stad naar een nieuwe school. Het schooljaar is al een tijd begonnen en ze komt als

nieuwe leerling in een klas die al gevormd is. Ze vindt moeilijk aansluiting en wordt gepest. Deze gebeurtenis (naast de verhuizing zelf) is voor het kind acuut, dramatisch en isolerend en laat diepe sporen na.

2) Een jongen heeft een oudere zus. De zus is verbaal heel sterk en de ouders zijn vaak niet bij machte om de aandacht goed te verdelen. De aandacht gaat veel vaker naar de conflicten dan naar deze jongen die meer en meer Het gaat zover dat de jongen steeds meer in zichzelf terugtrekt omdat ruzies heftiger worden. Hierdoor ontstaat een patroon van vluchten en aanpassen waar hij nu veel last van heeft.

3) Een kind heeft een emotioneel heftige en onvoorspelbare ouder. Hij weet nooit hoe de gemoedstoestand van de ouder is en is daardoor altijd waakzaam en alert. Hij doet zijn best om niet tot last te zijn en een emotionele reactie te voorkomen. Dit patroon zet zich vandaag voort in relaties

Kamp jij met gevoelens van onzekerheid? Denk je dat het aan jou ligt en heb je hier dagelijks last van? Het is niet jouw schuld. Je kunt de oorzaak van jouw probleem opsporen en omzetten naar zelfbewustzijn, authenticiteit en vrijheid. Jij bent het waard.

Wil je hier meer over weten of zit je vast? Neem dan contact met mij op: Sterke Basis Traumatherapie, gaby@sterkebasis.nl, 0683643526.



Kaarten Smartlappen-festival weer in de verkoop

Zaterdag 1 november kunnen liefhebbers van het levenslied en humor alvast omcirkelen in hun agenda's. Dan is het weer tijd voor het jaarlijkse Smartlappenfestival in Odeon, de 33e editie alweer. Zoals altijd zijn toegangskaarten al van tevoren in huis te halen.

Dat kon al via 20 september bij de kassa van Odeon en online via www.zwolsetheaters.nl. Voor wie nog kaarten wil: aan de kassa zijn er per persoon vier te verkrijgen. Voor de tweede rang kosten ze 20,50 euro, voor een plekje op de eerste rang betaal je 2 euro extra. Jezelf opgeven om mee te doen, kan ook nog: mail daarvoor naar theatersmart@gmail.com of bel (06) 105 975 93 (Ilse). Al jaren is het smartlappenfestival uitverkocht, met meer dan 450 mensen in de zaal. Vaak zijn de kaarten al binnen een paar weken de deur uit, dus wacht niet te lang met de aanschaf.



De lach en de traan, ze zullen beide ruimschoots voorbijkomen op zaterdag 1 november.



Vechtstraat 26
8021 AX Zwolle
tel: 038-750 1608
info@tweewielercentrumzwolle.com



Betaalbaar fietsplezier voor jong en oud
Ook voor reparatie en onderhoud



Altijd minimaal 12 driewielers, 80 steps, 100 fietsen en div. bakfietsen rijklaar in de winkel

www.tweewielercentrumzwolle.com

NU MET GROTE KORTING UIT VOORRAAD LEVERBAAR:
BOHLT ELEKTRISCHE VOUWFIETSEN EN E-BIKES. KOM NU TESTEN!

Iedere verandering is een kans om een betere versie van jezelf te worden. Vanuit een sterke basis leven en werken.



Wat er verder te doen is

Elders in deze krant is te lezen over onder andere het festival **Common Ground** en de jubileumdag op de **Oude Ambachtsschool**. Maar er is nog veel meer te zien, doen, beleven en luisteren in Zwolle. Hier een selectie van andere activiteiten die binnenkort plaatsvinden. Naast wekelijks en maandelijks terugkerende events zijn dat bijvoorbeeld een starterscafé voor beginnende ondernemers en de lancering van een audiotour door de **Dominicanenkerk**. Ook kun je gratis je gewipte tegels laten ophalen. Er is weer voor elk wat wils in Zwolle.

Inloopspreekuur Stadshagen

Kom in contact met de wijkagenten en stel je vragen. Elke dinsdag van 09.00 tot 11.00 uur, Flexplek, Belvédèrelaan 103.

Wandelgroep 'West'

Wandelen met andere senioren via SportService Zwolle. Kijk voor meer activiteiten op www.samenouderen.nl. Elke dinsdag van 10.00 tot 11.00 uur, Level Z, Klokkengieterlaan 1 (Stadshagen)



Klaverjassen

In groepjes van vier. Aanmelden via info@cafekooszwolle.nl, 3,50 euro per persoon. Iedere dinsdagavond vanaf 19.30 uur, Café Koos, Nieuwe Markt 11.



Spelletjesavond

Consumptie verplicht. Iedere dinsdagavond van 20.00 tot 23.00 uur, Lunchcafé op de Vrolijkheid, Ossenkamp 5.

Darten en spelletjes

En ook korting op speciaalbieren. Elke woensdag van 20.00 tot 01.00 uur, Café De Kuiperij, Voorstraat 13.

Latin dansen voor senioren

Nieuwe moves geleerd tijdens de vakantie in het warme zieden? Kom ook eens meedoen in het Cultuurhuis en laat ze zien. Elke donderdag van 15.00 tot 16.00 uur, Werkerlaan 1 (Stadshagen).



Dirty Donderdag: karaoke

Vanaf 23.00 uur foute verzoekjes. Gratis toegang. Elke donderdag vanaf 20.00 uur, Café Koos, Nieuwe Markt 11.



Muziekquiz

Teams van twee tot vier personen, cocktails, eten en een quizmaster. De winnaar krijgt een vochtige prijs. Deelname is gratis, aanmelden (contact@taboezwolle.nl) verplicht. Donderdag 2 oktober van 20.00 tot 22.00 uur, Taboe, Gasthuisplein 13.

Lunch

Een gezamenlijke lunch voor mensen die behoefte hebben aan contact. Aanmelden via corbartelink@bartssopenzo.nl, linda@coachingoase.nl, (06) 33105863 (Cor) of (06) 15850924 (Linda). Vrijdag 24 oktober van 11.00 uur tot ongeveer 13.30 uur, bij Easyslim.nu, Marsweg 55.



Rondleiding

Er is altijd weer iets te ontdekken in de Dominicanenkerk. Op elke eerste zaterdag van de maand kun je je in een rondleiding verwonderen over de schoonheid, geschiedenis en spiritualiteit van het gebouw.

Zaterdag 4 oktober, meld je vóór 14.00 uur bij de vrijwilligers in de kerk.

Jubileumconcert koor Anthem

Anthem, koor voor kerkmuziek, viert het 10-jarig jubileum van dirigent Raghna Wissink. Centraal staat 'The son of God Mass' van Whitbourn, een wereldwijd bekende mis. Bijzonder is de combinatie van saxofoon, koor en orgel. M.m.v. Harry van Wijk, Inge Mulder en jongenskoor Dalfsen. Toegang is gratis, collecte achteraf. Zaterdag 4 oktober om 20.00 uur, Plantagekerk.



Hof van Haerst

Wandel mee over landgoed 'In de Hof van Haerst', door het bos dat vroeger eigendom was van de Zwolse Dominicanen. Daar bevindt zich ook het graf van Lepejou, voor zover bekend het oudste moslimgraf van Nederland. Hoor meer over dit graf, het bos en de paters. Inclusief koffie en thee. Vrijwillige bijdrage aan Dominicanenkerk, opgave via info@dominicanenzwolle.nl. Zondag 5 oktober, 14.00 uur, De Doornweg 15a.

Starterscafé Zwolle

Er komt veel op je af bij het opzetten van je eigen beroepspraktijk in de culturele sector. Daarom verzorgt ArtEZ het Starterscafé in Zwolle. Het is bedoeld voor iedereen die binnen ArtEZ klaar is om een start te maken, dus zowel studenten als alumni. Maandag 6 oktober van 13.00 tot 15.00 uur, Het Vliegende Paard, Voorstraat 17-19.

Kloosterbioscoop: Entre deux mondes

Een journalist gaat undercover als schoonmaakster op passagiersschepen, ziet de economische onzekerheid van haar collega's en ontdekt hun solidariteit waar ze deelgenoot van wil worden. In samenwerking met de Oosterkerk. Entree 7,50 euro.

Donderdag 9 oktober van 19.30 tot 21.30 uur. Locatie afhankelijk van de temperatuur in de kerk.

Muziek Aan Het Plein

Een hapje en een drankje met op de achtergrond de livebands on stage in de historische muziektent. Meer informatie over de optredende act op www.facebook.com/muziekaanhetplein. Zondag 12 oktober van 14.00 tot 17.00 uur, Assendorperplein.

Repair Café

Vrijdag 17 oktober van 10.00 tot 12.00 uur in Stadkamer Zuid, Van der Capellenstraat 95, en van 12.00 tot 16.00 uur in De Bolder, Dobbe 29.

Lancering audiotour

De Dominicanenkerk krijgt een audiotour! Ga op ontdekkingsstocht door de kerk en luister zelfs een biecht af... Tijdens de presentatie hoor je over de achtergronden en ontmoet je de hoofdpersonen. Gratis toegang, aanmelden niet nodig. Vrijdag 17 oktober om 16.00 uur, Dominicanenkerk.



Kinderdisco XXL en XS

Kinderdisco XXL is voor kinderen uit groep 5, 6, 7 & 8, XS voor groep 3 en 4. Er is spectaculair licht en geluid. Een ticket (5,50 euro) is inclusief garderobe en 2 ranja per kind, ouders mogen gratis naar het oudercafé. Vrijdag 17 oktober, 17.30 uur, Hedon.,

Repair café

Zaterdag 18 oktober van 14.00 tot 17.00 uur, De Enk, Enkstraat 67.

Alzheimer Café

De ontmoetingsplaats voor mensen met dementie en hen die met dementie te maken hebben. Het thema deze avond is de meerwaarde van dagbesteding. Dinsdag 21 oktober van 19.30 tot 21.00 uur, Victorium, Boerendanserdijk 47.



Filosofische Tafel: verzet

Verzet kan bijdragen aan een menselijke samenleving en het kan ons bedreigen. Tijd voor bezinning. Om je verzet te wegen, te bezien, erover te reflecteren, om te weten wanneer je te verzetten.

Vrije toegang, aanmelden via www.academiehuis.nl/evenementen/filosofische-tafel-filosoferen-over-verzet. Vrijdag 31 oktober van 15.00 tot 16.30 uur, Academiehuis.

Evenementen voor elk wat wils.. veel plezier!





Ik ben de enige die zo is, niemand begrijpt mij!



door Trea van der Cingel

Aldus de verzuchting van een hoogsensitieve vrouw, die ik afgelopen week telefonisch sprak omdat ze een afspraak voor coaching wilde maken. Ze weet dat ze hoogsensitief is, en dat dat inhoudt dat je hele lijf intensief werkt en informatie verwerkt. Ze weet ook dat ze een grote intuïtie heeft, en moeite heeft met mensen die niet oprecht zijn en vooral op hun eigen belang letten. Door alles wat er gaande is in haar leven, gecombineerd met het voortdurende “aan”-staan, heeft ze het gevoel dat ze vastloopt en dat niemand haar echt begrijpt.

Ik begrijp wel wat ze bedoelt, daarom wijd ik er een column aan. Ondanks het wetenschappelijk vastgestelde feit dat 20 procent van de mensen de sterke informatieverwerking hebben die we hoogsensitief zijn gaan noemen, lijkt het soms alsof er niemand anders om je heen echt begrijpt hoe en wie en wat je bent. Dat is toch raar? We zouden toch op zijn minst een aantal mensen moeten kennen die ook als wij zijn, die ook onze enorme opmerkingsgave hebben en veel inlevingsvermogen voor de ander? Dit is ook voor mij vaak lastig om mee om te gaan. Het geeft soms een gevoel dat je zó anders bent, dat het dan “dus” wel aan jezelf zal liggen. Je bent te gevoelig, je doet het dus niet goed, pas je nou eens aan en doe normaal. Zo krijgt het kritische stemmetje in ons hoofd, gevoed door de reacties uit de buitenwereld.

Ik denk, dat ik begrijp wat er aan de hand is. In een wereld die voor de meeste mensen niet meer te begrijpen is, zoeken we naar houvast. Meestal doen mensen dat door gevoel en intuïtie te ontkennen, en alles vanuit ratio te willen verklaren en oplossen. Zo zijn we met zijn allen “in het hoofd” gaan leven. De hoogsensitieve mensen hebben hier als eerste last van, want we zijn ervoor gemáákt om juist wel vanuit gevoel, inlevingsvermogen en intuïtief “weten” te leven. Maar we moeten ook overleven, net als de rest. De oplossing die veel HSP min of meer tegen hun zin en soms zelf zonder bewustzijn (bewust-er-van-zijn) zijn gaan gebruiken, is dan maar mee te doen met de rest. Cognitieve pingpong noem ik dat, het voortdurend becommentariëren van

jezelf en de ander en de wereld. Overal iets van vinden, en ondertussen je zwaar oververmoeid en ellendig voelen en er eigenlijk niks aan vinden op deze manier. Er is maar één weg voor een HSP om in balans te komen. Hoe eng ook, de stabiliteit zit niet in je hoofd, in het kritische denken, maar in je gevoel, in het innerlijk weten. Afgelopen week gaf ik mijn vorige column aan een leerkracht van wie ik al jaren voel dat ze HSP is en die niet in haar kracht lijkt te staan. De week erop vroeg ik hoe ze de column vond. “Tja, confronterend”, mompelde ze. Verder wilde ze het er niet over hebben, merkte ik, dus ik liet het los. Maar het was de tweede bevestiging in 1 week: wij HSP verstoppen ons nog veel te vaak, en daardoor voelen we ons alleen. Een generalisatie, ik weet het, maar er zit echt een grote kern van waarheid in. Wie nu enige onrust en herkenning voelt: lees over HSP! Op mijn website www.sense-coachinghsp.nl heb ik zoveel mogelijk recht uit mijn hart geschreven over “my people”. Maar ook elders is genoeg informatie. Nu nog de moed vinden om je eigen pad te kiezen, en je niet meer aan te passen aan de wereld. Als uitsmijter, een mooie quote die ik onlangs hoorde: “Het is niet persé een teken van gezondheid om je aan te passen aan een ziek systeem!”. Confronterend, ik weet het, maar ik schrijf het toch, jullie lezers zitten veilig thuis, ik waag het erop deze uitspraak in de column te zetten. En sluit, als altijd, af met mijn warme, hartelijke uitnodiging voor elke HSP in de knel om eens langs te komen voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek. De wereld heeft HSP in balans nodig, en wijzelf verdienen het! Met een welgemeende, warme groet uit het hart!

Trea van der Cingel, HSP coach
Klokkengieterlaan 50, 8043BT Zwolle
Mail: trea@sense-coachinghsp.nl
Tel: 06-40009993

• Wie geïnteresseerd is kan ook een kijkje nemen op mijn website:
www.sense-coachinghsp.nl!



Het Hoefijzer start weer met paardrijden en dagbesteding

door Yvonne Koppers

ZWOLLE – Het nieuwe seizoen voor paardrijlessen en de dagbesteding is weer van start gegaan bij Manege Het Hoefijzer in Zwolle-Zuid. Rustig rijden in de bossen of een ritje in de binnenbak, alles is mogelijk. Rikki Wigbers vertelt over de lessen en over de dagbesteding.

Onlangs is het nieuwe rijseizoen weer van start gegaan. Er zijn 240 ruiters in totaal. Van maandag tot en met zaterdagochtend zijn er paardrijlessen in groepen van zes ruiters, deze leden zijn van ongeveer dezelfde leeftijd en niveau. Iedere les duurt 45 minuten. Met mooi weer vinden de lessen plaats in het bos, anders binnen. Zeven gediplomeerde instructrices staan paraat. De niveaus zijn ‘laag’, ‘helpen’ en ‘zelfstandig’. Per les zijn er zes ruiters. De veiligheid is altijd goed te waarborgen tijdens de lessen. De paarden voor de lessen worden bij binnenkomst gekeurd. Starten met paardrijlessen is voor iedereen mogelijk. Ook leerlingen met angst of een lichamelijke of geestelijke beperking zijn van harte welkom.

Scholen

Het meest unieke waarover de manege beschikt is een ‘eb en vloed’ bodem. “Er zit water onder de bodem met daaroverheen zand. De pomp zorgt ervoor dat de bodem nooit te zanderig of te droog wordt. Ideaal voor rijlessen.” Jeroen Dubbeldam is ambassadeur van Het Hoefijzer en heeft ervoor gezorgd dat deze unieke bak tot stand gekomen is. Ieder seizoen krijgen diverse scholen in de omgeving de kans om leerlingen zich te laten inschrijven voor een sportactiviteit zoals paardrijden. Ook revalidatiecentrum De Vogellanden doet jaarlijks

één keer mee. Zo kun je kennismaken met een nieuwe sport. De leerlingen komen drie keer paardrijden en kunnen zo ondervinden of dat leuk is. Scholen met speciaal onderwijs kunnen zich aanmelden voor deze activiteit.

Ook komen er bij Het Hoefijzer mensen werken op de dagbesteding. Zij werken op eigen niveau en kijken hierbij wat haalbaar is. Een gediplomeerde begeleider is altijd aanwezig bij het rijden op de trekker, stallen uitmesten en de machines. Van dinsdag tot en met vrijdag werkt Djarno met heel veel plezier op de dagbesteding. “Hier werk ik nu vijf jaar en dit doe ik met veel plezier.” Dagelijks komen diverse werkzaamheden aan bod. Per afgemaakte opdracht krijgen de werkers een badge.

Steun

De paardrijleerlingen betalen iedere maand contributie. Het bedrag kan maandelijks lager dan bij de reguliere manege worden gehouden door de kledinginzamelingsactie. Een opkoper haalt maandelijks de kleding op en de opbrengst is voor de manege. Helaas dekt die niet het gehele kostenplaatje. Extra steun als sponsors, nieuwe vrijwilligers en diverse acties kan Het Hoefijzer ontzettend goed gebruiken. Een vrijwilliger heeft geen ervaring nodig. Vanaf veertien jaar is iedereen welkom om te helpen. Het is wel noodzakelijk om goed te kunnen lopen. Aan het eind van het seizoen vindt jaarlijks de Hoefijzerdag plaats. Iedereen kan dan gezellig aanschuiven bij de barbecue en er zijn spelletjes. De manege heeft een geheel vrijwillig bestuur. “Eén keer in het jaar organiseren we een vrijwilligersavond waarin we altijd wat leerzame onderwerpen bespreken.” Voor meer informatie kunnen geïnteresseerden contact opnemen met de manege.



Paarden staan te grazen in de wei, er zijn vele stallen voor ze op de manege. Foto: Yvonne Koppers.

De eerste week van het nieuwe schooljaar op de Markesteen

door Jorien Griffioen

Schoolbreed starten we het nieuwe schooljaar 2025- 2026 op de Markesteen met een introductieweek. Tijdens deze week staan het kennismaken met elkaar, de nieuwe leerkrachten en de groepsvorming centraal. Er worden vooral veel groepsvormende activiteiten gedaan. Energizers, praktische opdrachten, muziek en de klas wordt ingericht

De schoolregels en afspraken worden weer even opgefrist en er worden per groep eigen belangrijke klassenregels opgesteld samen met de leerlingen. Vanzelfsprekend is er ook

ruimte om te vertellen over de vakantie.

In de bovenbouwgroepen mogen kinderen zichzelf presenteren en worden er per groep 2 leerlingen door hun klasgenoten gekozen om hen te vertegenwoordigen in de leerlingenraad van onze school. Iedere groep heeft een maatjesgroep in de school. Vaak is dat een groep met wat oudere en een groep met wat jongere leerlingen samen. Ook deze groepen doen samen activiteiten om elkaar beter te leren kennen.

Langzaamaan worden ook de spullen klaargemaakt voor het opstarten van het werken met de methoden voor rekenen, taal, wereldoriëntatie etc. Kortom veel

afwisselende activiteiten in de school maar ook op het groene schoolplein en op onze buitenlesplek.

Ook bestaande groepen doorlopen de fasen van groepsvorming! Wij begeleiden deze eerste fasen forming (kennismaken en oriëntatie) en storming (strijd om de invloed) en norming (gemeenschappelijke normen) heel bewust, Kwink, onze methode voor sociaal emotioneel leren, is hier ondersteunend bij.

Deze week biedt een mooie en zinvolle start voor een geweldig nieuw schooljaar voor onze leerlingen en leerkrachten. We hebben er zin in! Bent u nieuwsgierig geworden en/

of bent u geïnteresseerd in de Markesteen als school voor uw kind? Neem dan contact op met de Markesteen 038- 4604411, of kijk op onze website www.markesteen.nl U bent van harte welkom voor een rondleiding en gesprek.



Vals alarm

In de ochtend wordt onze kliniek gebeld door een eigenaar die zegt dat haar hondje 68 dagen drachtig is maar dat er nog niets op gang wil komen. De gemiddelde lengte van een dracht bij een hond is 63 dagen. Er was bij een andere dierenarts een echo gemaakt tijdens de dracht. Daar heeft men geconstateerd dat ze drachtig zou zijn van 1 pup.

Er moet dan wel actie worden ondernomen anders kan het zijn dat zowel de pups als de moeder het niet overleven. Telefonisch hebben we de opties besproken en de eigenaar gaf er de voorkeur aan om gelijk een keizersnede te doen. Dit is overigens niet zonder risico.

In afwachting van de patiënt hebben we toen alle voorbereiding getroffen voor de operatie. Alles en iedereen

stond klaar om de patiënt te ontvangen. Toen het hondje er was heb ik eerst lichamelijk onderzoek gedaan. De eigenaar dacht dat ze de pup nog had zien bewegen. Maar toen ik de tepels zag met zeer weinig zwelling begon ik te twijfelen over wat er aan de hand kon zijn.

We hebben toen met de echo gekeken of we een pup zagen en of deze nog leefde maar ik kon geen pup zien. Voor de zekerheid nog röntgenfoto gemaakt maar ook daarop was geen pup te zien.

Conclusie het hondje was niet of niet meer drachtig en het was dus vals alarm.



Ton
&
Femke



Versterkte Holtenbroekerdijk weer open voor fietsers en wandelaars



Vanaf zaterdag 4 oktober is het fietspad op de dijk tussen de Twistvlietbrug en het Westerveldse Bos in Zwolle weer open. Hiermee wordt de populaire fietsroute Rondje Zwolle (42 km) weer volledig toegankelijk voor fietsers, wandelaars en hardlopers. Waterschap Drents Overijsselse Delta (WDO Delta) en Dijkzone Alliantie Zwolle (DAZ) vieren de ingebruikname van het laatste versterkte deel van de Holtenbroekerdijk met een kleurrijke optocht van basisschoolleerlingen op versierde fietsen, begeleid door muziek en djembéspelers.

De stoet vertrekt om 14.00 uur vanaf de Twistvlietbrug en finisht rond 14.15 uur bij de Zwolsche Roei- en Zeilvereniging (ZRZV). Op die locatie zijn er die middag leuke activiteiten voor het publiek.

Fietsburgemeester Marijn de Vries
Sportjournalist, voormalig wielrenster en fietsburgemeester van Zwolle, Marijn de Vries, fietst mee en interviewt de deelnemers aan de optocht. Bij de finish wacht een feestelijk programma met naast de interviews, muziek en versnaperingen de prijsuitreiking voor de

mooist versierde fiets.

Rondvaart, natuur en poffertjes

Na afloop van de optocht zijn er diverse activiteiten bij de finishlocatie. Met een rondvaartboot is de nieuwe dijk vanaf het water te bekijken. De werkgroep Groen Holtenbroek vertelt meer over natuur op en rond de dijk. Het waterschap en aannemers Dura Vermeer en Ploegam zijn er om te vertellen over de dijkversterking. Bij de ZRZV kunnen roeimachines worden uitgetest. Voor de kleinere kinderen zijn er spelletjes, een poffertjeskraam en drinken.

Bereikbaarheid

Het evenement is vrij toegankelijk en een mooie gelegenheid om kennis te maken met leuke activiteiten voor jong en oud op en rond de dijk. Het waterschap roept op om vooral op de fiets naar de ZRZV te komen. Er is een zeer beperkt aantal parkeerplekken voor de auto.

Meer informatie

Meer informatie over het project Stadsdijken Zwolle en het feestelijke evenement staat op www.wdodelta.nl/stadsdijken.



FOODTRUCKFESTIVAL VOOR BEDRIJVEN

Feesthuys Hanze1898 organiseert speciaal voor jullie bedrijf een **foodtruckfestival** met o.a. 4 foodtrucks, diverse **streetfoodkraampjes** en een grote gezellige **stretchtent** met inrichting voor de ultieme festivalsfeer. Gezellig met een bierproeverij, rondvaart of leuke activiteit?



In onze ruime historische eventzaal met podium aan oevers van de IJssel kunt u bovendien een leuke liveband of DJ laten optreden voor een spetterende feestavond.

Voor meer informatie of een blik werpen op onze locatie: mail naar info@hanze1898.nl of bel naar 0383321500

IJSSELDIJK 12 8261 LK KAMPEN

038 - 332 1500

info@hanze1898.nl
www.hanze1898.nl

BLUE SAKURA zwolle

Kom onbeperkt genieten van de lekkerste sushi & grill gerechten, geserveerd in een voormalige kerk



Bethlehemkerkplein 35
8011 PH, Zwolle

Tel: 038 333 5333
www.bluesakura.nl





Opleidingsmarkt bij Isala: ontdek jouw toekomst in de zorg

Zaterdag 11 oktober 2025 opent Isala van 9.30 uur tot 14.30 uur haar deuren voor iedereen die nieuwsgierig is naar een toekomst in de zorg. Tijdens de Opleidingsmarkt ontdek je hoe jij het verschil kunt maken: op de OK, in de medische techniek of als verpleegkundige.

Of je nu scholier bent en een profiel- of beroepskeuze moet maken, student op het mbo of hbo, of zorgprofessional die zich wil verdiepen in een vervolgopleiding. Je bent van harte welkom. Graag wel van tevoren aanmelden.

Stap binnen in onze trainings-OK

Medewerkers van Isala staan klaar om je alles te vertellen over hun werk, opleidingen en doorgroeimogelijkheden. Daarnaast kun je een kijkje nemen achter de schermen. Stap binnen in onze trainings-OK en ervaar hoe het is om deel uit te maken van een operatieteam. Ook kun je een kijkje nemen in een IC-unit,



de bestralingsbunker en bij de CT-scan.

Loopbaanmogelijkheden

Dit jaar richt de Opleidingsmarkt zich extra op werken op de OK. Hoe gaat het er op de OK aan toe? Wat zijn precies de taken van een anesthesiemedewerker? Operatieassistenten en anesthesiemedewerkers delen hun ervaringen. Ook ontdek je hoe veelzijdig het verpleegkundige vak is. Welke loopbaanmogelijkheden zijn er? Welke gespecialiseerde functies bestaan er? En welke opleidingen biedt Isala?

Werken met technologie die levens redt

Techniek speelt een steeds grotere rol in de zorg. In Isala werken zorgprofessionals dagelijks met geavanceerde apparatuur, van CT-scans tot beademingsmachines. Ontdek hoe je als zorgprofessional je interesse in techniek kunt combineren met direct contact met patiënten. Ook achter de schermen is techniek onmisbaar: medisch technici zorgen dat alle apparatuur veilig en betrouwbaar werkt. Tijdens de Opleidingsmarkt zie je hoe jouw technische talent van waarde kan zijn in de zorg.

Praktische informatie

De Opleidingsmarkt is op zaterdag 11 oktober 2025 van 9.30 uur tot 14.30 uur in Isala Zwolle en is gratis toegankelijk. Graag wel van tevoren aanmelden. Meer informatie en aanmelden: isala.nl/opleidingsmarkt.

Beter bewegen met minder pijn!



Traint én ontlast het lichaam

Hoogwaardig Zwitsers product

Activeert de voet

Unieke luchtkussenzool

Perfekte drukverdeling

kybun
Switzerland

Loopt u moeizaam door artrose, hielspoor, fatpad-syndroom, neuropathie of rugklachten? En heeft u alles al geprobeerd? Wij kunnen u helpen! Maak een afspraak op **www.stapvitaal.nl**



Stapvitaal



HULSHORST T: 0341 - 792 038 HOLTEN T: 0548 - 792 031
FREDERIKSOORD T: 0521 - 792 027

Back to routine: de kracht van gewoonte

September voelt vaak als een nieuw begin. Niet zo groot en luidruchtig als januari, maar subtieler: een kans om het ritme terug te vinden dat je houvast geeft.

De zomer is voorbij, de vakantiefoto's zijn uitgezocht en de koffers terug naar zolder. In de gym is september de maand van thuiskomen in routine. Na weken waarin dagen in elkaar overvloeiden, zonder agenda's of wekker, zoeken we weer naar structuur. Dat kan wennen zijn – maar juist daar zit de kracht.

Routine klinkt misschien wat saai, alsof je vastzit in herhaling. Maar wie ooit serieus heeft getraind, weet dat vooruitgang juist schuilt in die herhaling. Het is niet de ene spectaculaire training die je sterker maakt, maar de tientallen gewone trainingen die ervoor zorgen dat je conditie opbouwt, spieren sterker worden en je energie toeneemt. Je groeit door consistentie. Dat zien we bij Purazen gym elke dag terug. Leden die na de vakantie wat onwennig hun sportschoenen aantrekken, maar na een paar trainingen alweer zeggen: "Dit had ik echt gemist." Of iemand die even twijfelt of hij wel weer in zijn ritme komt, en vervolgens trots vertelt dat hij er tóch twee keer in de week is. Het zijn geen grootse verhalen, maar juist die kleine overwinningen maken routine waardevol.

Ook mentaal is die terugkeer naar structuur belangrijk. Waar de zomer vaak voelt als een golf die ons meesleurt, geeft september de kans om het stuur weer in handen te nemen. Een vast trainingsmoment, een gezonde maaltijd, op tijd naar bed – het zijn kleine gewoontes die een groot verschil maken. Niet omdat ze spannend



zijn, maar omdat ze je een gevoel van grip en richting geven.

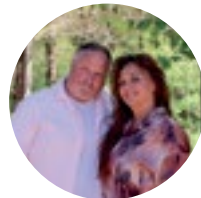
Natuurlijk, de verleiding om de oude vakantieroutine door te trekken is groot. Nog één keer laat naar bed, nog één avondje bankhangen in plaats van bewegen. Maar elke keer dat je kiest voor je gezonde routine, geef je een signaal aan jezelf: dit is belangrijk, dit ben ik waard.

September is dus geen maand van terug naar de sleur, maar van terug naar de basis. Naar de gewoontes die je sterker maken, fysiek én mentaal. Naar de kracht van gewoonte, die je stap voor stap helpt groeien – precies zoals de natuur zich klaarmaakt voor een nieuw seizoen. Dus als je weer in dat vertrouwde ritme rolt,



bedenk dan: het is niet de herhaling die je klein maakt, het is de herhaling die je groot maakt. En zelfs de bank voelt toch net iets lekkerder na een e-Gym work-out of een groepsles power pilates, flow yoga of qigong bij Purazen gym. Of je nu langzaam terugkomt in je routine of vol energie aan de slag gaat: bij Purazen gym staan we klaar om je te helpen je ritme te vinden én vast te houden. Zien we je snel? We bieden nog steeds de 10 dagen gratis proefperiode aan. Kijk bij ons op de website of kom aanwaaien voor een rondleiding.

Bart en Cynthia Collet
en team Purazen gym
Werkerlaan 5B
Zwolle-Stadshagen



Wees welkom voor een vrijblijvend adviesgesprek over zowel voeding, beweging en ontspanning bij Purazen gym.





UW ARTIKEL, ADVERTENTIE OF VACATURE IN DE KRANT?

NEEM CONTACT OP:



(06) 51 402 108



INFO@BOSHUISMEDIA.NL

Boshuis
media

Kwart pagina al vanaf € 185,-
Halve pagina al vanaf € 345,-
Hele pagina al vanaf € 595,-



Weeshuis Zwolle steunt 9 jeugdprojecten met 27.000 euro



Stichting Het Hervormd Weeshuis heeft in de vierde subsidieronde van 2025 in totaal EUR 27.000 toegekend aan negen Zwolse projecten die de ontwikkeling van jongeren stimuleren. De initiatieven sluiten naadloos aan bij de missie van het Weeshuis: ideeën ondersteunen die jongeren vooruithelpen op het gebied van onderwijs, sport, cultuur, duurzaamheid en samenleving.

Kind in Beeld blijft succesvol
Een van de aanvragers die opnieuw op steun kan rekenen, is Stichting Kind in Beeld. Al jarenlang zorgt deze stichting ervoor dat kinderen uit gezinnen met een krappe beurs een onvergetelijk Sinterklaasfeest beleven – mét cadeautje. Hun grote bereik en blijvende impact maken Kind in Beeld tot een vaste waarde in de Zwolse gemeenschap.

Acht andere mooie projecten
Daarnaast zijn er nog acht projecten die ook mogen rekenen op een financiële impuls van het Weeshuis.

- 1. Jeugdeducatiefonds: ontwikkelings-

- kansen voor Zwolse basisschoolkinderen uit financieel kansarme gezinnen.
- 2. Travers Welzijn: inrichting van de jongeren-voorziening in Holtenbroek.
- 3. Onderwijscentrum de Twijn: skikamp van 2026.
- 4. Volleybalclub Zwolle: aanschaf van materialen voor Volley Stars.
- 5. Cultuur in de Wijk: de Zwolse Lichtparade 2025.
- 6. Sinterklaas Assendorp: intocht van Sinterklaas in Assendorp.
- 7. Tekenen voor Kinderen: tekeningen voor zieke kinderen in Isala.
- 8. Zwols Muziektheater: bijdrage voor de jongeren die meespelen in de musical Charlie & The Chocolate Factory.

Zelf een plan? Vraag subsidie aan!
Heb jij een goed idee voor een project voor jongeren in Zwolle dat bijdraagt aan hun ontwikkeling? Dan kun je subsidie aanvragen bij Stichting Het Hervormd Weeshuis. We steunen graag duurzame en vernieuwende plannen, maar vragen wel dat een groot deel van de kosten al op een andere manier is gedekt.

Doe eerst de snelle check op onze website. Dan weet je binnen een paar minuten of jouw idee bij ons past en hoe wij aanvragen beoordelen. Je kunt dit jaar nog tot en met zondag 23 november een aanvraag invullen. Uiterlijk in de derde week van december hoor je of jouw project steun krijgt. Voor culturele projecten tot EUR 2.000 mag je ook een vlog insturen in plaats van een projectplan. Alle

voorwaarden vind je op onze website.

Over het Weeshuis
Stichting Het Hervormd Weeshuis Zwolle is een vermogensfonds dat jongeren in Zwolle tot en met 25 jaar financieel ondersteunt in hun culturele, intellectuele of sportieve ontwikkeling. We geven aan projecten die het verschil maken, deuren openen en passen bij deze tijd.

Meer info:
Website: www.hervormdweeshuiszwolle.nl
Facebook & Instagram: /weeshuiszwolle



Kerstmarkt Westenholte: sfeervol samenzijn op het Petuniaplein

De jaarlijkse kerstmarkt in Westenholte staat weer voor de deur! Op woensdag 10 december verandert het Petuniaplein van 15.00 tot 20.00 uur in een sfeervol winterdecor, compleet met een prachtig verlichte kerstboom, feestelijk versierde kramen en de geur van winterse lekkernijen.

De markt is een geliefde traditie die wordt georganiseerd door **Wijkvereniging WVF** in samenwerking met de winkeliersvereniging van Westenholte. Bezoekers kunnen er terecht voor alles wat met de feestdagen te maken heeft: van kerstversieringen en ambachtelijke producten tot lekkernijen die de decembermaand extra bijzonder maken.

Aanmelden en kosten
Ook is er ruimte voor verenigingen, clubs en creatieve talenten uit de wijk om zich te presenteren. Wie graag een kraam wil huren, betaalt EUR 40,- (inclusief stroom). Voor hobbyisten is er zelfs een mogelijkheid om een halve kraam te reserveren. Aanmelden kan eenvoudig via de website stinskracht.nl/pagina/kerstmarkt-westenholte. Bedenk iets leuks in warme winterse kerstsferen om te verkopen of te promoten en kom bij ons op de kerstmarkt staan!

Persoonlijke verhalen gezocht Atelierhouders DOAS Zwolle vieren jubileum

De Vereniging van Atelierhouders DOAS bestaat dit jaar vijftien jaar. Dat wordt op zaterdag 11 oktober gevierd met een open jubileumdag vol muziek, demonstraties, een expositie en workshops bij De Oude Ambachtsschool in Zwolle. Veel atelierhouders zetten de deur naar hun ruimte open en laten hun kunsten zien. De open jubileumdag duurt van 11 tot 16 uur.

In de wijk Pierik in Zwolle staat De Oude Ambachtsschool. In dit authentieke gebouw, dat stamt uit 1882, werken ruim 25 kunstenaars in de verschillende ateliers. Zo zijn er ruimtes voor diverse vormen van beeldende kunst, muziek, zang en dans en enkele ruimtes voor kleine concerten

en theater. Het pand heeft een lange geschiedenis, eerst als school. Nadat het niet meer werd gebruikt als onderwijslocatie, stond het een tijd leeg. Vervolgens werd het gekraakt en gebruikt voor diverse – veelal culturele, creatieve en ambachtelijke – doeleinden. De kraakperiode ligt alweer een tijd achter ons maar het gebouw wordt nog steeds gebruikt en de ‘bewoners’ zijn niet meer weg te denken uit de Zwolse samenleving. Op 11 oktober kan iedereen een kijkje komen nemen en zich laten verrassen door wat er binnen in het monumentale pand allemaal plaatsvindt.

Ben je oud-leerling van de Oude Ambachtsschool aan de Mimosastraat of was je betrokken bij de kraakperiode, jaren 90?

Dan wil Mies Heerma graag met je in contact komen. Op de jubileumdag geeft zij een rondleiding. Daarbij wil ze het gebouw tot leven brengen met persoonlijke herinneringen van mensen die er écht geweest zijn. Van deze verhalen wil Mies audio-opnames maken, die bezoekers via een QR-code kunnen beluisteren tijdens de rondleiding. Aanmelden kan via de facebookpagina van Mies: stuur haar een privébericht. Of zoek in de facebookgroep 038 Zwolle jaren '60 '70 '80 '90 naar haar bericht en reageer daarop.

De Oude Ambachtsschool is geen kraakpand meer. Bovendien worden de gebruikers al heel lang alom gerespecteerd voor wat ze doen, zoals ook het pand onderhouden.
Foto: Facebook



Najaarseditie PEC Zwolle Voetbalschool in oktober van start

Op 12 oktober 2025 staat de eerste training van de najaarseditie van de PEC Zwolle Voetbalschool op het programma. De herfsteditie van de PEC Zwolle Voetbalschool bestaat uit een cyclus van acht trainingen van 75 minuten, die op zondag plaatsvinden op het jeugdcomplex van PEC Zwolle.

Tijdens de trainingen van de PEC Zwolle Voetbalschool ontwikkelen jongens en meiden van 6 tot en met 15 jaar hun voetbalvaardigheden onder begeleiding van gediplomeerde en enthousiaste jeugdtrainers. De focus ligt tijdens de trainingen op de persoonlijke voetbalontwikkeling van de deelnemende kinderen.

Inschrijven kan via www.peczwolle.nl/voetbalkampen.





Da's krom, fiets maar om

door Zwolse Ballegie

Deze maand zou het dan gefikst moeten zijn: het probleem



van de fietsers die voetgangers bij Holtenbroek van de dijk langs het Zwarte Water kegelen. Al twee keer eerder deed de gemeente Zwolle een poging om de tweewielers tegen te houden, daarbij de creativiteit van de bestuurders onderschattend. Evenals hun hardleersheid en egoïsme.

Plastic wegafscheidingen werden geplaatst. Die werden – ook – omgekegeld. Betonblokken dan maar, daar win je immers niet van. Behalve dan als je eromheen fietst, gewoon een klein stukje door het gras naast het geasfalteerde pad. Nu dus weer een nieuwe poging om de illegalen hier te dwingen een andere route te kiezen. Het is voor die andere bestuurders – die van de stad – te hopen dat drie keer ook hier scheepsrecht blijkt te zijn. En dat het recht dus niet dat van de sterkste gaat worden. Anders wék je als gemeente wel de indruk hier wat door te schieten in je fietsvriendelijke beleid. Nog niet zo heel lang geleden werd je door sommige collega's meewarig aangekeken als je je als een verzopen kat meldde op je werk: 'Wie gaat er dan ook op de fiets?!' Een echte kerel gaat met de auto, the king of the road, zoiets. Maar waar veel achterhaalde ideeën uit het stenen tijdperk de laatste jaren terug van weggeweest zijn, is dát hier nu dus anders. E-bikes, bakfietsen, vette Chinese rotzooi en echte fatbikes, racefietsen, pedelecs: van alles schiet tegenwoordig aan je voorbij. Meestal links, maar als dat niet kan ook wel eens rechts. Je bent niet alleen klimaatneutraal als je je trappend verplaatst maar ook nog 'hip'. Niet alleen in Amsterdam. En je krijgt van de fietsstad Zwolle op steeds meer plekken ruim baan, zoals recentelijk ook op de Industrieweg van Holtenbroek naar het stadscentrum. Wat helaas betekent dat ook op meer plekken voetgangers soms door fietsers geterroriseerd worden.

Maar de aso's onder deze grote groep doortrappers wéten het gewoon: de handhaving van het van hen gewenste peddelgedrag stelt door gebrek aan geld en dus menskracht geen reet voor. Wat blijkbaar genoeg reden voor hen is om gewoon te doen waar ze zin in hebben. Voor een paar minuutjes tijdwinst of om iets langer tussen de klamme lappen te kunnen blijven liggen. Het is dus hoog tijd voor een opstand tegen deze knuppels. Wat mij betreft door iedere fietser die jou in een voetgangerszone raakt een veeg te verkopen. Maar eigen rechter spelen, dat is bij wet verboden. Zul je net zien dat er opeens wél zo'n – onderbetaalde – boa of bromsnor op de hoek staat toe te kijken. Daarnaast gestuurd om fietsers aan te pakken, maar uiteindelijk jou op de bon slingerend. Dat is geen recht. Nee, dat is krom. Nog veel krommer dan de route die de fietsers van Stadshagen via de Klooienberglaan naar het centrum moeten afleggen.

Een unieke mogelijkheid voor de jeugd in onze regio

Over een paar weken, in de komende herfstvakantie op donderdag 23 oktober, organiseert Ajax een Ajax Clinic bij S.V. Nieuwleusen. Alle jongens en meiden tussen de 6 en 14 jaar oud kunnen deelnemen, ongeacht hun niveau.

Gecertificeerde Ajax Camps & Clinics-trainers leren jou en je voetbalvrienden deze dag verdedigen als Youri Baas, dribbelen als Raúl Moro en afmaken als Wout Weghorst!

Wil jij een dag trainen als een échte Ajacied? Schrijf je dan samen met je voetbalvrienden en/of teamgenoten in voor de Ajax Clinic bij S.V. Nieuwleusen. De deelnemers op basis van leeftijd en niveau worden ingedeeld in teams en behouden de gehele dag dezelfde trainer.

De dag is inclusief lunch, een Ajax Camps & Clinics-bidon en een certificaat van deelname. Daarnaast ontvang je als



deelnemer een eenmalige kortingscode van 20% korting voor de Ajax Fanshop.

Het aantal plaatsen is gelimiteerd, dus wacht niet te lang met aanmelden!

Meer informatie

Voor meer informatie en om direct in te schrijven, ga naar <https://www.ajaxcampsen-clinics.nl/clinics/ajax-clinic-bij-sv-nieuwleusen-donderdag-23-oktober-2025> of kijk op onze website <https://svnieuwleusen.nl>

Najaars-tuinmarkt

Zaterdag 4 oktober organiseert VELT (Vereniging Ecologisch Leven en Tuinieren) haar jaarlijkse Najaars Tuinmarkt bij de Kas van Kaat aan de Kuyterhuislaan 8d in Zwolle.

Een gezellige tuinmarkt met een mooi aanbod van ruim vijftien aanbieders. Biologisch geteelde bloembollen, plantknoflook, groenten- en bloemenzaden,

inheemse planten en eetbare struiken, kruiden, met paddestoelenbroed geente boomstammetjes en meer: alles wat voor de winter de tuin in kan.

Er is is een grote stand waar je biologische bloembollen zelf uitzoekt en naar eigen smaak combineert. Voor veel gewassen is het najaar van oudsher de tijd om te planten of te poten. De grond is nog relatief warm en vochtig. Je hoeft niet meteen te sproeien en in het voorjaar kun je eerder genieten van je aanplant. De noodzaak van een vruchtbare aarde wordt steeds duidelijker kies daarom bewust voor biologisch geteelde bollen en

planten.

Verder vind je op deze markt standhouders uit de regio met een mooi aanbod bijzondere producten: vachten van Gotlandpels schapen, walnotenolie, gevlochten korfmanden, eerste hulp kruidenproducten, fleurige droogbloemen als alternatief voor verse bloemen in de winter, tuinboeken en kaarten. En een ruilmarkt om je eigen geteelde stekken, zaden, planten, knollen of tuingereedschap te ruilen of weg te geven.

Tijdstip van 10.00 tot 15.00 uur. De toegang is gratis.

De WijkJury Zwolle bekroont voorstelling Glorious Bodies als winnaar seizoen 24-25

Afgelopen theaterseizoen is een pilot geweest van De WijkJury bij Zwolse theaters. Een diverse groep wijkbewoners uit Zwolle heeft verschillende voorstellingen bezocht en vervolgens geanalyseerd. Uiteindelijk is de dansvoorstelling Glorious Bodies van Piet van Dycke bekroond als winnaar. Vanaf oktober start een nieuw seizoen waar een enthousiaste groep Zwollenaren weer voorstellingen gaat bezoeken en jureren.

Over de WijkJury

Theatermaker en artistiek leider van Female Economy Adelheid Roosen heeft in 2009 de WijkJury in het leven geroepen om zo nieuw publiek in het theater te brengen. Inmiddels vinden honderden wijkbewoners binnen de 22 WijkJury's in Nederland en België hun weg naar het theater om dat wat zij zien te jureren. Gedurende het culturele seizoen bezoekt een nieuwe groep frisse ongeoefende ogen een flinke reeks voorstellingen, worden de (theater) makers steevast na afloop bevraagd in een gesprek en vinden de tien tot vijftien leden in bijeenkomsten woorden voor wat ze gezien, gehoord en gevoeld hebben. Aan het eind van het seizoen wordt hun favoriet van het seizoen gekroond tot Keuze van de WijkJury.

Zwolse WijkJury

Afgelopen februari was de start van de



Fotograaf Veenstra Visueel.

pilot WijkJury Zwolle. Joy Kreiken, hoofd programmering Zwolse theaters en Shekufeh Manesh, een bevlogen theaterliefhebber hebben dit samen in Zwolle opgezet. Na een korte ledenwerving is er een groep enthousiaste Zwollenaren gevonden uit alle lagen van de samenleving. Zij hebben diverse voorstellingen bezocht waaronder, Joosen en de Jager, Theater Oostpool en het Amsterdam Sinfonietta. De jury geeft aan: "Piet van Dycke laat ons met Glorious Bodies

zien wat verbinding betekent, harmonie, in balans zijn, kwetsbaarheid, kracht en dat leeftijd slechts een getal is en bovenal wat plezier in het vak betekent."

Roedelchef (voorzitter van de groep) Shekufeh Manesh: "als in een hypnose bleven we de acrobaten volgen in de voorstelling en voelde je dat je steeds dieper in je eigen emoties kwam. Dat heeft ons de doorslag gegeven om ze te bekronen tot winnaar."





Themabijeenkomst late gevolgen borstkanker

ZWOLLE – Steeds meer mensen overleven borstkanker. Hierdoor wordt ook steeds meer duidelijk over de gevolgen die de behandeling tegen borstkanker op lange termijn kan hebben. Vrijdag 10 oktober – in de borstkankermaand – is bij IntermeZZo IPSO centrum voor leven met en kanker een themabijeenkomst over late gevolgen van borstkanker.

De bijeenkomst bij IntermeZZo is ontwikkeld in samenwerking met Borstkankervereniging Nederland. Uit hun onderzoek blijkt dat ruim 75 procent van de mensen die borstkanker krijgt twee jaar na de behandelingen nog

ernstige vermoeidheidsklachten heeft. Dit blijkt veelal te komen door de combinatie van meerdere behandelingen als chemo, bestraling, operaties en immunotherapie. De gevolgen van de hormoonkuur zijn niet meegeteld in deze cijfers. Naast vermoeidheidsklachten zijn er ook concentratieproblemen, seksuele problemen, angst voor terugkeer van de kanker, depressie, je werk niet goed kunnen uitvoeren, oedeem, gewichtstoename, neuropathie of hart- en vaatziekten.

Deze gevolgen van borstkanker ontstaan soms al tijdens het behandeltraject. Maar soms treden ze pas jaren later op. Late gevolgen kunnen belemmeren in het

dagelijks functioneren. Ervarensdeskundige gastvrouwen van IntermeZZo geven een presentatie over wat late gevolgen kunnen zijn. Ook is er gelegenheid voor de aanwezigen om onderling ervaringen uit te wisselen.

De themabijeenkomst late gevolgen borstkanker is op vrijdag 10 oktober, start om 10 uur duurt tot 12 uur. Bijdrage 5 euro. Aanmelden kan online via de website van IntermeZZo of telefonisch via 06 53 76 71 45.

IPSO centrum IntermeZZo
Dr. Van Thienenweg 1A Zwolle
Gratis parkeren voor de deur.



Scan QR

U kunt bij ons terecht voor orthodontie, zonder wachtlijst!
www.beugeldalfsen.nl

Uw advertentie of artikel in onze krant?

- Neem vrijblijvend contact met ons op via:
06-51 42 01 08 of
mail naar info@boshuismedia.nl

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



Open Dag bij Hospice Zwolle: kennismaken met warme zorg Deuren open voor belangstellenden



Huiskamer Hospice Zwolle.

Op zaterdag 11 oktober opent Hospice Zwolle de deuren voor iedereen die wil kennismaken met het huis en de mensen die er werken. Tussen 10.00 en 12.30 uur kunnen bezoekers een kijkje nemen achter de schermen en ervaren hoe het hospice warmte en huiselijkheid combineert met professionele zorg.

Ontmoeten en beleven

Tijdens de open dag worden rondleidingen gegeven en is er volop gelegenheid om in gesprek te gaan met vrijwilligers en coördinatoren. Zij vertellen graag over hun

ervaringen en over de betekenis die het hospice heeft voor bewoners en hun naasten. Daarnaast krijgen bezoekers meer te horen over de geplande uitbreiding van het huis.

Voorzitter Aukje van Kalsbeek benadrukt dat veel mensen niet goed weten wat een hospice precies inhoudt. "Met de open dag willen we laten ervaren dat ons huis een plek van rust, warmte en nabijheid is. Of je nu werkt in de zorg, benieuwd bent voor de toekomst of gewoon nieuwsgierig bent: iedereen is welkom. Bij een kop koffie kun je proeven van de bijzondere sfeer en vertellen onze vrijwilligers graag waarom dit huis zoveel

betekent."

Plek van rust en nabijheid

Hospice Zwolle, gevestigd aan de **Wipstrikerallee 21 Ia**, biedt een huiselijke omgeving voor mensen in de laatste levensfase. De zorg wordt er gedragen door een mix van professionals en betrokken vrijwilligers, met oog voor zowel de bewoners als hun naasten.

Met de open dag wil het hospice laten zien hoe deze bijzondere plek bijdraagt aan kwaliteit van leven in de laatste periode. Toegang is gratis, en iedereen die nieuwsgierig is of meer wil weten, is van harte welkom.

Happy Garden Wereldrestaurant

All-innclusive restaurant voor jong en oud

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

Prijzen

Maandag-donderdag

Volwassenen € 38,00 p.p.

Senior 65+ € 36,00

Kinderen 3-12 jaar leeftijdsjaar x € 2,75

Vrijdag-Zondag

Volwassenen € 41,00 p.p.

Senior € 39,00 p.p.

Kinderen 3-12 jaar leeftijdsjaar x € 2,75

DINSDAGS GESLOTEN

*Gratis Parkeergelegenheid

*All-innclusive arrangement

*Makkelijk bereikbaar

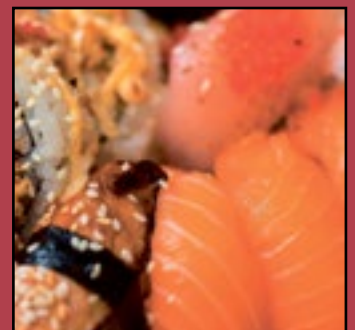


VERJAARDAGS ACTIE

Bij Wereldrestaurant Happy Garden eet u helemaal GRATIS als u jarig bent!

Deze actie is alleen geldig op vertoon van een geldig identiteitsbewijs, op de desbetreffende dag en er moeten 3 vol betalende volwassenen met de jarige mee.

Alleen de jarige krijgt een gratis arrangement. Bent u jarig op een dinsdag (wij zijn dan gesloten), dan kunt u gratis komen eten op een andere dag in diezelfde week. *niet geldig tijdens feestdagen



Kom jij je verjaardag bij ons vieren?

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






new collection

EXCLUSIVE DAMESMODE

VOLARE

OUDE VISMARKT 21 A | ZWOLLE



baby lock

DEMODAGEN
8 EN 9 OKTOBER
DINIE KLEINE NAAIMACHINES
NIEUWLEUSEN

Reparatie alle bekende merken
naaimachines (op afspraak)
en gratis parkeren voor
de deur

NAAIMACHINES & HOBBY
Dinie Kleine

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





- Poetsen
- Polijsten
- Ceramic Coating
- Schadeherstel
- Restylen/ Spotrepair
- Bekleding reparatie
- Details etc.

POETSPROF

Ceintuurbaan 34B
8024 AA Zwolle
038-2022030 / 06-21428422
www.poetsprofzwolle.nl
info@poetsprofzwolle.nl



Levensbomen

In het oktobernummer start deze krant met de nieuwe rubriek **Levensbomen**. Daarin staan de verschillende boomsoorten van de Keltische boomkalender centraal. Ter introductie dit maal een verhaal over deze kalender.

door Girbe Buist

Voor de Kelten (7e eeuw voor Christus - 6e eeuw na Christus) was de boom een bemiddelaar tussen de aarde en de hemel. Wortelend in de aarde reikte hij naar de hemel. De Kelten hadden een kalender, die afhankelijk was van de stand van de zon en de maan en 39 of 40 periodes kende. Die correspondeerden met 21 verschillende bomen, elk met hun specifieke kenmerken. Elke boom ‘regeerde’ een dag of tien in het najaar en eenzelfde periode in het voorjaar. Vier bomen regeerden slechts één dag, maar waren daarom ook extra belangrijk als seizoenswisselaars: de eik, de berk, de beuk en de olijfboom. In de Nooterhof is een kring aangelegd van de 21 heilige bomen met de vier seizoenswisselaars, die de cirkel in vieren delen, en de zeventien andere bomen, die elk twee keer in het jaar regeren en zo de cirkel rond maken. De Kelten aanbaden niet alleen de bomen, maar geloofden ook heilig dat de eigenschappen van bomen terug te vinden zijn in mensen. Op basis van de boomkalender hebben zij een karakterologisch systeem ontwikkeld.

Zoek in het bijgevoegde schema je geboortedatum op en daarmee de boom die

jouw karakter en je leven bepaalt. Ben je een haagbeuk, die graag vrede sticht of een linde die altijd twijfelt? Een gulle appelboom, een gevoelige vijg of een intelligente walnoot? De Keltische boomhoroscoop verklaart wie je bent. In de komende nummers van deze krant gaan we dieper in op de verschillende boomkarakters. Om alvast een tipje van de sluier op te lichten, hiernaast een overzicht van verschillende boomsoorten en hun symboliek.

‘Toegift’: Het sprookje van de zwijgende bomen

Lang, lang geleden konden de bomen praten, net als mensen. Hun stemmen klonken diep en traag, als de wind die door hun kruinen ging. Ze vertelden verhalen over de sterren, gaven raad aan reizigers en zongen wiegeliedjes voor de dieren van het woud. De mensen kwamen vaak luisteren. In het begin zaten ze stil onder de takken en namen ze de woorden ter harte. Maar na verloop van tijd begonnen sommigen te lachen om de langzame manier van spreken van de bomen. Ze riepen door elkaar heen, sneden de verhalen af en vroegen telkens: “Sneller! Korter! Handiger! Hebben jullie geen geheim dat ons rijk en machtig kan maken?” De bomen werden er verdrietig van. Toch bleven ze geduldig antwoorden, totdat de mensen hun raad negeerden en de bossen begonnen te kappen om huizen en wapens te bouwen. Op een dag ging de oudste boom, een eik zo groot dat zijn takken de wolken raakten, samen met de andere bomen in beraad.

Boom

Berk
Lijsterbes
Es
Els
Wilg
Meidoorn
Eik
Hulst
Klimop
Riet
Appelboom
Olijfboom
Beuk
Cipres
Linde
Esdoorn
Kastanje
Pijnboom

Symboliek/eigenschappen

Vernieuwing, eenvoud, zuiverheid
Bescherming, intuïtie, balans
Verbeelding, ambitie, harmonie
Moed, vastberadenheid, strijdkracht
Gevoeligheid, intuïtie, emotionele diepte
Geduld, innerlijke kracht, verborgen schoonheid
Leiderschap, kracht, stabiliteit.
Energie, vitaliteit, vastberadenheid
Volharding, trouw, spirituele groei.
Aanpassingsvermogen, communicatie, helderheid
Liefde, schoonheid
Vrede, zachtheid en verzoening
Eerlijkheid, stabiliteit, wijsheid
Waakzaamheid, spirituele diepgang
Vriendschap, warmte, sociale verbondenheid
Originaliteit, onafhankelijkheid, creativiteit
Rechtvaardigheid.
Troost, innerlijke kracht, veerkracht

Hij sprak: “Als onze woorden alleen nog worden gebruikt om te lachen of te vergeten, waarom zouden wij dan blijven spreken? Laat onze stemmen terugkeren in de wind. Wie echt wil luisteren, zal ons ruisen verstaan.”

En zo besloten de bomen stil te worden. Hun stemmen trokken in de bladeren, in het ritselen en kraken van hout. Sindsdien kunnen mensen de bomen niet meer rechtstreeks horen praten. Maar wie rustig zit en zijn hart openstelt, kan nog altijd een verhaal vinden in het gefluister van het bos – een verhaal dat alleen gehoord wordt door wie wil luisteren.



VWS roept op: start het gesprek over later met je familie, vrienden of buren

Gesprekskaarten en bijeenkomsten helpen om het gesprek te voeren over zorg, wonen en fit blijven

Het aantal ouderen in de samenleving neemt toe én we worden gemiddeld steeds ouder. Daarom is het belangrijk om nu al met je omgeving te praten over wat je wil doen om gezond te blijven, prettig te wonen of wat je voor elkaar kunt doen als er zorg nodig is. Zo kan je ook later vol van het leven blijven genieten. Het ministerie van VWS helpt 60-plussers uit een eerste stap te zetten met gesprekskaarten uit de campagne ‘Praat vandaag over morgen’. En wijst op bijeenkomsten in de buurt.

Van welke activiteiten krijg jij energie? Wie zou jou kunnen helpen in de tuin of met de boodschappen als dat later nodig is? Wat zou je nu al aan je woning kunnen aanpassen? Of wie in jouw omgeving kan jij met iets helpen? Het zijn voorbeelden van vragen uit de gesprekskaarten van de campagne ‘Praat vandaag over morgen’. Met deze kaarten kunnen 60-plussers op een laagdrempelige manier het gesprek voeren over later. Bijvoorbeeld met hun familie, vrienden of buren.

Naast de gesprekskaarten organiseren een groot aantal maatschappelijke organisaties activiteiten die het gesprek stimuleren. Nicki Pouw-Verweij, staatssecretaris Langdurige en Maatschappelijke Zorg: “Het is indrukwekkend om te zien dat sinds de start van ‘Praat vandaag over morgen’ het gesprek op steeds meer plekken in Nederland wordt gevoerd. Ik heb zelf in de praktijk gezien hoeveel verschil het maakt als je samen met de mensen om je heen op tijd het gesprek voert over later en

de eerste voorbereidingen treft. Dat geeft rust en zorgt ervoor dat je aan het stuur van je eigen leven blijft staan. Daarom blijven we het belang van dit gesprek samen met zoveel mogelijk maatschappelijke organisaties onder de aandacht brengen.”

Een eerste stap

Buurvrouwen Annie (66) en Thea (67) praten al met elkaar over later. En wat zij kunnen doen om comfortabel te blijven wonen. Annie: “Wij hebben lichtsensoren geplaatst in de hal en tussen de slaapkamer en het toilet. Dat scheelt in het donker zoeken naar lichtknopjes.”

Ook hebben de twee buurvrouwen een buurtcirkel opgericht. Een groep met buren die elkaar helpt bij dingen die je niet kunt plannen. En die naar elkaar omkijkt. Annie: “We brengen een pannetje soep langs als iemand ziek is, of halen medicijnen op.” Maar ook voor andere zaken weten buren elkaar beter te vinden door de buurtcirkel. “Een lamp die bij een oudere buurvrouw kapot is, wordt vervangen door de buurman. En als de dochter van iemand op vakantie gaat, kijken we met elkaar om naar die buur. Vroeger moest daar familie voor komen, nu lossen we het met elkaar op.”

Wat kan jij nu al doen voor later?

Kijk op praatvandaagovermorgen.nl om het gesprek te voeren met de gesprekskaarten. En om te zien welke activiteiten er de komende tijd bij jou in de buurt worden georganiseerd.

Over de campagne

De campagne ‘Praat vandaag over morgen’ wordt gevoerd door het ministerie van

Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) in samenwerking met een groot aantal maatschappelijke organisaties en bouwt voort op een initiatief van brancheorganisatie ActiZ. De campagne is onderdeel van het Hoofdlijnenakkoord Ouderenzorg (HLO) en heeft als doel om zoveel mogelijk mensen te laten nadenken en met hun omgeving het gesprek te laten voeren over later. ‘Praat vandaag over

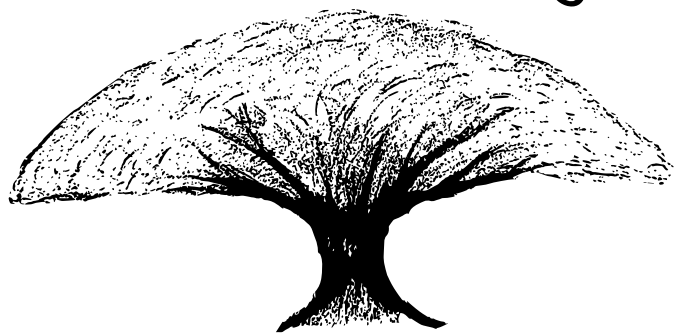
morgen’ is de komende maanden te zien op TV, radio, social media, online en in branded content. Naast de campagne organiseren onder meer de Seniorencolatie, Senioren Netwerk Nederland en MantelzorgNL activiteiten en bijeenkomsten door het hele land. Samen stimuleren deze activiteiten een breed maatschappelijk gesprek over ouder worden.



Het lijkt misschien nog ver weg, maar wie straks ook vol van het leven wil blijven genieten, praat vandaag over morgen. Ga naar <https://praatvandaagovermorgen.nl/> voor meer informatie.



TREETOP TABLES



Boomstam salontafels

vanaf €495,-

Grote voorraad eettafels en bartafels

vanaf €595,-

Boomstamtafels

voor binnen & buiten



Showroom + werkplaats



Persoonlijke aandacht



Hardhouten tafels



Salontafels



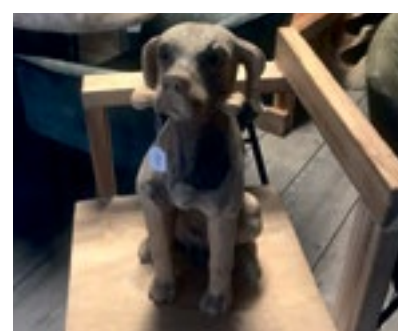
Wijnrekken



Buitentafels



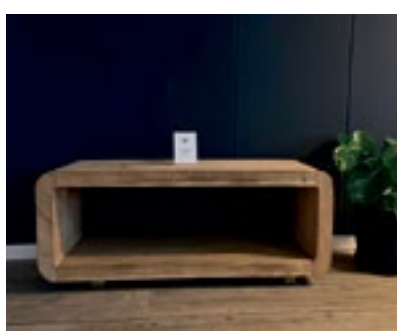
Stoelen



Houten figuren



Noten ovaal



TV meubels



Maatwerk

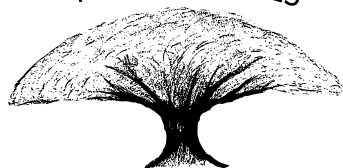


Unieke onderstellen

Kom kijken, voelen en beleven!

Van showroom tot werkplaats – welkom achter de schermen

TREETOP TABLES



showroom & werkplaats

BEZOEKADRES:

Zwolseweg 18A
7707 AH Balkbrug

Tel: 0523 - 291 271

info@treetoptables.nl

www.treetoptables.nl

OPENINGSTIJDEN

Maandag en dinsdag: op afspraak

Woensdag en donderdag: 13.30 tot 17.00 uur

Vrijdag en zaterdag: 10.00 tot 17.00 uur

