



Verhaal achter het doek



HOPPAAA festival brengt
gezelligheid naar Twistvlietpark



Vroege vogels herkennen



Francis van Broekhuizen voert publiek mee naar Stravinsky's Parijs in theatraal concer

Wat gebeurde er die avond in Parijs, toen het publiek massaal in opstand kwam bij de première van *Le sacre du printemps*? In het nieuwe theatrale concert 'Starring Stravinsky' neemt Francis van Broekhuizen het publiek mee terug naar het begin van de 20e eeuw. Met humor, verbeeldingskracht en een aanstekelijke nieuwsgierigheid gidst zij bezoekers door het leven en werk van Igor Stravinsky — alsof je er zelf bij bent.

Een rel die de muziekgeschiedenis veranderde

Rond 1909 arriveert een groep jonge Russische kunstenaars in Parijs, onder leiding

van impresario Sergej Diaghilev. Wat volgt is een artistieke revolutie. Met baanbrekende balletten als *De Vuurvogel*, *Petroesjka* en het beruchte *Le sacre du printemps* zetten zij de kunstwereld op zijn kop.

In *Starring Stravinsky* hoor je niet alleen deze iconische muziek — je beleeft ook het verhaal erachter. De vriendschappen, conflicten, schandalen en de ontembare drang om te vernieuwen.

Francis als gids: persoonlijk, geestig en meeslepend

"Ik had er zó graag bij willen zijn," zegt Francis van Broekhuizen. "In dat Parijs waar alles gebeurde. Waar kunstenaars samenwerkten,

ruzie maakten, grenzen verlegden — en waar het publiek soms gewoon niet wist wat ze meemaakten."

In deze voorstelling staat Francis niet alleen als operadiva op het podium, maar ook als verteller. Ze neemt het publiek mee als een nieuwsgierige insider, met humor en flair. Tussendoor zingt ze een aantal liederen, waaronder *Chanson Russe* uit de opera *Mavra*.

Een concert dat je ziet, hoort én voelt

Starring Stravinsky is geen traditioneel concert, maar een theatrale ervaring van twee keer 45 minuten. Orkest Phion speelt onder leiding van Bas Wiegers een rijk palet aan Stravinsky's muziek – van het vroege *Feu d'artifice* (vuurwerk) tot iconische werken als *De Vuurvogel* en *Le sacre du printemps*. De regie is in handen van Joris Nassenstein, voormalig artistiek leider van Orkest Phion.

Tegen een decor in art nouveau-stijl ontvouwt zich een gelaagde voorstelling waarin het publiek Stravinsky's ontwikkeling van begin tot eind meebeleeft. Dit concert is voor iedereen die nieuwsgierig is naar het verhaal achter een van de grootste revoluties in de kunst.

Starring Stravinsky is te zien in Zwolle op 25 mei in de Spiegel.

Meer informatie en tickets via: phion.nl/programma/starring-stravinsky/



Francis van Broekhuizen (beeld: Stravinsky in Parijs)

Open dag bunkers Ijssellinie bij Olst

De Ijssellinie houdt zaterdag 2 mei een open dag bij en in de bunkers op landgoed De Haere bij Olst. Er zijn deze dag rondleidingen waarbij de Commandobunker, de Hospitaal-bunker en het Inlaatwerk worden bekeken. De gidsen zullen vertellen over de bijzondere geschiedenis van deze waterlinie uit de Koude Oorlog, die tussen 1953 en 1964 in werking was.

In ongeveer drie jaar tijd is de waterbarrière aangelegd. Dat is een zeer korte tijd gezien het omvangrijke werk, er werden namelijk niet alleen drie stuwen gebouwd maar ook inlaatwerken, sluisjes en dijken. Ook moest de bodem van de IJssel speciaal geprepareerd worden om ervoor te zorgen dat de stuw stabiel op de ondergrond bleef staan. De waterlinie heeft slechts 11 jaar gefunctioneerd, in 1964 werd besloten de Ijssellinie op te heffen.

De open dag kan zonder afspraak worden bezocht. De rondleiding duurt ruim een uur. Bezoekers zijn vanaf 12 uur welkom, de laatste rondleiding begint om 15.30 uur. De entree bedraagt voor volwassenen 7,50 euro per persoon en voor kinderen in de basisschoolleeftijd 3,50 euro. Thee, koffie en limonade zijn gratis. Pinnen is mogelijk. De rondleidingen starten bij de Hospitaalbunker, Haereweg 4b, 8121 PJ O Ist. Parkeren is mogelijk op de parkeerplaats van De Haere. Zie voor meer informatie www.ijssellinie.nl.

Particuliere verhuizingen
Projectverhuizingen
Nationaal en internationaal
Verhuisdienst
Kunst en antiek verhuizen
Seniorenverhuizing
Schoonmaakservice
Handyman
Opslag

**uw verhuizing
een frisse start**

038 465 65 60 UTS HERSEVOORT
Nervistraat 5 • 8013 RS Zwolle
info@utshersevoort.nl
www.utshersevoort.nl

VERHUIZINGEN
ZWOLLE

**Zorg met aandacht,
op z'n Zwols**

**ZWOLSE
DIERENKLINIEK**
www.dezwolse dierenkliniek.nl

**VISHANDEL
van der
Linde**
Passie voor U

Dinsdag Stadshagen bij de Albert heijn 11:00-18:00
Woensdag Stadshagen bij de Albert heijn 11:00-18:00
Donderdag AA landen op de parkeerplaats 09:00-17:30
Vrijdag Stadshagen bij de Albert heijn 11:00-18:00
Zaterdag Stadshagen bij de Albert heijn 11:00-17:30

**Aldura, specialist
in zonwering en
raamdecoratie**

Aldura®
ZONWERING & RAAMDECORATIE
90 jaar

www.aldura.nl

Colofon
Blauwvinger Courant 30.000 exemplaren

AA-LANDEN - HOLTENBROEK - PIERIK - BERKUM - DIEZER-
POORT - WIPSTRIK - ASSENDORP - KATERVEER - DIEZE -
NIEUW-ASSENDORP - SPOOLDE - SCHELLERLANDEN - SCHELLE
- OLDENEEL - ITTERSUM - ITTERSUMERBROEK - HOOG
ZUTHEM - LAAG ZUTHEM

Boshuis Media
De Rietgans 16
7702 AX Dedemsvaart
06 51 42 01 08
info@boshuismedia.nl

Eerenstein

**UW KLEURMAKERS
SINDS 1954**

verf, behang, raamdecoratie en vloeren

www.eerenstein.nl

SKIN.
Mesotherapie – Peeling
Wenkbrauwen & wimpers
Harsen



Hoe overleef je als hoogsensitief persoon op je werk?

Veel hoogsensitieve personen (HSP) hebben het zwaar op hun werk. Ze voelen zich uitgeput, overvraagt en zijn bang om vast te lopen. Van de HSP die ik coach schat ik dat zo'n 80% ernstige problemen ervaart op het werk, en er doodmoe van wordt. Vaak zelfs leidend tot arbeidsconflicten en een burnout.

Dit is een ernstig probleem, dat niet weggaat door de andere kant op te kijken. Zoals de meeste mensen bekend is, is de werkdruk en het hoge tempo in veel organisaties een probleem. Het 'systeem' waarin we zitten is volgens veel mensen niet meer houdbaar. Steeds harder werken, meer groei, meer winst. Het heeft lang gewerkt, maar de rek is er bij veel mensen uit. Onderzoekers en toekomstdenkers hebben het over een 'transitie' in de samenleving. Het oude winstgerichte groeimodel loopt vast en we zoeken nog naar een nieuwe manier van werken en leven. In deze nieuwe stromingen en experimenten gaat het vaak om duurzaamheid, bewust omgaan met het milieu en de aarde, acceptatie van mensen die anders zijn dan wijzelf, meer verbinding, minder consumeren, een eerlijker verdeling van geld en goederen, het bewustzijn van wat van waarde is in plaats van zoveel mogelijk geld verdienen.

In deze fase, waarin het oude nog volop bestaat maar eigenlijk niet meer door kan gaan, hebben HSP het zwaar. We voelen de druk uit het oude systeem. Als HSP zijn we vaak de eerste die last hebben van onbalans vanwege ons sterk werkende zenuwstelsel. We worden wel de 'kanarie in de mijn' genoemd, naar de oude tijd van de mijnwerkers waarin men wist dat er gevaar dreigde als de kanarie in zijn kooitje omviel. Inmiddels loopt de druk steeds hoger op. Ook de mensen die niet hoogsensitief maar 'gemiddeld sensitief' zijn, gaan gebukt onder te

hard werken, teveel eisen, teveel managers die niet leiden maar eisen. Als je dit wilt overleven, dan is het nodig om het probleem onder ogen te zien, en niet meer op de ouderwetse, Nederlandse manier door te pushen. Zoals vroeger vaak werd gezegd: "klagers hebben geen nood", "niet zeuren, maar poetsen". Ik denk, dat dit niet langer werkt. Er is vaak geen onwil, maar onmacht!

Dit is de tijd om als HSP te beginnen bij jezelf! Als je zelf precies begrijpt en voelt wie je bent, en wat je nodig hebt, dan leef je je éigen leven en niet het leven wat 'men' van je verwacht. En als mooie extra waarde loop je dan mee in de voorhoede van de transitie. Want als we iets nodig hebben is het wel het ervaren van verbinding, mildheid, begrip en eerlijkheid. En dit is bij uitstek de kwaliteit van een HSP die in balans is! Alle HSP die dit herkennen en hier graag eens over willen praten, zijn welkom in mijn praktijk voor een verkennend gesprek!

Trea van der Cingel, HSP-coach Sense
www.sense-coachinghsp.nl/trea@
coachinghsp.nl
Tel. 06-40009993

*Trea van der
Cingel*



Langer zelfstandig thuis met zorg die echt bij u past

Misschien herkent u het: u of uw naaste wil zo lang mogelijk thuis blijven, maar een beetje hulp is welkom. Niet zomaar iemand over de vloer, maar iemand die de tijd neemt, die luistert en die de zorg afstemt op wie u bent.

Dat is precies wat ik bied.

Achter elke deur woont iemand met zijn eigen gewoontes, verhalen en levenservaring. Daar sluit ik op aan. Natuurlijk help ik bij het wassen, aankleden en de medicatie, maar minstens zo belangrijk is de aandacht. Een gesprek aan de keukentafel, samen een oude hobby oppakken, of gewoon een vertrouwd gezicht op vaste momenten van de dag.

Zorg van A tot Z, met aandacht voor elk moment van de dag

Een mooi voorbeeld is dagbesteding aan huis. Door aan te sluiten bij wat iemand nog kan en wil, ontstaan vaak de mooiste momenten, samen herinneringen ophalen, koken, een wandeling maken, een handmassage. Structuur en gezelligheid in één.

Soms is het niet alleen de oudere die zorg nodig heeft. Mantelzorgers dragen vaak meer dan ze zelf beseffen, en gunnen zichzelf maar moeilijk rust. Dat is begrijpelijk, zorg uit handen geven doe je niet zomaar. Toch is loslaten makkelijker als u weet dat uw naaste in vertrouwde handen is. Ik neem altijd de tijd voor een kennismaking, zodat u zelf kunt voelen of het klikt.

Met ruime ervaring in de ouderenzorg en begeleiding bij dementie bied ik naast



dagzorg ook nachtzorg en respijtzorg, zodat u als mantelzorger even de zorg kunt loslaten. Zorg is mogelijk via PGB of op particuliere basis.

"De persoonlijke zorg werd gekenmerkt door grote betrokkenheid, respectvol en goed afgestemd, met aandacht voor zowel de patiënt als de partner." cliënt

Wat kan ik voor u betekenen? Bel of app gerust vrijblijvend.

Annie Dunnink
Met zorg en aandacht
0636540855
www.zusteranniekie.nl
zusteranniekie@outlook.com

Toneelvereniging Quasi zoekt een veelzijdige regisseur!

Ben jij een regisseur die energie krijgt van een diverse groep enthousiastelingen? Onze toneelvereniging in Zwolle zoekt een nieuwe artistieke leider!

Wie zijn wij? Een hechte groep spelers met een leeftijd tussen de 17 en 75 jaar. We houden van blijspelen, maar staan zeker open voor een nieuwe uitdaging.

Ons laatste stuk was een eigen geschreven productie, dus we zijn gewend aan een creatieve aanpak.

Wij repeteren elke dinsdagavond in gebouw Domusica in Zwolle.

Wat zoeken we?

- Een regisseur die onze spelers (van jong tot oud) kan laten schitteren.
- Iemand met humor, oog voor timing en zin in een nieuw project.

Interesse of wil je een keer komen kijken?

Neem contact op met Kees van Dijk via E-mail: toneelzwolle@telfort.nl.

We kijken uit naar je bericht!



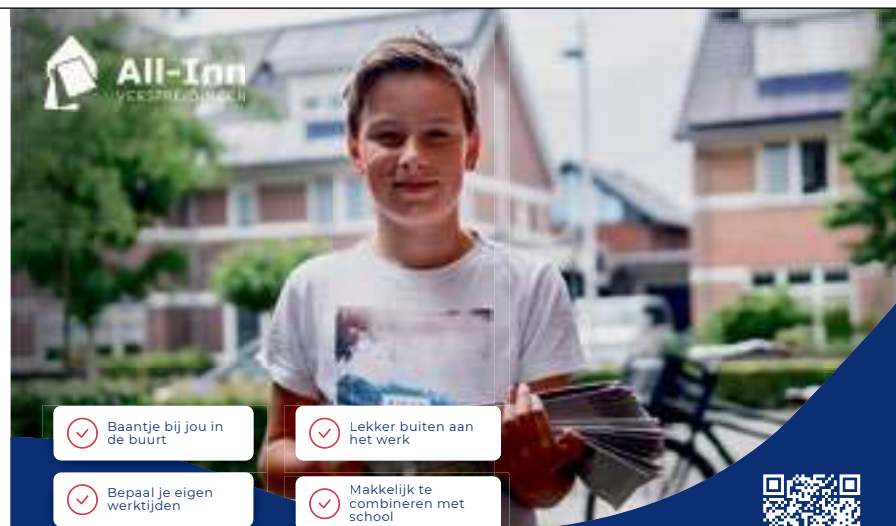
Foto van de maand

DE LOONSTAAT
ADMINISTRATIE DIE LOONT

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



Baantje bij jou in de buurt

Lekker buiten aan het werk

Bepaal je eigen werktijden

Makkelijk te combineren met school

GELD VERDIENEN?
WORD BEZORGER BIJ ALL-INN!

MELD JE AAN →



of ga naar
allinnbezorger.nl/
bezorger-worden



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**



HULSHORST T: 0341 – 792 038

HOLTEN T: 0548 – 792 031

FREDERIKSOORD T: 0521 – 792 027

Zwolle Toen

door Roy Visscher

In het leven kijk je soms vooruit, soms ‘zit je in het moment’ en op andere momenten is het juist leuk om achterom te kijken. 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. Met deze keer varkens als onderwerp. Maar dan niet die knorrende exemplaren.

Op 25 mei 2006, deze maand dus twintig jaar geleden, werd in Zwolle gezocht naar het meest luie varken. Plaats van handeling was niet een kinderboerderij maar – hoe ironisch – een sportieve: het stadion van

PEC Zwolle. Aan de verkiezing van De Grootste Luilak van Zwolle deden zo’n vierhonderd studenten mee, alleen gekleed in een bikini of zwembroek. De bizarre verkiezing was een initiatief van een Zwolse studentenvereniging. Een reis naar Brazilië, ongetwijfeld om daar eens heel hard niets te doen op de Copacabana of een ander strand, was de prijs voor de winnaar. Van de deelnemers bleven er 24 uur later negen fanatieke kandidaten over. Daarom kwamen er quiz- en spelrondes om te kunnen snijden in het aantal kandidaten. De overgebleven drie finalisten moesten daarna hun hangmat zo snel mogelijk opzetten. So far il dolce far niente. Arnold Bloemert bleek de snelste en haalde daarmee zowel de hoogaangeschreven titel grootste luilak van Zwolle als de reis naar Brazilië binnen.



Dit varken mocht niet meedoen aan de verkiezing. Maar goed ook, anders had het vast gewonnen en was het op het vliegtuig naar Brazilië gezet.

(LPG) Gascheck – Gegarandeerde veiligheid bij 123kampeerwereld.nl

Deze voorjaarsweken zijn ideaal om de camper of caravan weer onder de loep te nemen. Vrijwel iedere camper heeft gas aan boord. Eén van de belangrijkste aandachtspunten daarbij is de gasinstallatie. Veiligheid en betrouwbaarheid zijn hierin van groot belang. Veel mensen weten niet dat veel verzekeraars periodieke check/keuring van het (LPG-)gas systeem/tank in eisen. Je voorkomt hiermee gevaarlijke situaties zoals gaslekken, brand of koolmonoxidevergiftiging.

Gas wordt gebruikt voor essentiële

voorzieningen zoals koken, verwarming en warm water. Bij 123kampeerwereld.nl weten ze als geen ander wat veiligheid in combinatie met gassystemen voor de klant betekent. Slangen, drukregelaars en aansluitingen kunnen na verloop van tijd slijten of verouderen, zeker na een periode van stilstand. Door de installatie vroeg in het jaar te laten controleren, verkleint u de kans op storingen of onveilige situaties onderweg.

Bij 123kampeerwereld.nl in Meppel kunnen kampeersders terecht voor een deskundige gas check. De volledige

installatie wordt gecontroleerd en waar nodig worden onderdelen vervangen of afgesteld. Zo voldoet alles weer aan de geldende veiligheidsnormen en kunt u met een gerust gevoel op pad.

“Voorkom risico’s onderweg: laat uw gasinstallatie op tijd controleren!”

Naast deskundig advies en onderhoud van uw gasinstallatie vindt u alle soorten en maten gasflessen op het gasdepot van

123kampeerwereld.nl en dat alles tegen zeer scherpe prijzen.

Door in nu al actie te ondernemen, ontlopen kampeersders de drukte in het seizoen en zijn ze verzekerd van een goed begin van het kampeerseizoen.

Een kleine voorbereiding nu maakt straks een groot verschil. Zo staat de camper of caravan klaar zodra het avontuur weer begint.





WERSHOP

WERKPLAATS

WINKEL

OOK DE VOORDELIGSTE IN GAS!



Alle soorten en maten verkrijgbaar!

VULLING 5KG PROPaan €21,50!

DE SPECIALIST IN CAMPERTECHNIEK!

WWW.123KAMPEERWERELD.NL

Winkel & Werkplaats : Zomerdijk 27a Meppel | 085 0707 316

Levensbomen: De Cipres

In de Nooterhof is een Keltische boomkalender aangeplant. Volgens de Kelten wordt je karakter bepaald door de boom die over je geboorteperiode heerst. De eigenschappen van je levensboom hebben een sterke invloed op je persoonlijkheid, gedrag en levensloop. De Keltische boomkalender onderscheidt 21 bomen, die corresponderen met evenzoveel mensentypen. De meeste bomen regeren zowel over een periode in het voor- als in het najaar. Daarnaast kennen de Kelten vier heilige bomen die zijn verbonden met de eerste dag van elk seizoen: de eik, beuk, olijf en berk. In de rubriek Levensbomen ontdek je welke boom bij jou hoort en vertellen we een sprookje dat daarbij hoort. Deze keer aandacht voor de cipres.

door Girbe Buist

Als je bent geboren in de periodes 26 juli tot 4 augustus en 25 januari tot 3 februari is de cipres je geboorteboom.

Als cipres ben je dol op zon en licht en heb je grote behoefte aan onafhankelijkheid. Wel wil je graag weten wat de zin is van het leven en geloof je heilig in reïncarnatie. Met enorme vechtlust probeer je kennis en vrijheid te krijgen. Bij deze speurtocht incasseer je grote tegenslagen, maar je kunt goed relativeren en laat je niet uit het veld slaan. De wintercipres is tamelijk gereserveerd en houdt graag ewnige persoonlijke afstand. Hij heeft iets ambivalents. Aan de ene kant is hij conservatief, maar aan de andere kant wil hij steeds nieuwe dingen

uitproberen. Sport is een goede uitlaatklep voor zijn overvloedige lichamelijke energie. Als de cipres iets in zijn hoofd heeft gezet, wil hij koste wat kost uitvoeren. De zomercipres is veel milder.

Dries van Agt (02-02-1931) was een voorbeeld van een cipres, die zich naar zijn doel toevocht en zich daarbij niet gauw uit het veld liet slaan. Andere bekende cipressen zijn Mick Jagger, Harry Mulisch en Moinique van der Ven. Van oudsher staat de cipres symbool voor de rouw. De boom die met name veel voorkomt in het Middellandse Zeegebied is verbonden aan een mythe over een rouwende jongeman Cyparissos. Dit verhaal wordt onder meer beschreven in de Metamorphosen van de Romeinse dichter Ovidius

Cyparissus (of Kyparissos) is een knappe jonge man uit de stad Keos die geliefd is bij de god Apollo. In dit gebied leeft een beroemd reuzenhert. Heel anders dan normale herten is dit dier niet schichtig. Geregeld loopt het reuzenhert langs de huizen om zich door de bewoners in de nek te laten strelen. Meer dan wie dan ook is Cyparissus gehecht aan het tamme dier. De jongen bindt soms bloemen om het enorme gewei van het hert of maakt ritjes op diens rug. Op een dag slaat het noodlot echter toe. Als Cyparissus aan het jagen is doodt hij per ongeluk zijn geliefde hert met een speer. De jongen is ontroostbaar en wendt zich dan tot Apollo met het verzoek hem eeuwig te laten rouwen. Apollo verandert hem daarop in een cipres en snikt nu droef: Ik zal nu altijd om jou treuren en jij om anderen. Je zult symbool zijn



Foto's :Obbe Bakker

Een bohemienne in Staphorst Het verhaal achter het doek

In deze rubriek anekdotes over Zwolse kunstenaars uit het recente en verdere verleden. Hoewel Zwolle nooit de status van Amsterdam had als kunstmekka, illustreren deze verhalen de energie en de dynamiek van de lokale kunstwereld. Zij tonen Zwolle als een cultureel centrum in wording met idealen en tegenslagen.

Deze keer aandacht voor de schilderes Stien Eelsingh. Hoewel Stien Eelsingh (1903-1964) de geschiedenis is ingegaan als de 'schilderes van Staphorst', liggen haar wortels diep in de Zwolse bodem. Als dochter van een Zwolse hoffotograaf groeide ze op boven de fotowinkel in de binnenstad, maar haar eigen-zinnigheid liet zich niet vangen in het keurslijf van de fotografie of de piano, het instrument dat ze van haar ouders moest bespelen.

Stien was vastbesloten kunstenaar te worden, ondanks de bezwaren van haar ouders. Een bekende anekdote uit haar vroege jaren in Zwolle vertelt over haar atelier aan de Ossenmarkt, dat ze in 1929 opende. Hier gaf ze les en werkte ze aan krachtige portretten van "Zwolse typen". Haar talent was zo onmiskenbaar dat ze in de jaren '30 maar liefst drie keer de Koninklijke Subsidie voor de Schilderkunst ontving, wat haar de kans gaf om naar Amsterdam te vertrekken en zich verder te ontwikkelen.

In 1942 verruilde Stien de stad definitief voor de rust van Staphorst, nadat haar woning in Amsterdam door de Duitse bezetter was gevorderd. Ze trok in een vervallen boerderij, de latere 'Witte Boerderij', die ze samen met

haar toenmalige man opknapte. Hier leidde ze een legendarisch bohemienne-bestaan. Stien was een opvallende verschijning: een stoere, vaak kettingrokende vrouw die zich moeiteloos bewoog tussen de traditionele, streng religieuze bevolking.

Haar integratie was uniek. Terwijl eerdere kunstenaars vaak op wantrouwen stuitten, werd Stien door de Staphorsters geaccepteerd als een van hen. Een veelzeggend verhaal is dat haar schilderijen soms al verkocht waren voordat de verf droog was. Zelfs toen ze in armoede leefde, hielp de lokale buurt haar financieel door de moeilijke tijden heen. Stien Eelsingh overleed in 1964 en kreeg, als eerbetoon aan haar band met het dorp, een traditionele Staphorster begrafenis op een boerenbrik. Vandaag de dag leeft haar naam voort in Restaurant Stien, gevestigd in haar voormalige boerderij, en via de collectie van het Stedelijk Museum Meppel.



Illustratie: Alicia Zwart. Tekst: Girbe Buist.

Zondagochtendconcert met Jareach Gilula in Academiehuis Grote Kerk

Wie de zondag rustig en inspirerend wil beginnen, kan op 3 mei terecht in het Academiehuis Grote Kerk in Zwolle. Daar verzorgt Jareach Gilula om 11.00 uur een bijzonder ochtendconcert, waarin zij Israëlsche en Arabische muziek samenbrengt. De toegang is gratis en aanmelden is niet nodig.

Het concert staat, in aanloop naar Dodenherdenking, in het teken van verbinding en gedeelde cultuur. Gilula laat horen hoe verschillende muzikale tradities elkaar raken en beïnvloeden. In haar programma verweeft zij onder meer traditioneel joodse muziek die door Europees-Joodse vluchtelingen werd meegenomen naar het Midden-Oosten, waar deze zich vermengde met lokale joodse en islamitische invloeden.

Bezoekers kunnen genieten van een veelzijdig programma met volksmuziek uit de Sefardische, Mizrahi- en Israëlsche-Joodse cultuur, aangevuld met muziek uit de Ottomaanse en Andalusisch-Arabisch traditie. Volgens Gilula laat deze muziek horen dat er meer is wat mensen verbindt dan wat hen verdeelt.

Het concert vindt plaats onder de gewelven van de Grote Kerk, waar bezoekers de ochtend kunnen beginnen met muziek, en eventueel koffie en gebak uit het dagcafé van het Academiehuis. De uitvoering duurt van 11.00 tot 12.00 uur. Het optreden wordt mede mogelijk gemaakt door Muzikale Muze, een dochterstichting van het Academiehuis, en de Warm Nest Foundation. Meer informatie is te vinden via de website van het Academiehuis.



DIERENARTSENPRAKTIJK
ZWOLLE ZWARTEWATERLAND



Lammertijd in volle gang: dierenarts paraat

‘Het voorjaar is hier en dat betekent voor de dierenarts dat er weer lammetjes geboren worden. Vaak kan het moederschaap het prima alleen, maar soms is er toch een beetje hulp nodig van de boer. Als de boer er ook niet meer uitkomt, dan bellen ze ons, de dierenartsenpraktijk! Met veel plezier stapt een van de dierenartsen dan in de auto, want schaapjes ter wereld brengen is een van de mooiste dingen van ons vak. We crossen naar de veehouder en trekken ons verloskleding aan; een soort regenbroek en jas, want je blijft niet schoon bij een verlossing.

Eenmaal bij de moeder in kwestie aangekomen, proberen we een goede inschatting te maken van de situatie. Een lam hoort voorwaarts geboren te worden, dat wil zeggen dat het met de twee voorpootjes en het kopje eerst naar buiten komt. Soms komt het voor dat we maar één pootje voelen, of twee pootjes maar geen kopje; dan moeten we het lammetje weer goed leggen zodat het geboren kan worden. Lammeren willen ook nog wel eens achterwaarts naar buiten komen. Dat past bijna altijd, maar dan is het wel aan de dierenarts om dat goed in te schatten.

Het komt vaak voor dat er niet één, maar twee lammetjes in zitten, en soms wel drie of vier. Hoe meer lammetjes er in de buik van het moederschaap zitten, hoe kleiner ze vaak zijn. Dit maakt de geboorte makkelijker, maar dan moeten de lammetjes daarna wel goed drinken om genoeg te kunnen groeien. Eenmaal op de wereld checkt de dierenarts of de lammetjes goed ademen en zo ja, dan kunnen ze binnen een paar minuten al staan. Het is een geweldig gezicht en doet vaak denken aan Bambi. De moeder wordt ook goed onderzocht en als alles goed en wel is, gaat de dierenarts weer op pad. Eenmaal in de auto is het nagenieten van weer een mooie verlossing.’

DIERENARTSENPRAKTIJK
ZWOLLE ZWARTEWATERLAND

EEN VERTROUWDE PLEK VOOR U EN UW DIER!

Wij zijn een zelfstandige dierenartsenpraktijk in Overijssel, met locaties in Zwolle (Stadshagen) en Hasselt.

Op beide locaties behandelen wij allerlei soorten gezelschapsdieren. In Hasselt werkt ook ons landbouwhuisdierenteam. Met twee modern ingerichte praktijken en up to date kennis kunnen wij deskundige, eerlijke en betrokken zorg leveren, altijd in overeenstemming met u als diereigenaar.

Ons gemotiveerde team staat dag- en nacht voor u klaar. De spoeddienst verzorgen wij met de buurtpraktijk in Staphorst. U kunt ons 24/7 bereiken op het reguliere telefoonnummer: 038 477 1951 (gezelschapsdieren) of 038 4214442 (landbouwhuisdieren).

Tip: maak een contact "Dierenarts Zwolle Zwartewaterland" aan in uw telefoon, met ons telefoonnummer. Dat voorkomt zoekwerk in geval van nood. Wij hopen uw huisdier binnen reguliere openingstijden te verwelkomen, maar staan met liefde ten alle tijden klaar met de beste zorg voor uw huisdier.



Locatie Stadshagen



Locatie Hasselt

Locatie Stadshagen
Arendshorstlaan 19
8043 VE Zwolle

Locatie Hasselt
Burg. Malcorpslaan 1
8061 AG Hasselt

Gezelschapsdieren: 0384771951
Landbouwhuisdieren: 0384214442
info@dapzw.nl
www.dapzw.nl



Bas Autowas XL
Wilhelm Röntgenstraat 1
8013 NE Zwolle

Bas Autowas ZWOLLE-WEST
Punterweg 9a
8042 PB Zwolle

Puzzel mee
en maak kans op:

Gratis CombiDeal

(Ons allerbeste wasprogramma)
‘Bas Beste’ + ‘Binnenreiniging’)

t.w.v. 39,50 euro

BASPAS
BINNENREINIGING
CARWASH
DROGEN
GLIMMEN
HOGEDRUKSPUIT
KWALITEIT
LUCHTSPUITJE
OSMOSE
PANTSERPLUS
POLLEN
RUITEN
SERVICE
SHAMPOO
VLIEGJES
VOGELPOEP
VUILAFSTOTEND
WASBEURT
WASBOVEN
WASSEN
WASSTRAAT
WATERAFSTOTEND
WATERONTHARDER
WAX
ZWOLLE

Woordzoeker

B	I	N	N	E	N	R	E	I	N	I	G	I	N	G
W	M	I	H	L	N	E	V	O	B	S	A	W	T	W
D	A	I	O	V	S	E	R	V	I	C	E	I	W	A
N	E	T	G	O	O	S	M	O	S	E	E	A	P	T
E	U	V	E	R	P	G	S	M	I	T	X	E	A	E
T	N	D	D	R	E	M	E	A	I	L	I	W	N	R
O	S	T	R	J	A	K	A	L	P	L	A	E	T	O
T	E	R	U	W	A	F	A	H	P	S	G	U	S	N
S	J	U	K	A	T	W	S	O	S	O	A	O	E	T
F	G	E	S	S	K	W	L	T	R	A	E	B	R	H
A	E	B	P	S	S	L	R	D	O	S	E	P	P	A
L	I	S	U	E	E	A	R	U	I	T	E	N	L	R
I	L	A	I	N	A	Z	W	O	L	L	E	N	U	D
U	V	W	T	T	H	S	A	W	R	A	C	N	S	E
V	L	U	C	H	T	S	P	U	I	T	J	E	D	R

Oplossing

Stuur de juiste oplossing op via: www.basautowas.nl/puzzel





Leren omgaan met emoties

Deel 2: De kracht en de les van de trigger

door Gaby Jurczyk

Heb jij weleens te maken gehad met een trigger, zoals bijvoorbeeld:



- Je hebt zo je best gedaan om na een drukke dag een heerlijke maaltijd op tafel te zetten en de afkeurende blik of commentaar van jouw partner of puber geeft jou een machteloos en wanhopig gevoel.

- Je zit op je werk en een collega begint alweer met het gemopper waardoor voor jou de sfeer verpest wordt en jij spanning en weerstand opbouwt.

- Je komt de sportkantine binnen en hoort de ouders van het team van jouw kind over een andere ouder roddelen en je voelt je overstuurd maar durft niets te zeggen

- Je vindt leidinggevende dominant en zij uit alleen maar wat niet goed gaat, je past aan, doet je best en krijgt steeds meer weerstand om naar je werk te gaan;

Zo zijn er talloze voorbeelden te noemen van momenten dat wij getriggerd kunnen worden. Carl Jung, Psychiater en Psycholoog uit Zwitserland zegt hierover: Alles wat ons aan anderen irriteert, kan ons tot een beter begrip van onszelf brengen."

Je kunt getriggerd worden in een situatie: iets wat je ziet, hoort of voelt. Deze situatie brengt

een sterke reactie, zoals bijvoorbeeld vechten, vluchten, bevriezen of aanpassen, teweeg.

Voorbeelden hiervan zijn:

- spanningsopbouw
- terugtrekken
- pleasen
- brok in de keel
- boos worden
- het niet meer weten
- stil worden

Vaak is de reactie zo krachtig dat deze moeilijk te sturen is. De reactie kan krachtiger zijn dan wat de situatie op zich oproept. Een trigger is persoonlijk. Dat wil zeggen wat de één triggert hoeft voor de ander niets te betekenen. Carl Jung zegt hierover: "dat wanneer we sterk emotioneel reageren (getriggerd worden) op het gedrag van een ander, dit vaak een projectie is van onze eigen verborgen schaduwkanten (onverwerkte ervaringen uit het verleden).

Door deze schaduwkanten te herkennen, stop je met projecteren en versterk je je eigen bewustzijn". Een trigger is daarmee een ingang tot zelfkennis. In plaats van getriggerd te reageren op het gedrag van de ander, wordt je uitgenodigd tot onderzoek.

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



Hier vuul ik mee thuis – Gebroeders Roo Band

Op 8 mei sluiten de Gebroeders Roo Band het culturele seizoen van Wijktheater ZZUit af met een avond vol intieme, eerlijke en pure muziek. De broers Alfred en Jaap Roo, geboren en getogen in Rouveen (gemeente Staphorst), schrijven al van jongs af aan liedjes die rechtstreeks uit het hart komen. Met hun karakteristieke tweestemmige zang, akoestische gitaren en oprechte teksten weten ze elk publiek te raken.

Van Engelstalige Americana naar Nedersaksische Roots

Na vijf Engelstalige albums en optredens als support act van Douwe Bob, Her Majesty en Michelle David, besloten de broers in 2024 terug te keren naar hun wortels. Hun eerste dialectalbum sloeg direct aan, met

als hoogtepunt het nummer "Hier Vuul Ik Mee Thuis", dat eind 2024 op plek 91 in de Drentse Top 1000 belandde.

Hun muziek is een unieke mix van folk, americana en streektaal, waarmee ze een brug slaan tussen traditie en vernieuwing. Prachtige tweestemmige zang en akoestische gitaren Muziek recht uit het hart, met eerlijke en herkenbare teksten Liedjes in het Engels én het Nedersaksisch, vol sfeer en emotie Een intieme en warme afsluiting van het seizoen bij ZZUit

Of je nu liefhebber bent van Americana, dialectmuziek of gewoon houdt van een avond vol mooie liedjes en verhalen, de Gebroeders Roo Band bezorgt je een bijzondere, sfeervolle en onvergetelijke avond.



Foto: Albert Bartelds

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

FEBO

Zin in een stevige bite én een energieboost?

FEBO Grillburger: sappig gegrild vlees, frisse sla en die iconische saus op een sesambol. Nu samen met een Red Bull naar keuze Classic, Sugarfree of een andere favoriet

Samen voor maar €6,50

Perfect voor onderweg, na het werk of als je gewoon NU trek hebt.

FEBO drive Zwolle . De smaak van nu.

Oude Meppelerweg 5
8011AK Zwolle



Streetskills grote winnaar tijdens finale Open Podium Overijssel

Zwolle- Afgelopen zaterdag vond in Schouwburg Odeon de finale van Open Podium Overijssel plaats. Na voorrondes, kwartfinales en halve finales in Hengelo, Deventer en Zwolle stonden de finalisten bij Zwolse theaters op het podium voor een feestelijke eindstrijd vol regionaal talent.



Open Podium Overijssel is een talentenjacht voor aanstormend én al bewezen talent uit Overijssel. Leeftijd of ervaring is niet van belang, talent wel. Onder leiding van presentator Chris Hillen liet de avond zien hoe divers dat talent in Overijssel is: van dansgroepen en muziekacts tot freestyle voetbalacrobatiek en dwarsfluit.

De grote winnaar van de avond was Streetskills. Met een energieke show waarin theater, topsport en entertainment samenkwamen, overtuigden zij zowel de vakjury als het publiek. Streetskills won de 1e juryprijs van EUR 3.500, de 1e publieksprijs van EUR 750 én de Open Podium Overijssel beker.



De 2e juryprijs van EUR 1.500 ging naar AN|KA, die met Nederlandse pop/housemuziek een energieke act neerzette over het studentenleven. De 3e juryprijs ging naar Silke Kloostermann en Studio Danzo.

Bij de publieksprijzen ging de 2e prijs naar dansgroep Inner Allstars, een hiphopact van dansschool InnerAll uit Almelo. Met hun passie voor dans en sterke groepsenergie wisten zij het publiek te pakken met hun optreden. De 3e publieksprijs was voor Benjamin, die met akoestische gitaar, authentieke teksten en indie folk songs het publiek wist te raken.

De finale in Schouwburg Odeon onderstreepte opnieuw hoeveel creativiteit en podiumkracht Overijssel te bieden heeft.

Open Podium Overijssel wordt mede mogelijk gemaakt door Schouwburg Hengelo, Deventer Schouwburg, Zwolse theaters en Provincie Overijssel.



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

Sterke Basis
www.sterkebasis.nl
gaby@sterkebasis.nl
06-83643526

Laten we er de tijd voor nemen en aandacht aan geven.

Zo maken we het waardevol.

Bas Smit
Bohemen
UITVAARTEN
06 25 41 14 65
www.bohemenuitvaarten.nl
info@bohemenuitvaarten.nl

Voor een warm en liefdevol afscheid

Op steenworp afstand

Brassband David en Muziekvereniging Excelsior geven op 9 mei een gezamenlijk concert in Het Anker. Het concert begint om 20.00 uur en de entree is EUR 12,50 (inclusief koffie/thee in de pauze). Het concert staat in het teken van het 130-jarig bestaan van Brassband David.

Brassband David staat deze avond in de spotlights en Excelsior sluit aan als gastorkest. Het thema van dit dubbelconcert – ‘Op Steenworp Afstand’ – is het 2e concert van het ‘David & Goliath’- projectjaar van Brassband David. Het thema verwijst naar de steen waarmee David de reus Goliath versloeg. Tijdens het concert brengt David het voor hen gecomponeerde werk ‘David & Goliath’ ten gehore. Dit werk is geschreven

door componist Geert Jan Kroon t.g.v. het 130 jarig bestaan van de Brassband in 2025. Ook te horen is o.a. het concertwerk ‘Vivat’ van Tom Davoren, een zeer uitdagend stuk voor de muzikanten. Hiermee probeert de brassband haar eigen ‘Goliath’ te verslaan. Solisten vanuit Muziekvereniging Excelsior Westenholte overwinnen op hun beurt ook hun eigen ‘Goliath’. Tijdens de avond wordt een verloting gehouden met mooie prijzen, zoals een clinic bij een padelbaan in Zwolle, een tennisclinic voor 8 personen en toegangskarten voor de eindvoorstelling van DIFF Dance in de Spiegel. Het belooft een afwisselende avond te worden. Kaarten kunnen besteld worden via de QR-code op de poster, via brassbanddavid.nl/kaarten of op 9 mei aan de zaal.

DAVID en excelsior
PRESENTATION
OP STEENWORP AFSTAND
HET ANKER WESTENHOLTE
9 MEI | 20:00
€12,50 INCL.
www.brassbanddavid.nl

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:
ELECTRISCHE VOUWFIETSEN, E-BIKES EN DRIEWIELERS**

Je autosleutel met afstandsbediening kapot of wil je een extra autosleutel? Geef hem gerust aan Harbrink!

Uiteraard ook voor alle huis-, fiets, brommer-, schuur en brievenbus-sleutels
Vraag ons naar de mogelijkheden.

Winkelcentrum Aa-landen • Dobbe 5 Zwolle
038 452 42 73 • www.autosleutelzwolle.nl

een afscheid
een dierbare herinnering voor altijd

24/7 bereikbaar

Persoonlijk, betrokken en creatief
Een afscheid tot in de puntjes verzorgd met aandacht voor detail.

Margriet Krook
06 - 36 11 3000
info@mkuitvaart.nl
www.mkuitvaart.nl

Margriet Krook
uitvaartbegeleiding



Groot onderhoud aan Spoolderbergbrug en Spoolderbergweg

De gemeente voert van maandag 27 april tot en met vrijdag 17 juli groot onderhoud uit aan de Spoolderbergbrug. Tijdens de werkzaamheden is ook de Spoolderbergweg tussen de IJsselallee en de brug van woensdag 27 mei tot en met vrijdag 12 juni afgesloten. Verkeer wordt omgeleid.

De Spoolderbergbrug is een belangrijke verbinding voor bestemmingsverkeer en wordt dagelijks intensief gebruikt. Om de veiligheid en betrouwbaarheid van de brug in de toekomst te kunnen blijven garanderen, voert de gemeente groot onderhoud uit.

Een belangrijk onderdeel van de werkzaamheden is het vervangen van de oude houten bruggedelen. Door jarenlang gebruik en weersinvloeden zijn deze delen versleten en aan het einde van hun levensduur. Het nieuwe brugdek zorgt ervoor dat de brug weer veilig bereden kan worden en beter bestand is tegen intensief dagelijks verkeer.

Spoolderbergweg krijgt nieuw asfalt
Naast het vervangen van het brugdek wordt het asfalt vervangen op de Spoolderbergweg, tussen de Spoolderbergbrug en de IJsselallee. Hiervoor is het nodig om de weg tijdelijk af te sluiten. Het onderhoud aan de brug en de weg wordt gecombineerd om hinder zoveel mogelijk te beperken.

Omleidingen en verkeershinder
Verkeer wordt tijdens de werkzaamheden omgeleid. De omleidingsroutes staan aangegeven met gele borden. Houd rekening met extra reistijd en meer verkeer dan gebruikelijk op de omliggende wegen. Gemeente Zwolle probeert overlast altijd tot een minimum te beperken.

Hoe vormen mens en natuur elkaar?

In Zwolle staat begin mei de wisselwerking tussen mens en natuur centraal in de tentoonstelling ‘Mens en natuur: beeldende verhalen // verhalende beelden’. Zwolse kunstenaars Afke van Halen en Jos Mulder laten met hun werk zien hoe de mens de natuur beïnvloedt, maar ook hoe de natuur op haar beurt de mens vormt.

De tentoonstelling nodigt bezoekers uit om stil te staan, te kijken en zich te verwonderen. Met verschillende beeldende werken worden verhalen verteld die aanzetten tot reflectie over onze relatie met de wereld om ons heen. De expositie is te zien in Galerie Bagijneweide op 2 en 3 mei en op 9 en 10 mei, telkens van 11.00 tot 17.00 uur. De feestelijke opening vindt plaats op 2 mei om 15.00 uur. De toegang is gratis.

Naast deze tentoonstelling is er nog meer kunst te beleven op dezelfde locatie. Bezoekers kunnen ook een kijkje nemen bij de ‘solo gang expo’ van Cora Tamarinof, de ‘open ateliers Palet’ op 9 en 10 mei en de ‘kunstmarkt Palet’ op 10 mei.

Stap dichterbij nieuwbouw filmtheater Fraterhuis Architect gekozen en ontwerpvisie bekend

Zwolle zet een belangrijke stap richting de nieuwbouw van filmtheater Fraterhuis. De gemeente en het Fraterhuis selecteerden samen architectenbureau Mecanoo voor het ontwerp. Het nieuwe filmtheater komt op de plek van de oude Xenos/Kruidvat in het Broerenkwartier en wordt een uniek, gastvrij en duurzaam gebouw. Een publiekstrekker voor de stad met meer ruimte voor film, educatie, exposities en ontmoeting.

Visie op het gebouw
De visie van Mecanoo laat zien hoe het nieuwe Fraterhuis een plek krijgt in het Broerenkwartier. Het gebouw wordt op de begane grond open en uitnodigend en heeft geen ‘achterkant’. Door de compacte vorm is straks de Thorbeckegracht weer te zien vanuit de Spiegelstraat. De schuine daken passen bij de historische sfeer en gebouwen van het gebied. Het komende jaar wordt de visie uitgewerkt tot een definitief ontwerp. Francine Houben, creatief directeur en oprichter Mecanoo: ‘Onze visie weerspiegelt de eigenzinnige identiteit van het Fraterhuis en de ziel van het Broerenkwartier. Een uitnodigend paviljoen met een groot dak. Het opent zich naar alle kanten van de stad en biedt een aantrekkelijke publieke ruimte. Er worden materialen gebruikt die aansluiten op de historische binnenstad van Zwolle.’

Gastvrij en duurzaam
Het nieuwe filmtheater krijgt vijf filmzalen, drie meer dan het Fraterhuis nu heeft. Ook komt er ondersteunende horeca en een multimediaruimte, geschikt voor onderwijs, educatie en activiteiten voor de stad. De gangen en trappen worden licht en open, zodat bezoekers makkelijk hun weg vinden en vanuit het gebouw zicht hebben op de stad. Op het dak komt ruimte voor groen en zonnepanelen. Het groene dak helpt tegen hitte en vangt regenwater op tijdens zware buien.

De meerdere ingangen maken het gebouw vanaf verschillende kanten toegankelijk. De hoofdingang komt aan het plein Achter de Broeren. Doordat de begane grond veel ramen heeft, ontstaan er fijne verblijfsplekken in en rondom het gebouw. Arne Lijbers, architect en partner bij Mecanoo licht dat toe: ‘Het Fraterhuis is ontworpen als een Zwolse lantaarn: een filmische ervaring van licht naar donker en weer naar licht. Door strategisch geplaatste openingen is het gebouw zichtbaar en levendig voor de omgeving. Dat zorgt voor meer sociale veiligheid en een theater dat ook ’s avonds uitstraling heeft.’

Een plek om te leren en te genieten
In het nieuwe Fraterhuis is straks meer ruimte voor film, educatie, expositie en ontmoeting. Toegankelijk voor een breed publiek. Directeur Fraterhuis, Henriëtte Boerhof: ‘Ons filmtheater is dolblij met de gezamenlijke keuze voor dit gerenommeerde architectenbureau. Ik heb er alle vertrouwen in dat hun visie bijdraagt aan de gewenste doorontwikkeling van het Fraterhuis. Het nieuwe filmtheater zal in de toekomst een nog grotere bijdrage leveren aan de culturele hartslag van Zwolle als verbindende plek waar cinematografie, beeldcultuur en samenleving bij elkaar komen.’

Versterking cultuuraanbod en lokale economie
Wethouder Stadshart en Cultuur, Anja Roelfs: ‘Zwolle krijgt met de nieuwbouw van het filmtheater een grote culturele ontmoet-



Schetsontwerp van het nieuwe Fraterhuis, Mecanoo Architecten.



Creatief directeur en oprichter van Mecanoo Francine Houben, directeur van het Fraterhuis Henriëtte Boerhof en wethouder Stadshart en Cultuur Anja Roelfs voor het oude Xenos/Kruidvat gebouw, de plek waar het nieuwe filmtheater komt. Foto: Pedro Sluiter.

tingsplek erbij. Dat is goed nieuws voor onze inwoners. Ook versterken we zo de positie van Zwolle als cultuurstad in de regio. Het nieuwe filmtheater trekt straks meer bezoekers naar de stad, wat een positief vooruitzicht is voor ondernemers, horeca en de levendigheid in het Broerenkwartier.’ Participatie en planning Buurtbewoners, ondernemers, medewerkers van het Fraterhuis en andere betrokkenen worden bij het ontwerpproces en de voorbereidingen van de bouw betrokken.

Het huidige Kruidvat/Xenos-gebouw is nog volop in gebruik en wordt onder andere ingezet als tijdelijke winkelruimte voor C&A vanwege de verbouwing van hun locatie. Naar verwachting start de sloop van het gebouw halverwege 2027. Als alles volgens planning verloopt, opent het nieuwe filmtheater begin

2030. Meer informatie op zwolle.nl/stadshart/ nieuwbouw-fraterhuis.

Filmtheater Fraterhuis in het Stadshart
Het nieuwe Fraterhuis komt in het Broerenkwartier. Een gebiedsontwikkeling die onderdeel is van het Programma Stadshart. Daarin werkt gemeente Zwolle samen met inwoners en ondernemers aan Ons Stadshart van Morgen. We willen dat het centrum en de wijken eromheen een fijne plek blijven om te wonen, werken en bezoeken. Daarom bouwen we woningen, maken we meer ruimte voor groen, cultuur en ontmoeting en zorgen we voor een prettig klimaat voor ondernemers. Ook komt er meer ruimte voor voetgangers en fietsers en zorgen we voor een goed bereikbaar Stadshart.



Schetsontwerp van het nieuwe Fraterhuis, Mecanoo Architecten.





Gratis woningisolatie is nog steeds mogelijk met subsidies

“Mijn vader zei vroeger al dat iets wat te mooi lijkt om waar te zijn, dat het dat ook vaak is. Maar dat is in dit geval dus niet zo. De gemeente heeft nu nog een mooiere regeling voor het isoleren van je spouwmuur”, steekt Sebastiaan van de Spouwmuurbaas van wal.

Een spouwmuurisolatie is voor bepaalde woningeigenaren nu gratis te doen. Er is zowel vanuit de gemeente als de landelijke overheid een subsidie beschikbaar. De spouwmuurbaas biedt nu een isolatie aan onder bepaalde voorwaarden voor precies het subsidiebedrag – sommige mensen krijgen zelfs geld toe. “We komen dus gratis isoleren”, zegt Sebastiaan. “Natuurlijk moet je wel de factuur betalen, maar je krijgt het volledige bedrag terug aan subsidie. De gemeente moet namelijk wel bewijs hebben dat je ook daadwerkelijk geïsoleerd hebt.”

Hij begon enkele jaren geleden als zelfstandige met isolatie, maar dat liep al gauw een beetje uit de hand. Binnen een straal van 35 kilometer rondom Zwartsluis gaan er dagelijks bussen van het bedrijf op pad om huizen te isoleren. “Je hoeft mensen niet meer te overtuigen van het nut van woningisolatie”, zegt Sebastiaan. “Iedereen wil een goed geïsoleerde woning, zeker als de gasprijzen stijgende zijn. En de overheid subsidieert het isoleren van huizen fors.”

De gemeente Zwolle biedt een subsidieregeling voor woningisolatie, waarmee bewoners tot €1.000 (of €1.300 bij



gezamenlijke aanvraag) kunnen ontvangen. En ook voor andere isolatiemaatregelen zijn subsidies te krijgen, legt hij uit. “Stel je voor dat je er ook de bodem of het dak bij isoleert, krijg je nog meer. Dan zie je dat het in de praktijk iets meer geld kost. Maar daar krijg je dan ook een dubbele subsidie voor. Per saldo hoeft je dan maar een paar honderd euro te betalen voor het volledig isoleren van je huis.” En dat is snel terugverdiend, weet hij. “Want je gaat dan ook besparen op je gasrekening. Ik krijg berichten van mensen die claimen dat ze wel 40 procent besparen op hun gasrekening. Het kan dus een bak met geld schelen, als je het maar weet.”

Sebastiaan kwam in aanraking met de

subsidies, doordat hij zelf ging isoleren. “Ik zag veel dingen misgaan en dacht: dat kan ik beter.” Met zijn jarenlange ervaring in isolatie besloot hij voor zichzelf te beginnen. Mensen kunnen contact met hem opnemen als ze hun woning willen isoleren. “We plannen dan een gratis check in. Daarin gaan we samen kijken wat de status van de spouwmuur is, of die al geïsoleerd is en of die nog na-geïsoleerd kan worden. Aan de hand daarvan kunnen we op locatie al rood, oranje of groen licht geven.”

En het gaat niet alleen maar om directe euro's, benadrukt hij. “Het scheelt fors. Een goed geïsoleerde woning zorgt voor gasreductie. Het huis is warmer in de winter, koeler in de zomer, maar je hebt

ook meer waarde aan de woning. Je krijgt namelijk een beter energielabel, wat zorgt voor een hogere marktwaaarde. Er is dus winst aan alle kanten. Wie wil dat nou niet?”

Wie interesse heeft in een woningisolatie, kan kijken op spouwmuurbaas.nl. Naast spouwmuurisolatie is ook dak- en bodemisolatie mogelijk bij het bedrijf. “Zo kunnen we zorgen voor een volledige isolatie van een woning.”



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



Deze actie is geldig van 1 t/m 31 mei 2026. Vraag naar de voorwaarden in onze showroom.



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





Huis & Tuin



KLOPPENBURG
INTERIEUR



de Woonspecialist

STAPELKORTING

HOE MEER JE COMBINEERT, HOE HOGER JE KORTING IS!

DE HELE
MAAND
MEI



ALLEEN
EEN VLOER?

15%
KORTING



VLOER +
GORDIJNEN?

20%
KORTING

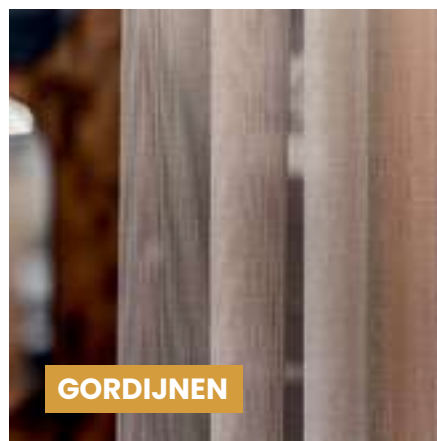


VLOER +
GORDIJNEN +
RAAMDECORATIE?

25%
KORTING



VLOEREN



GORDIJNEN



RAAMDECORATIE



KASTEN OP MAAT



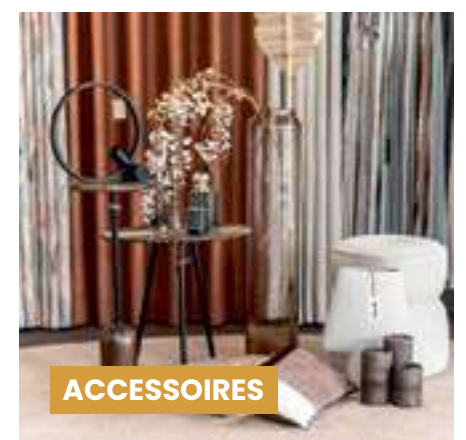
TRAPRENOVATIE



BUITENZONWERING



BEHANG



ACCESSOIRES

Deze actie is geldig van 1 t/m 31 mei 2026. Vraag naar de voorwaarden in onze showroom.



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





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.

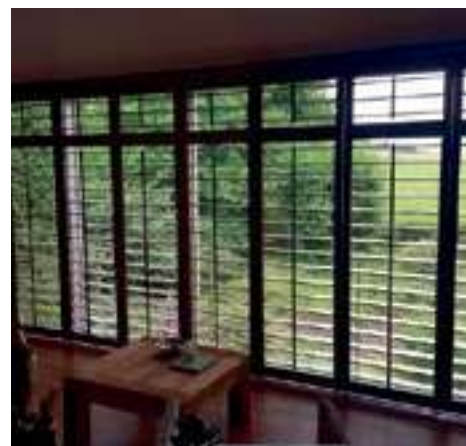
Rolgordijnen: Stijlvol en Functioneel

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
geldig t/m 30 mei

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.





45
JAAR

Bos Bedden

Droom bedden

3.000m²
showroom
vol beleving
en inspiratie

auping

Ontvang tot wel **€ 1.000,- setvoordeel***
op de Auping Original boxspring



avek

Eastborn

PULLMAN

auping

ergosleep

phillow

TEMPUR

Mline

Serta

JENSEN

*voorwaarden van toepassing | druk- en zetfouten voorbehouden

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**

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

Primo

KEUKENS.NL

De voordeligste keukenzaak!

Heerenveen | Roden | Assen | Meppel
Hoogeveen | Emmen | Dronten
Kampen | Hardenberg | Almelo





KLAAR MET KALKAANSLAG?

Maak kalk kansloos in uw hele woning

Pak de kalk aan bij de bron!



Gemiddeld binnen enkele jaren terugverdient

- ✓ Minder ontkalken en schoonmaken
- ✓ Gebruik tot wel 80% minder zeep
- ✓ Zachter water voor huid en haar
- ✓ Lagere energie- en onderhoudskosten
- ✓ Apparaten gaan langer mee

Ervaar het zelf – geheel vrijblijvend

- Gratis demonstratie
- Gratis advies aan huis
- Ook 's avonds en op zaterdag mogelijk

SAMEN MET BUREN? PROFITEER VAN KORTING!

PLAN DIRECT UW GRATIS DEMO!

☎ **038 - 477 44 80**
www.consens-us.nl

CONSENS.US
Indirecte kalkaanslag oplossen



Plan uw gratis demo!

Een moestuin? Gewoon beginnen (ook zonder groene vingers)

Denk je bij een moestuin meteen aan ingewikkelde schema's, groene vingers en uren werk in de tuin? Dan hebben we goed nieuws: dat beeld mag direct de prullenbak in. Een moestuin beginnen is namelijk helemaal niet zo moeilijk en vooral ontzettend leuk. Sterker nog: steeds meer mensen ontdekken hoe fijn het is om gewoon thuis hun eigen kruiden, groenten of fruit te kweken. En nee, daar heb je echt geen grote tuin voor nodig.



Perfect voor (groot én klein)

Een moestuin is ook een leuke manier om kinderen te betrekken. Samen zaaien, water geven en uiteindelijk oogsten, het maakt eten ineens een stuk interessanter. Want hoe leuk is het om te zeggen: "Dit hebben we zelf gekweekt!"

Geen perfect plaatje nodig

Laat je vooral niet afschrikken door perfecte plaatjes op social media. Een moestuin hoeft niet strak of professioneel te zijn. Juist het proberen, ontdekken en soms een keer iets laten mislukken hoort erbij.

Want eerlijk is eerlijk: die eerste zelfgekweekte tomaat of handje sla smaakt vaak nét even beter.

Gewoon doen

Dus twijfel je al een tijdje? Zie dit als je teken om te beginnen. Haal een paar potjes, wat zaadjes en ga aan de slag. Voor je het weet, heb je er een nieuwe hobby bij. Een hobby waar je ook nog eens van kunt eten.

door de redactie

Klein beginnen is de sleutel

De grootste fout die veel mensen maken? Meteen te groot denken. Een hele tuin ompsitten, bakken vol planten... en vervolgens door de bomen het bos niet meer zien. Begin liever klein. Denk aan een paar potten met kruiden, een kweekbak of een stukje tuin. Met bijvoorbeeld sla, radijs of basilicum zit je al snel goed. Deze groeien snel, vragen weinig aandacht en geven snel resultaat en dat motiveert.

Ook zonder tuin kan het

Geen tuin? Geen probleem. Ook op een balkon of zelfs op de vensterbank kun je prima aan de slag. Een paar potjes met munt, peterselie of tomaatjes doen het al verrassend goed. Het leuke is: je ziet het letterlijk groeien. Even water geven, beetje zonlicht erbij en voor je het weet oogst je je eerste eigen blaadjes of groente.



*Zon, wind of regen...
met beschutting en beregening van Wildeboer kun je overal tegen!*

LEKKER BESCHUT IN JE TUIN ZITTEN

- ✓ Verandakleed
- ✓ Schaduwdoek
- ✓ Windscherm
- ✓ Oprolscherm

VOORKOM UITDROGING VAN JE TUIN & GAZON

- ✓ Beregening boven de grond
- ✓ Beregening onder de grond
- ✓ Druppelirrigatie
- ✓ Automatische beregening

WIJ VERVAARDIGEN DE FRAAISTE CREATIES IN ONZE ZEILMAKERIJ! TUINBEREGENING AANLEGGEN DOE JE MET PRODUCTEN VAN WILDEBOER



Evenboersweg 16, Nieuwleusen • 0529 - 48 30 30 • info@wildeboer.com

WILDEBOER.COM





Kloppenburg Interieur uit IJsselmuiden pakt in mei groots uit met stapelkorting op vloeren, gordijnen en raamdecoratie

Kloppenburg Interieur is dé winkel voor een compleet pakket aan woninginrichting. In de hele maand mei profiteren klanten van een aantrekkelijke stapelkorting op diverse producten. De actie begint met 15% korting op een vloer. Kies je daar ook gordijnen bij, dan loopt de korting op naar 20%. Voeg je daarnaast ook raamdecoratie toe, dan ontvang je zelfs 25% korting.

Het hele jaar door staan bedrijfsleider Cees Dam en zijn team klaar met persoonlijk en deskundig interieuradvies. Daarbij is deze periode extra bijzonder, want Cees gaat binnenkort met pensioen. In de actiemaand mei gaat Cees samen met zijn team nog één keer flink aan de bak voordat hij van zijn pensioen kan genieten.

Ben je op zoek naar een nieuwe vloer, stijlvol behang, raambekleding, buitenzonwering of een kast op maat, dan vind je bij Kloppenburg Interieur alles onder één dak. Als erkend dealer van veel toonaangevende merken ben je bovendien verzekerd van kwaliteit, vakmanschap en montage door eigen stoffeerders.

Eindeloos veel mogelijkheden

Kom langs en laat je verrassen door de uitgebreide collectie van Kloppenburg Interieur. In de winkel ontdek je wat er allemaal mogelijk is. "We hebben een heel uitgebreid assortiment in woninginrichting.

Als extra service bieden we gratis inmeten aan. Om niet voor verrassingen te komen staan, meten we altijd zelf bij de klant thuis."

"Eén van onze specialiteiten is het op maat maken van kasten, volledig afgestemd op de wensen van de klant. Samen met de klant ontwerpen we de kast in de winkel, waarbij we stap voor stap meedenken over indeling, stijl en functionaliteit. Na het ontwerpproces gaan we aan de slag om het ontwerp tot leven te brengen. Het resultaat?

Een unieke kast, perfect op maat en ingericht naar jouw wensen. Geen enkele kast is hetzelfde en juist dát maakt deze kasten zo bijzonder."

Het complete plaatje

Bij Kloppenburg Interieur ben je aan het juiste adres voor het complete plaatje. "Onze winkel richt zich op complete woninginrichting. De mei-actie biedt de mogelijkheid om je interieur in één keer aan te pakken, en daar helpen we je graag bij. Je kunt bij ons terecht voor een ruim assortiment aan pvcvloeren, laminaatvloeren, vinylvloeren, Marmoleum®, tapijt en mooie vloerkleden. We bieden vloeren aan in verschillende kleuren, stijlen en motieven. In de winkel staat een ruime keuze aan vloerstalen, zodat je de beste keuze voor je inrichting kunt maken. Ons team van eigen stoffeerders staat garant voor vakmanschap en een strak resultaat."

Bij Kloppenburg Interieur doen ze natuurlijk meer dan alleen vloeren. "Zo bieden we complete traprenovaties aan, volledig afgestemd op de wensen van de klant. Je trap krijgt hierdoor



een totaal nieuwe uitstraling. Daarnaast vind je bij ons een ruim assortiment aan raamdecoratie, buitenzonwering, rolluiken en gordijnen. Denk aan Duette Shades, jaloezieën in hout of aluminium en stijlvolle rolgordijnen. Wat je ook zoekt, bij Kloppenburg Interieur hebben we het in huis." Nieuwste trends

Bij Kloppenburg Interieur wordt gewerkt met toonaangevende merken. Daardoor sluiten collectie en advies goed aan op de nieuwste woontrends. Ook is de winkel onderdeel van De Woonspecialist, een groep van 75 interieurwinkels verspreid over het hele land. Dankzij die samenwerking kan Kloppenburg een uitgebreid assortiment aanbieden tegen scherpe prijzen.

Contact

Kloppenburg Interieur is geopend van maandag tot en met zaterdag. Van maandag tot en met vrijdag van 9.00 uur tot 17.30 uur en op zaterdag van 10.00 uur tot 16.00 uur. De showroom is gevestigd aan Veldoven 9 in IJsselmuiden. Ook zijn ze telefonisch bereikbaar via 038 337 70 23.

Meer informatie is te vinden op de website van Kloppenburg Interieur.

Kloppenburg Interieur

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

Kloppenburg Interieur is de woonspecialist voor al jouw woonwensen!

KLOPPENBURG INTERIEUR





Jubileumkeukens, jubileumbadkamers en interieurvoordeel



Wie op zoek is naar inspiratie: bij Broekhuizen Keukens & Sanitair, Tegelcentrum Dorgelo en Kloppenburg Interieur vind je alles voor een woning die helemaal aansluit bij jouw smaak en wensen.

Een nieuw seizoen zorgt vaak voor nieuwe ideeën in huis. Misschien is de wens er al langer: een nieuwe keuken, een vernieuwde badkamer, nieuwe tegels of een interieur dat beter bij je past. Wie op zoek is naar inspiratie: bij Broekhuizen Keukens & Sanitair, Tegelcentrum Dorgelo en Kloppenburg Interieur vind je alles voor een woning die helemaal aansluit bij jouw smaak en wensen.

Van keukens en badkamers tot tegelwerk en complete woninginrichting. Dit jaar is bovendien extra bijzonder, want Broekhuizen viert het 100-jarig jubileum met een aantal speciale jubileumacties. Tegelijkertijd pakt Kloppenburg Interieur in mei uit met aantrekkelijke stapelkorting. Daarmee is dit een mooi moment om woonplannen concreet te maken.

Jubileumkeukens vanaf €12.495,-

De drie jubileumkeukens zijn verkrijgbaar vanaf €12.495,- en worden geleverd inclusief montage. Ze zijn leverbaar in meerdere kleuren, zodat er altijd een uitvoering is die past bij de stijl van je woning. Ook qua uitvoering zijn de keukens zeer compleet. Zo zijn ze voorzien van een inductiekookplaat, afzuigkap, vaatwasser, combi-oven, koel-/vriescombinatie, werkblad, spoelbak en Quooker. Daarmee zijn deze jubileumkeukens niet alleen mooi om te zien, maar ook direct afgestemd op dagelijks gebruiksgemak.

Jubileumbadkamers vanaf €5.000,-

Ook voor wie plannen heeft voor de badkamer, is er volop reden om de showroom te bezoeken. Broekhuizen heeft drie jubileumbadkamers samengesteld, verkrijgbaar vanaf €5.000,-. Deze badkamers worden geleverd exclusief montage, maar bieden wel een complete basis voor een stijlvolle en comfortabele badkamerruimte.

Zo zijn de jubileumbadkamers inclusief wand- en vloertegels voorzien van belangrijke onderdelen zoals een douche, bad, toilet, badmeubel en verwarming. Daarmee ontstaat een complete opstelling die zowel praktisch als sfeervol is. In de

showroom is goed te zien hoe materialen, kleuren en indelingen samenkomen. Dat maakt het eenvoudiger om keuzes te maken die passen bij de ruimte én bij persoonlijke woonwensen.

Tegels bepalen de sfeer

Een keuken en voornamelijk een badkamer is pas echt compleet wanneer ook de juiste tegelkeuze is gemaakt. Tegels vormen immers de basis van de ruimte en hebben veel invloed op de uitstraling. Bij Tegelcentrum Dorgelo vind je een uitgebreide collectie vloer- en wandtegels in verschillende stijlen, kleuren en afmetingen. Denk aan moderne grootformaat tegels, warme houtlooktegels of juist stoere betonlooks. Voor iedere woonstijl is er wel een passende oplossing te vinden. Dankzij de gezamenlijke showroom van Broekhuizen en Dorgelo kunnen klanten eenvoudig inspiratie opdoen en materialen combineren.

Kloppenburg voor het totaalplaatje

Bij Kloppenburg vind je alles op het gebied van woninginrichting: vloeren, raamdecoratie, gordijnen, maatwerkkasten, traprenovatie, zonwering, horren, behang en accessoires. Daarmee wordt het totaalplaatje van een woning compleet.

In de hele maand mei profiteer je dus van aantrekkelijke stapelkorting. De actie begint met 15 procent korting op een vloer. Kies je daar ook gordijnen bij, dan loopt het voordeel op naar 20 procent korting. Voeg je daarnaast ook raamdecoratie toe, dan ontvang je zelfs 25 procent korting.

Broekhuizen Keukens & Sanitair



Adres: Kleiland 1, IJsselmuiden
Openingstijden: ma t/m vrij 9.00 - 17.30 uur
| za 9.00 - 16.30 uur
Telefoon: 038 - 331 28 31
Website: www.bhzn.nl



Tegelcentrum Dorgelo



Adres: Kleiland 5, IJsselmuiden
Openingstijden: ma t/m vrij 9.00 - 17.30 uur
| za 9.00 - 16.30 uur
Telefoon: 038 - 460 13 13
Website: www.tegelcentrumdorgelo.nl

Kloppenburg Interieur



Adres: Veldoven 9, IJsselmuiden
Openingstijden: ma t/m vrij 9.00 - 17.30 uur
| za 10.00 - 16.00 uur
Telefoon: 038 - 337 70 23
Website: www.kloppenburginterieur.nl

Aangepaste openingstijden feestdagen

Hemelvaartsdag | 14 mei: gesloten • Tweede Pinksterdag | 25 mei: gesloten





ALLES VOOR JE TUIN!



SteengoedID

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

“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



DIY: Tulpenkrans met bol



Wil je het voorjaar écht in huis halen? Met een simpele krans en een paar tulpen maak je in korte tijd een sfeervolle blikvanger. Het mooie: deze tulpenkrans oogt speels en natuurlijk, en is verrassend makkelijk om zelf te maken.

Wat heb je nodig?

- een kant-en-klare takkenkrans
- tulpen met bol
- een beetje mos (optioneel)
- dun binddraad

Zo ga je te werk

Begin met een basis van een takkenkrans. Deze kun je kant-en-klaar kopen bij een tuincentrum of bloemist. Neem vervolgens tulpen mét bol, die geven niet alleen een stoere, natuurlijke uitstraling, maar blijven ook langer mooi.

Steek de tulpen voorzichtig tussen de takken van de krans. Verdeel ze rondom, zodat er een mooie balans ontstaat. Je hoeft ze niet

strak vast te zetten; vaak blijven ze vanzelf al goed zitten. Wil je extra stevigheid, gebruik dan een klein stukje binddraad om ze licht te fixeren.

Laat de tulpen vooral hun eigen vorm houden. Ze mogen een beetje buigen of uitsteken, juist dat maakt de krans levendig en speels. Werk de bollen eventueel af met een beetje mos. Dit geeft een zachter geheel en zorgt voor een echte voorjaarslook.

Een natuurlijke blikvanger

Deze tulpenkrans is perfect voor op tafel, bijvoorbeeld met een kaars of windlicht in het midden. Maar ook op een dressoir of bij de voordeur (binnen) komt hij mooi tot zijn recht.

Het fijne aan deze DIY is dat het niet perfect hoeft. Tulpen groeien alle kanten op en precies dat maakt deze krans zo charmant.

Tip

Gebruik tulpen in verschillende kleuren voor een speels effect, of kies juist één tint voor een rustige, stijlvolle uitstraling.

Met een paar tulpen en een simpele krans haal je in een handomdraai het voorjaar in huis.

Een eettafel die langer meegaat dan je goede voornemens? Kies voor HPL!

Een eettafel is vaak het hart van het huis. Je eet eraan, je werkt eraan, je speelt er spelletjes aan en je ontvangt er gasten. Daarom is het belangrijk dat een tafel niet alleen mooi is, maar ook past bij jouw leven. In deze tweede blog vertel ik je waarom HPL tegenwoordig één van de meest geliefde keuzes is.

Bij Betaalbaar-Design werken we veel met HPL, wat staat voor High Pressure Laminate. Dit materiaal wordt gemaakt door papierlagen onder hoge druk en temperatuur samen te persen tot een keiharde, slijtvaste toplaag. Deze toplaag wordt vervolgens op een sterke kern (MDF of Berken Multiplex) verlijmd, hierna wordt deze naar de gewenste vorm gefreesd en afgewerkt tot een prachtige tafel.

Het resultaat?

Een supersterke, krasvaste en onderhoudsvrije tafel die jarenlang mooi blijft!

HPL heeft een aantal voordelen die niemand meer wil missen zodra ze het verschil ervaren:

1. Onderhoudsvrij

Geen oliën, lakken of speciale behandelingen. Poetsen met een natte doek is genoeg.

2. Krasvast

Ideaal voor gezinnen, thuiswerkers en iedereen die graag zorgeloos leeft.

3. Enorm veel opties

Van marmerlooks tot houtprints, beton, eiken, noten en honderden andere designs.

Bij Betaalbaar-Design geloven we dat iedereen een tafel moet kunnen laten maken die écht bij hun interieur en levensstijl past, zonder dat het een enorme investering hoeft te zijn.

Daarom kun je bij ons jouw tafel volledig zelf samenstellen:

- Honderden printjes en kleuren
- Meerdere randafwerkingen
- Verschillende bladdiktes
- Elke vorm en afmeting
- Kies zelf je onderstel

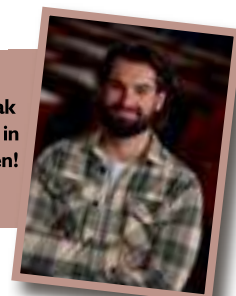
Zo creëer je een design tafel die perfect aansluit bij je woning, maar dan wél voor een betaalbare prijs! We nemen graag de tijd om alle mogelijkheden met je te bespreken.

Benieuwd hoe de materialen, prints en onderstellen er in het echt uitzien? Kom langs in onze 200m2 showroom in Ommen of stel jouw tafel alvast samen op www.betalbaar-design.nl.

Showroom:

Hessenweg West 5, Ommen
Zondag - vrijdag: op afspraak
Zaterdag: 10:00 - 12:00

Maak snel je afspraak en kom de kwaliteit in het echt bewonderen!



Boomstamtafels

voor binnen & buiten



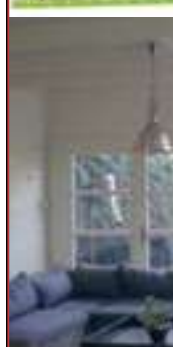
BEZOEKADRES:
Zwolsseweg 18A
7707 AH Balkbrug

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



Tuin Totaal Center

Blokhutten Scherp en Sterk in Maatwerk



Tuinhuizen & Blokhutten

Sterk & Scherp in maatwerk!

www.tuintotaalcenter.nl
Edisonstraat 5, Zwolle. Tel. 038 – 4448401



SPECIALIST IN ZONWERING, OVERKAPPINGEN EN RAAMDECORATIE

100% maatwerk, topkwaliteit en duurzaam tot in elk detail
www.a5decozwolle.nl

Angerstraat 8 Zwolle
038 - 3375723 • info@a5decozwolle.nl



Gratis inspiratieavond in Zwolle: maak je straat eetbaar en groen



Zwolle – Droom je van een straat vol bloemen, kruiden en fruit, waar je samen met je buren kunt plukken, proeven en genieten van de natuur? Op dinsdagavond 13 mei 2026 krijgen inwoners van Zwolle de kans om die droom dichterbij te brengen. Groene Loper Zwolle organiseert dan de gratis inspiratieavond ‘Snoepen in je straat’ in de Stadkamer Zwolle Centrum.

Tijdens deze avond ontdekken bezoekers hoe ze hun eigen buurt kunnen omtoveren tot een groene, eetbare omgeving. Denk aan geveltuinen met kruiden, struiken vol bessen en bloemen die niet alleen mooi zijn, maar ook bijdragen aan biodiversiteit en het aantrekken van bijen en vlinders.

Van idee naar actie

De inspiratieavond biedt niet alleen ideeën, maar ook praktische handvatten. Bezoekers leren:

- hoe je samen met buren een plan maakt voor vergroening in de straat
- hoe eetbaar groen kan worden toegepast in een straat, speeltuin of schoolplein
- welke planten geschikt zijn voor zowel mensen als dieren

Een workshop van het Natuuratelier zorgt voor extra verdieping en concrete tips, zodat deelnemers na afloop direct aan de slag kunnen.

Samen vergroenen

De organisatie benadrukt dat vergroenen het beste werkt als je het samen doet. Daarom worden deelnemers aangemoedigd om een buur of buurtgenoot mee te nemen. Zo ontstaan er meteen gezamenlijke ideeën en plannen voor de eigen straat of wijk. De avond wordt georganiseerd door Groene Loper Zwolle en de Klimaatburgemeester Zwolle, in samenwerking met het Natuuratelier van Natuur voor Elkaar.

Praktische informatie

Datum: dinsdag 13 mei 2026

Tijd: 19:30 – 21:30 uur

Locatie: Stadkamer Zwolle Centrum

Toegang: gratis (aanmelden verplicht)

Let op: het aantal plaatsen is beperkt, dus vol = vol. Aanmelden kan via de website van Groene Loper Zwolle.

Groene Lopers Overijssel

De inspiratieavond maakt deel uit van een breder initiatief in Overijssel, waarbij bewoners worden gestimuleerd om hun leefomgeving samen groener, gezonder en aantrekkelijker te maken. Groene Loper Overijssel ondersteunt deze initiatieven en brengt mensen dichterbij natuur, landschap en biodiversiteit. Wie wil ervaren hoe groen de buurt kan veranderen, krijgt op 13 mei volop inspiratie om zelf aan de slag te gaan.

Verbindende foto's

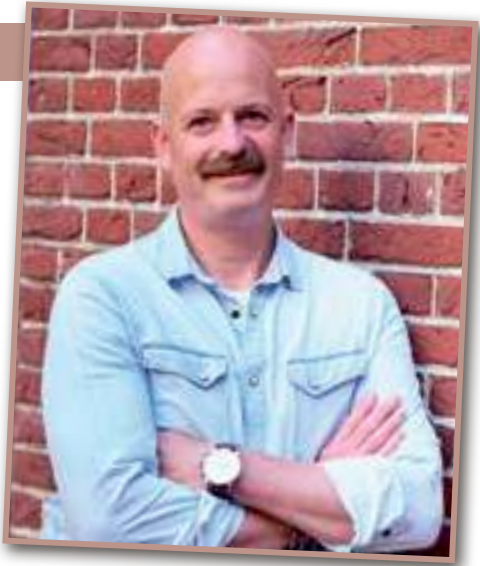
door Bas Smit

Alles gaat steeds sneller. De wereld is zo gevormd dat we niet meer hoeven te wachten. We weten eigenlijk niet eens meer wat dat is. Alles is zo ingericht dat je in vol tempo door kunt razen. Wanneer je ouder wordt, heb je minder behoefte aan die snelheid. Sterker nog: hoe ouder je wordt, hoe meer je vertraagt. De wereld en de ontwikkelingen gaan dan als een razende langs je heen.

Wanneer je een leeftijd ruim boven de negentig haalt, wordt je wereld ook weer langzaam steeds een stukje kleiner. Meestal komen er dan niet meer dan tien mensen op je uitvaart. Bij dit afscheid waren het er ongeveer twintig. Alles vertraagde even voor iedereen om haar heen. Er werd stilgestaan bij het verlies van iemand die bijna een eeuw geleden geboren is. Het afscheid is verdrietig, maar ook bijzonder.

Wat doe je dan? Hoe geef je de uitvaart vorm? Iedereen kreeg de gelegenheid een moment afscheid te nemen. Na de begroeting was er die grote stamtafel waar ze met zijn allen omheen gingen zitten. Kopje koffie, kopje thee en een lekker koekje. Er werden herinneringen gedeeld. Iedereen sprak om de beurt: recente herinneringen en herinneringen van heel lang geleden. Over wie ze was, hoe ze deed en wat ze altijd zei. Sommige verhalen waren voorbereid, anderen vulden daar spontaan hun deel aan toe.

Als laatste werden foto's gedeeld. Bij de eerste werd een anekdote verteld. Bij de tweede kwam een glimlach van herkenning. De derde



was een zwart-witfoto, zo ging het door. De foto's gingen rond de tafel, vanaf één punt, tegelijkertijd naar links en naar rechts. Daar ontstond iets bijzonders.

Eerst was er iedere keer één iemand aan het woord. Tijdens het doorgeven ontstonden allemaal gesprekje's tussen de doorgevers. Ze stonden allemaal even stil bij een herinnering van toen, die een verbinding in het heden maakte.

Laten we er de tijd voor nemen en aandacht aan geven. Zo maken we het waardevol.

Wil je alle columns van Bas Smit lezen kijk op de website of de socials van Bohemen uitvaarten.

T: 06 – 25 41 14 65 (24/7)
E: info@bohemenuitvaarten.nl
I: www.bohemenuitvaarten.nl

kybun slipper Glarus Brown Women - special edition NIEUW

De Glarus Brown is een elegante slipper met een verfijnd reliëfpatroon op het bovenwerk. Twee grote, verstelbare, glanzende gespen combineren functionaliteit en stijl en zorgen voor een perfecte pasvorm, afhankelijk van de wreefhoogte. Veelzijdig genoeg voor zowel thuis als onderweg.

Uitgerust met de Strato-zool, biedt deze Zwitserse schoen met luchtkussens een bijzonder zachte en veerkrachtige loopervaring. Het dempende effect verlicht de druk op gewrichten en rug, bevordert een natuurlijke houding en activeert de spieren – ideaal voor iedereen die comfort met stijl wil combineren.

Meer weten over het assortiment van kybun en meer lopen met minder pijn? Maak een afspraak bij de dichtstbijzijnde Stapvitaal winkel.

ARTROSE
BECHTEREW
DIABETESVOET
FATPAD
FYBROMIALGIE
HALLUX VALGUS
HANDGEMAAKT
HEUPPROTHESE
HIELSPOOR
HOUDING
INSTAPPER
KARL
KNIETPROTHESE
KUITKRAMPEN
KYBUN
LUCHTKUSSENZOOL
METATARSALGIE
NEK
NEUROPATHIE
PARKINSON
PLATVOET
POLYNEUROPATHIE
RECHTOP
REUMA
SCOLIOSE
SPIEREN
STAPVITAAL
SWISS
WERVELSCHIJF

Woordzoeker

O	O	K	G	N	I	D	U	O	H	P	O	T	H	C	E	R
P	A	R	T	R	O	S	E	P	A	R	K	I	N	S	O	N
N	I	W	J	W	E	R	E	T	H	C	E	B	S	L	N	V
E	S	E	H	T	O	R	P	E	I	N	K	S	U	R	I	J
P	H	R	I	L	E	S	A	N	O	P	E	C	G	N	N	M
M	A	V	M	G	W	O	U	M	S	E	H	O	L	E	R	E
A	N	E	K	I	L	B	V	P	U	T	T	L	A	U	E	T
R	D	L	S	F	Y	A	I	S	K	E	D	I	V	R	P	A
K	G	S	E	K	A	E	I	U	E	K	R	O	X	O	P	T
T	E	C	Y	B	R	T	S	M	L	T	U	S	U	P	A	A
I	M	H	I	E	L	S	P	O	O	R	E	E	L	A	T	R
U	A	I	N	N	E	G	L	A	A	R	A	B	L	T	S	S
K	A	J	R	N	U	S	I	N	D	S	B	K	A	H	N	A
T	K	F	Z	T	E	O	V	T	A	L	P	Y	H	I	I	L
A	T	O	L	A	A	T	I	V	P	A	T	S	F	E	D	G
P	O	L	Y	N	E	U	R	O	P	A	T	H	I	E	P	I
L	P	E	R	E	S	E	H	T	O	R	P	P	U	E	H	E

Oplossing

Maak kans op een paar kybun schoenen twv 295 euro. Mail de juiste oplossing naar stapvitaalpuzzle@gmail.com

18

www.boshuismedia.nl | info@boshuismedia.nl

EASYSLIM.NU®

Simpel, Snel, Slank!

Slanke voornemens die wél slagen!

8x Easyslim.nu

- 1) Verlies direct ca. 15 cm*
- 2) Vet definitief weg
- 3) Verstrakking van de huid
- 4) Spieropbouw
- 5) Afvoeren overtollig vocht
- 6) Gratis lichaamsanalyse
- 7) Gratis recepten en voedingsschema
- 8) Lekker én ontspannend



Verlies direct tussen de 4 - 28 cm!*

Ons geavanceerde apparaat haalt middels ultrasound vet weg. Tegelijkertijd worden door elektrostimulatie je spieren getraind. De snelheid waarmee je resultaat ziet motiveert! De spreekwoordelijke 'stok achter de deur'. Of je nou 5 of 35 kilo wilt verliezen: Easyslim.nu helpt je!

Actie!

Intake +
behandeling van 89,-
voor 49,-

Simpel, snel, slank

Succesverhaal

Jan (64) en Martje (64) Hoekstra werken respectievelijk als vrachtwagenchauffeur en in de schoonmaak. Als Martje merkt dat ze de auto niet meer uit kan komen en ziet dat ze 105 kilo weegt, zegt ze tegen Jan: "En nou is het gebeurd!" Martje maakt een afspraak bij Easyslim en begint met de behandelingen. Ook Jan heeft klachten. Hij draagt maat XXXL, heeft last van zijn benen en was veel vermoeid. Een jaar later weegt Martje 73 kilo en Jan 90. "Maar," zegt Martje, "kilo's zie je niet, de 20 centimeter minder rond mijn buik wél."

Lees het hele verhaal van Jan en Martje en meer succesverhalen op www.easyslim.nu

Zwolle
Marsweg 55
zwolle@easyslim.nu

Afspraak maken? online via
www.easyslim.nu of bel
of app 0653353464





Voorstelling volledig in het Turks bij Zwolse theaters Sadettin K. brengt Citizen K.

Voor het eerst programmeert Zwolse theaters een voorstelling die volledig in het Turks wordt gespeeld. Theatermaker Sadettin Kirmızıyüz staat op donderdag 14 mei op het podium van Schouwburg Odeon met *Türkçe Olarak Sahnede*. Hierin gaat hij vertellen over zijn pijn en angst aan de recente migratiegeschiedenis in Nederland.

Met een lijst van 254 gebeurtenissen trekt Sadettin Kirmızıyüz het publiek zijn leven binnen, van zijn jeugd in Zutphen tot zijn huidige bestaan in Amsterdam Noord. Steeds weer wordt zijn biculturaliteit hem ingepeperd, alsof hij er nooit bij mag horen.

Een hyperpersoonlijke vertelling die voelbaar maakt hoe meedogenloos en geniepig identiteitspolitiek en racisme in Nederland werken.

Volgens hem kunnen woorden pijn doen, zelfs als ze onschuldig lijken. Door interactie met muzikant Kaspar Schellingerhout ontstaat er een spannend en eerlijk gesprek. Het is namelijk veel meer dan alleen het persoonlijke verhaal van Sadettin. *Türkçe Olarak Sahnede* is toegankelijk voor Turkstalig publiek en wordt gespeeld op donderdag 14 mei om 20:30 uur in Schouwburg Odeon in Zwolle. Kaarten zijn te bestellen via de website van Zwolse theaters. De voorstelling



Fotograaf Sanne Peper

is onderdeel van de stadsprogrammering van Zwolse theaters waar voorstellingen, programma's en eigen producties worden gemaakt met én voor de stad.

Ook dit jaar brengt HOPPAAA! weer volop smaak, muziek en gezelligheid naar het Twistvlietpark in Zwolle!

Het HOPPAAA! foodtruckfestival keert van 1 t/m 3 mei terug in het Twistvlietpark in Zwolle. Drie dagen lang draait alles om smaak, gezelligheid en ongedwongen genieten. Vergeet zelf koken en boodschappen doen, want alles staat hier in het teken van genieten. Laat je verrassen door een culinaire ontdekkingstocht langs diverse foodtrucks en sfeervolle barretjes, terwijl de relaxte festivalsfeer je vanzelf meeneemt.

Met vrolijke, herkenbare deuntjes op de achtergrond en creatieve workshops voor kinderen is er voor jong en oud volop te beleven. Of je nu komt met familie, vrienden of gewoon zin hebt in goed eten en drinken: hier proef je het echte festivalgevoel. En het mooiste? De toegang is helemaal gratis, dus schuif aan, ontdek nieuwe smaken en maak samen mooie herinneringen.

Samen proeven, lachen en herinneringen maken

Of je nu aanschuift met familie, vrienden of nieuwe gezichten, bij het HOPPAAA! foodtruckfestival draait alles om samen genieten. Terwijl de kinderen zich uitleven bij creatieve workshops en live muziek zorgt voor de perfecte festivalsfeer, vullen de picknicktafels zich met goede gesprekken, gelach en heerlijke gerechten. Hier ontdek je niet alleen nieuwe smaken, maar beleef je vooral mooie momenten met elkaar. Schuif aan, proef en geniet! Samen eten verbindt én maakt het festivalgevoel compleet.

Goede wijn, vers getapt bier en volop festivalsfeer

Tijdens het HOPPAAA! foodtruckfestival draait het niet alleen om lekker eten, maar ook om goed drinken. Geniet van kwaliteitswijnen van Salentein en ambachtelijk gebrouwen bier van Brouwerij 't IJ, vers van de tap. Of je nu kiest voor een Nederlandse bubbel, een volle Chardonnay, een karaktervol speciaalbier, of een zomerse cocktail; er is altijd een perfecte match met de smaken van de foodtrucks. Uiteraard zijn er diverse alcoholarme opties. Samen proosten in de buitenlucht, met muziek op de achtergrond en vrienden om je heen, maakt het festivalgevoel compleet. Met zorgvuldig geselecteerde dranken wordt elke hap en elke slok een klein feestje.

Bij het HOPPAAA! foodtruckfestival hoeft je



je geen zorgen te maken over lastig gedoe met muntjes. Je bestelt gewoon direct bij de foodtrucks en barretjes, zonder eerst langs een kassa te hoeven voor betaalmunt. Dat maakt het bestellen een stuk eenvoudiger en zorgt ervoor dat je meer tijd hebt om te genieten van het festival, het eten, en het gezelschap. Zo blijft de sfeer ontspannen en kun je lekker zorgeloos proeven van alles wat het festival te bieden heeft.

Aangename decibellen en feestelijke activiteiten voor kinderen

Onze festivals onderscheiden zich door hun 'aangename decibellen': je hoeft niet te schreeuwen om je bestelling door te geven en aan de picknicktafels kun je elkaar gewoon verstaan. Dit zorgt voor een prettige en ontspannen sfeer waarin iedereen zich welkom voelt. De live muziek vormt de perfecte achtergrond, met herkenbare hits van vroeger en nu, 'Ohja'-momentjes en klassiekers die uitnodigen tot meezingen.

Voor de jonge festivalgangers is er volop vertier. Kinderen kunnen kiezen voor een glittertattoo van hun lievelingsdier of zich laten schminken als hun favoriete superheld. Daarnaast worden er creatieve workshops georganiseerd, zoals het maken van slijm. Ronnie Ballonnie komt regelmatig langs om indrukwekkende ballonfiguren te vouwen en er zijn XL-zeepbellen demonstraties die



het programma extra feestelijk maken voor HOPPAAA

Zien we je daar?

Met heerlijk eten, goede muziek en een ontspannen sfeer belooft HOPPAAA! opnieuw een weekend te worden om niet te missen. Trommel je vrienden en familie op, kom langs en geniet samen van alles wat het foodtruckfestival te bieden heeft. De toegang is gratis, dus niets houdt je tegen om langs te komen en de festivalsfeer zelf te beleven.

Op deze data en tijden staan onze

vriendelijke medewerkers klaar om je te verwelkomen:

Locatie: Twistvlietpark Zwolle aan de Muurmeesterstraat.

Vrijdag: 15:00 tot 21:00 Zaterdag en zondag van 12:00 tot 21:00 uur.

Site: www.bruisend.nu met overige locaties

Tel: 06-14733229

Mail: bruisendevenementen@gmail.com

Kom het liefst lekker gezond op de fiets of lopend, parkeren kan zeer schaars bij het winkelcentrum.



De twee gezichten van Elles Hetebrij

door Girbe Buist en Joyce van der Voort

Bij ieder mens verschilt de ene zijde van het gezicht van de andere. Ons gezicht is dus asymmetrisch. Volgens gelaatkundigen laat de linkerkant vooral onze emoties en ons innerlijk zien, terwijl de rechterkant aantoont hoe wij ons aan de buitenwereld presenteren. Met behulp van een fotografische techniek kunnen wij beide “zielen” zichtbaar maken en analyseren.

In deze rubriek tonen we de zogenaamde spiegelgezichten van prominente Zwolle, die vervolgens worden geanalyseerd door Joyce van der Voort, docent gelaatkunde en auteur van het boek “Zien geeft inzicht”. De foto's zijn gemaakt door de fotograaf Henk Boudewijns.

Deze keer maken we een gelaatkundige analyse van Elles Hetebrij. Elles is een bekende horecaondernemer, die al bijna 25 jaar kleur geeft aan de binnenstad van Zwolle. Op haar 25e begon zij haar eigen bruine café de Hete Brij aan de nieuwe markt. Haar passie voor gastvrijheid en kwaliteit wierp vruchten af; het café bereikte in 2018 zelfs de vijfde plek in de landelijke Café Top 100.

Analyse – Elles Rechterzijde – interactie met de buitenwereld.

Binnen de gelaatkundige typologie kan Elles worden geduid als een zogenoemd Oranje type. Kenmerkend voor dit type zijn beweging, gerichtheid op interactie en een sterk gevoelsmatig fundament dat zich vertaalt in handelen. Deze dynamische energie vormt de dragende structuur van haar functioneren en komt op beide gelaatshelften tot uitdrukking, zij het met nuanceverschillen. De rechterzijde van het gezicht weerspiegelt de wijze waarop Elles zich tot de buitenwereld verhoudt. Hier manifesteert zich een duidelijke dynamische bewegingsenergie, gekenmerkt door daadkracht, initiatief en lichamelijke inzet. Haar uitstraling is gericht op handelen en realiseren. Het voorhoofd duidt op een rationele denkstructuur waarin argumentatie en bewijsvoering een belangrijke rol spelen. Haar denken is nuchter en analytisch van aard, waarbij logica richting geeft aan haar oordeelsvorming. Tegelijkertijd kan de snelheid van dit denkproces ertoe leiden dat conclusies voortijdig worden getrokken, waardoor herziening of verfijning noodzakelijk wordt. De groeven op het voorhoofd wijzen op een leven waarin veel keuzes zijn gemaakt en processen herhaaldelijk zijn bijgesteld met het oog op verbetering en praktische toepasbaarheid. Zij beschikt over het vermogen om ideeën niet alleen te genereren, maar deze ook doelgericht om te zetten in concrete acties. De groeven vanuit het uiteinde van de wenkbrauwen onderstrepen haar voortdurende behoefte tot ordening en structurering. Tegelijk maken juist deze groeven zichtbaar dat het berekenen van zaken en bezig zijn met getallen vaak noodzakelijk is. Haar ogen zijn primair naar buiten gericht en functioneren als instrument voor waarneming en interactie. In combinatie met een sterk ontwikkeld woordgeheugen en taalgevoel ontstaat hier een duidelijke communicatieve kwaliteit: zij weet ideeën overtuigend te verwoorden en over te dragen. Haar ogen zijn primair naar buiten gericht en functioneren als instrument voor waarneming en interactie. In combinatie met een sterk



© Henk Boudewijns

ontwikkeld woordgeheugen en taalgevoel ontstaat hier een duidelijke communicatieve kwaliteit: zij weet ideeën overtuigend te verwoorden en over te dragen. De groeven over de neusbrug suggereren dat spontaniteit in het uiten van gevoelens en gedachten deels wordt geremd. Niet alles, wordt naar buiten gebracht. De fijn gevormde neus wijst daarbij op een zekere mildheid in het uitdragen van haar ideeën: plannen zijn niet star omlijnd, maar ontwikkelen zich gaandeweg, binnen een kader van standvastigheid en doelgerichtheid. De kin benadrukt de kracht van haar dynamische energie: ideeën worden relatief snel omgezet in beweging. Deze snelheid brengt echter ook het risico met zich mee dat zij zich overvraagt, bijvoorbeeld door te snel in te stemmen met verzoeken vanuit haar omgeving. De krachtige kaaklijn onderstreept haar doorzettingsvermogen: eenmaal ingezet, worden processen en uitdagingen niet gemakkelijk losgelaten. De naar voren tredende jukbeenderen wijzen op het vermogen om haar ideeën vanuit een rationele overtuiging te verdedigen en te positioneren binnen de buitenwereld.

Analyse Linkerkant- emoties en innerlijke beleving

De linkerkant van het gezicht staat in de gelaatkundige benadering in relatie tot de innerlijke beleving, emotionele verwerking en het privéleven. Hier wordt zichtbaar hoe ervaringen worden geïnternaliseerd en betekenis krijgen. Opvallend is de grote mate van overeenkomst tussen de linker- en rechterzijde, wat duidt op een relatief coherente persoonlijkheidsstructuur. De iets bredere vorm van de linkerkant wijst op een versterkte innerlijke dynamiek, om ideeën en plannen niet alleen te overdenken, maar deze ook van binnenuit tot uitvoering te brengen. Het voorhoofd laat zien dat rationeel denken en gevoelsmatige verwerking nauw met elkaar verweven zijn. Net als aan de rechterzijde duiden de groeven op een geschiedenis van keuzes, bijstellingen en het streven naar praktische toepasbaarheid. In de innerlijke wereld vertaalt dit zich in een voortdurende behoefte tot ordening en het structureren van gevoelens. De ogen zijn hier meer naar binnen gericht en vertonen een lichte versluiening, zonder het contact met de buitenwereld te verliezen.

Dit suggereert een grotere introspectie: ervaringen worden dieper verwerkt voordat



zij eventueel naar buiten worden gebracht. Deze ontwikkeling kan samenhangen met opgedane levenservaringen die hebben geleid tot een meer introverte houding. Het sterke woordgeheugen en taalgevoel blijven ook hier zichtbaar, maar functioneren meer als innerlijk verwerkingsinstrument dan als primair communicatiemiddel. De mond weerspiegelt ook hier een innerlijk optimisme en een verfijning in de communicatie, maar toont tevens dezelfde terughoudendheid als aan de rechterzijde: niet alle gevoelens worden gedeeld, en innerlijke beleving blijft deels afgeschermd. Haar slapen maken zichtbaar dat reacties voor haar zelf op de buitenwereld

soms vertraagd plaatsvinden. Hierdoor kunnen gevoelens zich intern opstapelen en tijdelijk een disbalans veroorzaken in de innerlijke beleving. De jukbeenderen, die ook hier naar voren treden, laten zien dat zij haar ideeën niet alleen rationeel, maar ook vanuit een innerlijke overtuiging kan verdedigen. De oorlellen aan beide zijden wijzen op een behoefte aan materiële en praktische zekerheid, een element dat zowel in de innerlijke als uiterlijke belevingswereld een rol speelt. De kin en kaaklijn tonen, net als aan de rechterzijde, een combinatie van impulsiviteit en krachtige doorzetting. Er is een directe beschikbaarheid van energie om tot handelen over te gaan, terwijl tegelijkertijd het vermogen aanwezig is om processen vol te houden en obstakels te overwinnen.

Reactie Elles.

Elles: Ik vond de analyse leuk om te lezen en herken mij hierin grotendeels

Ik behoor tot het oranje type en dat is geen toeval, want ik hou enorm van de kleur oranje.

Ik ben inderdaad een ondernemend type en hou van actie en avontuur.

Een van mijn valkuilen is dat ik mijzelf soms verlies en te veel ben gewicht op het helpen van anderen.

Ik ben zeer tevreden met deze analyse. Ik las deze voor het eerst in bed, toen ik slecht kon slapen. Na lezing van dit verhaal kwam ik helemaal tot rust en sliep ik als een roos.





Met natuurlijk muziek maar er is veel meer te beleven

Zwolse stadspark weer geheel in teken van vrijheid

Op dinsdag 5 mei barst voor de 34ste keer het Bevrijdingsfestival Overijssel los in het Zwolse Park de Wezenlanden. Bezoekers vieren dit jaar 81 jaar vrijheid met een veelzijdig programma vol muziek, gesprekken en activiteiten voor alle leeftijden. De toegang is gratis, zoals ieder jaar, en het festival biedt opnieuw een dag waarin stilstaan bij vrijheid en samen vieren hand in hand gaan.



Hannah Mae.

De muzikale line-up op het hoofdpodium – het Makerspodium – is dit jaar indrukwekkend. Met optredens van DI-RECT, K's Choice en Kensington staan er gevestigde namen die garant staan voor krachtige liveshows. Ook Hannah Mae brengt haar persoonlijke popsongs naar Zwolle, terwijl Micha de dag opent met een frisse, nieuwe sound. Een bijzonder moment is weggelegd voor Typhoon & Sticks, die samen het podium betreden. Hun gezamenlijke optreden belooft een energieke en inhoudelijke afsluiter te worden, waarin vrijheid en verbinding centraal staan. Ook Joost zorgt met zijn eigenzinnige stijl en hoge energie voor een unieke festivalervaring.

Naast het Makerspodium is er nog veel meer muziek te ontdekken. Op andere podia staan onder andere NAFT en Jack and the Weatherman, die elk hun eigen sound en publiek meenemen. Daarnaast reist de Jostiband als Ambassadeur van de Vrijheid door het land en brengt ook in Zwolle een bijzondere boodschap van inclusiviteit en samen vieren.

Het festivalterrein bestaat uit maar liefst acht area's met meer dan vijftig programmaonderdelen. Bezoekers kunnen naast muziek ook terecht voor talks, workshops, kunstinstallaties en activiteiten voor kinderen. Daarmee blijft het festival een plek waar vrijheid niet alleen gevierd, maar ook besproken en beleefd wordt. Zoals altijd is het Bevrijdingsfestival Overijssel gratis toegankelijk en verwacht de organisatie duizenden bezoekers. Het belooft opnieuw een dag te worden vol ontmoeting, muziek en betekenis – midden in het hart van Zwolle.

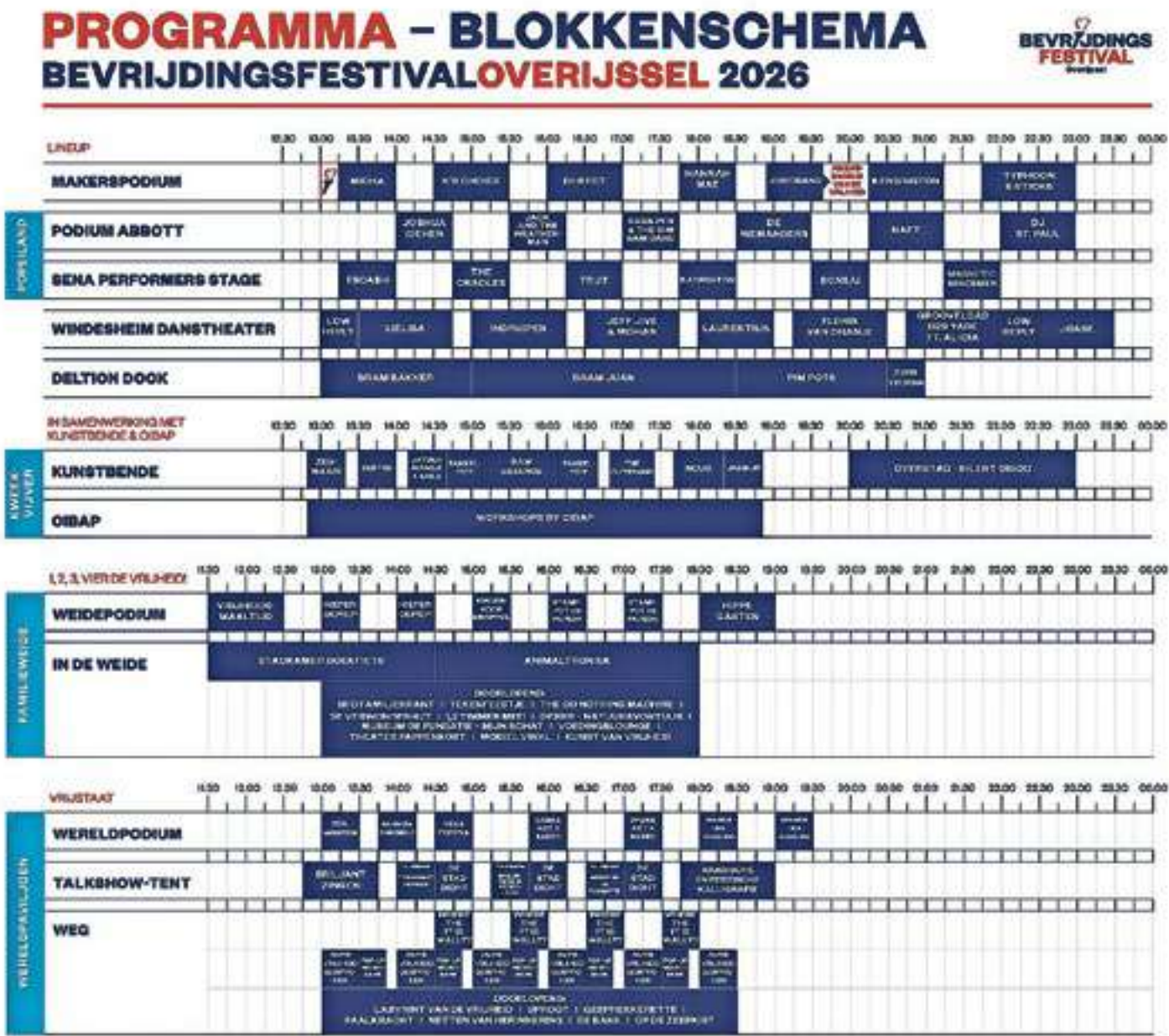
Jostiband wordt Ambassadeur van de Vrijheid

De Jostiband is door het Nationaal Comité 4 en 5 mei uitgeroepen tot een van de vier Ambassadeurs van de Vrijheid 2026. Omdat de band komend jaar 60 jaar bestaat, maken de leden een spectaculaire act en treden ze op bij vier Bevrijdingsfestivals. Daarmee vragen ze aandacht voor iets dat de leden van de Jostiband heel belangrijk vinden: de vrijheid om te kunnen zijn wie je bent. De Jostiband is het grootste orkest van mensen met een beperking ter wereld. Elke woensdag repeteren de 120 muzikanten in Zwammerdam. De nummers die ze spelen zijn zo aangepast dat mensen met verschillende capaciteiten mee kunnen spelen. Het orkest geeft regelmatig concerten.

La Fuente, De Jostiband, Karsu en Rolf Sanchez vliegen op 5 mei 2026 als Ambassadeurs van de Vrijheid door Nederland.



Fans van DI-RECT kunnen weer genieten tijdens het Bevrijdingsfestival in Zwolle.



ADVERTEREN?

Plaats uw advertentie, artikel of vacature in onze krant en bereik duizenden mensen!

NEEM CONTACT OP:

 (06) 51 420 108

 info@boshuismedia.nl

 www.boshuismedia.nl

MEER DAN NIEUWS

EEN VERBINDING
MET DE REGIO



Twée mooie IVN excursies op zondag 10 mei Vroege vogels herkennen

Ben jij een vroege vogel en ben je nieuwsgierig naar andere vroege vogels? Dan is deze vogelexcursie iets voor jou! Op zondag 10 mei organiseert IVN Zwolle van 6.00 tot 8.00 uur een vroege vogelexcursie in het Engelse Werk. Samen met 4 ervaren gidsen ga je op zoek naar de groene specht, ijsvogel, goudhaantje en andere zangvogeltjes. En wie weet komt er ook nog een roofvogel overvliegen!

Kom en geniet van een uniek zondagochtendconcert: een kakofonie van vogelgeluiden. Punt van verzamelen is uitspanning Het Engelse Werk, aan de IJsselzijde. En verder: Heb je een verrekijker, neem hem mee.

Voorjaar in de IJsseluiterwaarden bij Hattem

Zondagmiddag 10 mei organiseert IVN Zwolle ook een natuurwandeling rondom de Wiessenbergse Kolk bij Hattem. De route gaat over dijken en de keersluis met zicht op de kolk, de omringende bosjes en de uiterwaarden. Buitelende kievieten, witte en gele kwikstaart, voorjaarsbloeiërs en wakker geworden kriebelbeestjes ga je zien. Ook zijn er sporen van de bever te ontdekken. Je beleeft er de ruimte, het spel van water, licht en lucht. Neem vooral een verrekijker mee als je die hebt. De tocht begint om **14:00 uur** op de parkeerplaats aan de Nieuweweg en duurt ongeveer twee uur. Kinderen zijn welkom.

Voor verdere informatie over beide excursies.: <https://www.ivn.nl/afdeling/>

zwolle. Aanmelden is niet verplicht, deelname is gratis, maar een vrijwillige bijdrage wordt op prijs gesteld. Betalen kan m.b.v. een QR code.



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 € 39,50 p.p.

Senioren 65+ € 37,50

Kinderen 3-12 jaar: leeftijd × € 3,00

Vrijdag-Zondag

Volwassenen € 42,50 p.p.

Senioren 65+ € 40,50

Kinderen 3-12 jaar: leeftijd × € 3,00

DINSDAGS GESLOTEN

*Gratis Parkeergelegenheid

*All-innclusive arrangement

*Makkelijk bereikbaar

“Iets te vieren?

Maak er een onvergetelijke avond van! Perfect voor verjaardagen, jubilea, familiediners en bedrijfsuitjes. Wij denken graag met je mee en bieden aantrekkelijke groepsbijeenkomsten.

Bel of informeer naar onze voordelige groepsarrangementen.”

Acties en nieuwtjes?

Die vind je op onze Instagram- en Facebookpagina.

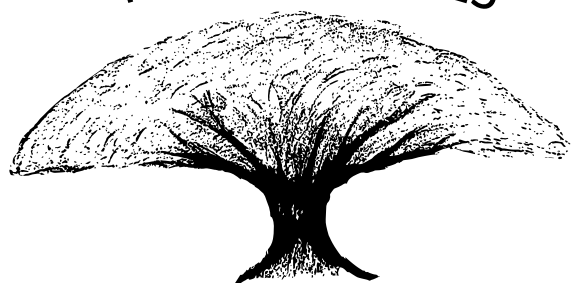
- Live cooking & wereldkeuken
- Voor jong en oud
- Ideaal voor families & groepen



Reserveer via onze website
www.happygardenkampen.nl

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

TREETOP TABLES



Boomstam salontafels

vanaf €495,-

Grote voorraad eettafels en bartafels

vanaf €595,-

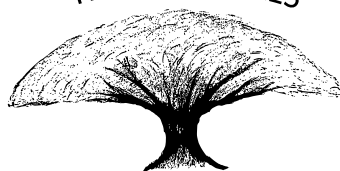
Ambachtelijke tafels natuurlijk op maat gemaakt



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

