

Nieuwe

Meerbode

NL

15

Lijf & gezondheid bijlage



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Maart 2024

2

Hoflandschool viert Pannenkoeken dag met bewoners 'De Kom'

6

Zelf aan de slag met DigiD



REGIO MEDIA GROEP



Winkelcentrum Adelhof op de schop: Lidl heeft grote plannen

Mijdrecht - Winkelcentrum Adelhof in Mijdrecht ligt er wat troosteloos bij met een leegstaande voormalige kledingzaak, een gesloten bar, een gesloten pizzeria, een leegstaand pand waar voorheen de Aldi gevestigd was. Maar betere tijden zijn op komst. Wanneer is nog niet bekend, maar dat er achter de schermen gewerkt wordt aan een verandering is duidelijk. Supermarkt Lidl gaat flink uitbreiden en er is ruimte voor nieuwe en bestaande huurders.

De eigenaresse van de dierenwinkel wil niet veel kwijt over de ontwikkelingen. Zij vindt het nog te vroeg om er iets over te zeggen. Menu XL is sinds vorige week gesloten en Bar Adelhof sluit eind april de deuren. "Er is een deal gesloten", weet de medewerker van de bar. In de nieuwe

situatie is geen plek meer voor horeca. "Dat nieuwe pand voldoet niet aan de horecaverunning." Het is jammer voor de vaste klanten, maar ook de dart- en biljartverenigingen, die hier al jaren hun thuishaven hebben. Zij moeten een nieuw onderkomen zoeken.

Advocaat
"Ik ben nog nergens officieel van op de hoogte gesteld", zegt de eigenaar van de viswinkel die al vijf jaar aan de Prinses Margrietlaan gevestigd is. "De tekening die nu circuleert is van jaren terug. Er is nog niets bekend. Hoe willen ze dat dan gaan aanpakken? vraagt hij zich af. "Als ik negen maanden dicht moet heb ik inkomstenderving, gaan ze dat vergoeden? Mijn apparatuur kan ik niet zomaar verplaatsen, dat zit ingebouwd. Als ik nieuwe apparatuur moet bestellen, heeft dat anderhalf jaar levertijd." Voor de zekerheid heeft hij alvast een

MORPHEUS

HILVERSUM • BILTHOVEN • UTRECHT

MATRASSEN+BOXSPRING

10-DAAGSE

tot wel 50% korting

UTRECHT IEDERE ZONDAG OPEN

Hilversum Vaartweg 4 • 035 - 6247194

Utrecht Oudkerkhof 11 • 030 - 2314984

Bilthoven Julianalaan 43 • 030 - 2287451

MORPHEUS.NL

advocaat in de arm genomen. "Het is toch meer dan normaal dat ze ons erbij betrekken. Ze komen af en toe binnenlopen om te vertellen wat er gaat gebeuren, maar er staat niets op papier."

Eigenaar
Met 'ze' bedoelt hij eigenaar en verhuurder van het winkelcentrum, Alma Vastgoed. Alma moet wel iets doen, omdat in 2022 supermarkt Aldi uit Adelhof vertrok naar de Ondernemersweg. In 2019 kreeg de Aldi toestemming om op het industrieterrein een nieuwe supermarkt met parkeergelegenheid te bouwen. De gemeente had geen

juridische gronden om de Aldi een omgevingsvergunning te weigeren. Alma spande een rechtszaak aan, maar kreeg geen gelijk van de rechtbank Midden-Nederland. Daarop ging de vastgoedeigenaar in hoger beroep bij de Raad van State, waar de zaak 30 januari besproken werd. Ook de visboer ziet wel dat er iets moet gebeuren aan de leegstand en veroudering van het winkelcentrum. "Het mag best in een nieuw jasje gestoken worden." Plannen zijn er al jaren, dat er iets moet gebeuren is duidelijk, maar wanneer? Wie het weet mag het zeggen. Wordt zeker vervolgd.

Belangrijke stap voor nieuwbouw Koningin Julianaschool Wilnis



Wethouder Cees van Uden (links) en directeur-bestuurder Rijk van Ommeren van het schoolbestuur van Fides. "Nieuwbouw bij het Speelwoud is wat ons betreft een uitstekende plek."

Wilnis - Met het tekenen van een intentieovereenkomst hebben het bestuur van de Koningin Julianaschool in Wilnis en de gemeente vorige week een belangrijke stap gezet voor de bouw van een nieuwe school. In de overeenkomst staat hoe gemeente en bestuur zo snel mogelijk tot een nieuw gebouw willen komen en wat de uitgangspunten daarvoor zijn. Gezamenlijk gaan ze de mogelijkheid onderzoeken van een toekomstbestendig gebouw waarin meerdere functies worden gecombineerd. Naar verwachting is dit onderzoek begin zomer afgerond. Het huidige gebouw van de Koningin Julianaschool in Wilnis is één van de oudste schoolgebouwen in de gemeente en als een van de eerste toe aan vervangende nieuwbouw. De gemeenteraad heeft hiervoor vorig jaar het Integraal Huisvestingsplan onderwijsvoorzieningen vastgesteld. Daarin staat welke scholen de komende jaren aan nieuwbouw toe zijn en wordt het nodige budget hiervoor gereserveerd.

Nieuwbouw bij De Willisstee
De beoogde locatie voor het nieuwe schoolgebouw met kinderopvang (Kindcentrum) is bij dorpshuis De Willisstee. Gekeken wordt of de nieuwbouw van de school kan worden gecombineerd met (gedeeltelijke) nieuwbouw van De Willisstee. Het dorpshuis is verouderd en er is behoefte aan nieuw, kleiner, efficiënter en toekomstgericht dorpshuis.

Nieuwbouw noodzakelijk
Wethouder Cees van Uden (verantwoordelijk voor schoolgebouwen): "Vervanging van de bestaande school is echt dringend noodzakelijk zodat de kinderen weer in een modern en duurzaam gebouw goed onderwijs kunnen genieten. Het biedt daarnaast de mogelijkheid om kinderopvang in het gebouw onder te brengen. Het bij elkaar brengen van onderwijs en opvang geeft de mogelijkheid het onderwijs aan kinderen verder te verbeteren. Voor de zomer zal de gemeente inwoners uitgebreid informeren over de ontwikkelingen."

Nieuwe Meerbode.

VERSCHIJNT WOENSDAG

DE RONDE VENEN, MIJDRECHT, WILNIS, AMSTELHOEK, DE HOEF, VINKEVEEN, WEVERVEEN, ABCOUDE, BAAMBRUGGE

Postadres

Midrethstraat 9
3641 CB Mijdrecht
Tel. 0297-581698

Aanleveren van advertentie

Dinsdag voor 10.00 uur
verkoopmijdrecht@meerbode.nl

Advertentieverkoop

Nel van der Pol
Mobiel 06-53847419

Advertentie-tarieven:

op aanvraag

Aanleveren van kopij

Maandag voor 15.00 uur
redactiemijdrecht@meerbode.nl

Redactie

Nel van der Pol
Mobiel 06-53847419

Kabalen

Opgave gratis advertenties
voor www.meerbode.nl/
kabalen-opgeven/

Druk

Janssen/Pers Rotatiedruk

Verspreiding en bezorgklachten

www.meerbode.nl/afzetpunten
www.verspreidnet.nl
Tel. 0251-674433

Centrale administratie

Visserstraat 10
1431 GJ Aalsmeer
Tel. 0297-341900

Uitgave van

GOUW Uitgevers B.V.
Haarlem-Aalsmeer-Mijdrecht
Onderdeel van
Regio Media Groep B.V.

136e jaargang

Op1age: 17.050

Ingezonden brieven

Uw brief van max. 250 woorden, dient ondertekend te zijn en voorzien van naam, adres, telefoonnummer en/of e-mailadres. Anoniem ingezonden brieven worden niet in behandeling genomen. Deredactiebehoudt zich het recht te weigeren dan wel te redigeren.

Let op

Nadrukkelijk maken wij u er op attent, dat door ons in deze krant geproduceerd advertentie-, foto-, en/of tekstmateriaal niet beschikbaar wordt gesteld aan derden. Dus ook niet per e-mail, fotokopie of anderszins zonder uitdrukkelijke, schriftelijke toestemming van de uitgever!

Privacy

Zie onze privacyverklaring op www.meerbode.nl/privacy

Milieu

Onze krant wordt volledig gedrukt op FSC-Mix papier van verantwoorde herkomst.

WWW.REGIOMEDIAGROEP.NL



Repair Café Vinkeveen is maandag weer aanwezig

Vinkeveen - Op maandagochtend 18 maart a.s. is er in Sociaal Cultureel Centrum de Boei, Kerklaan 32 te Vinkeveen van 09.30 tot 12.00 uur weer een Repair Café. Veel dingen zijn na een eenvoudige reparatie weer prima bruikbaar. Helaas zit repareren bij veel mensen niet meer in het systeem. Reparatie-kennis verdwijnt snel. Dat is een bedreiging voor een duurzame toekomst en voor de circulaire economie, waarin grondstoffen telkens opnieuw kunnen worden gebruikt. Bij het Repair Café Vinkeveen (onderdeel van Tympaan-de Baat) zijn vrijwilligers aanwezig die de kapotte spullen of kleding gratis voor u repareren. Bij het Repair Café Vinkeveen kunt u terecht voor allerlei reparaties zoals kleding, kleine elektrische apparaten, computerapparatuur, (niet al te grote) stoelen en krukjes, houten speelgoed, porselein, aardewerk of wat u verder thuis tegenkomt dat kapot is en u eigenlijk nog graag gerepareerd zou willen hebben. En... er kan meer gerepareerd worden dan u denkt! Kom het zelf ook eens proberen op maandagochtend 18 maart a.s. in De Boei. De eerstvolgende Repair Café is op maandag 15 april a.s.

Einde plantseizoen wordt feestelijk gevierd

De Ronde Venen - Op woensdag 20 maart 2024 wordt het plantseizoen in De Ronde Venen feestelijk afgesloten tijdens de Boomfeestdag. Honderden leerlingen van basisscholen in gemeente De Ronde Venen zijn op deze dagen actief in het groen. Er wordt volop gesnoeid en geknot. De kinderen zijn actief in Mijdrecht, Wilnis, Vinkeveen, De Hoef, Abcoude en Baambrugge. Op woensdag 20 maart geeft wethouder Maarten van der Grefit om 09.00 uur het startsein van de Boomfeestdag bij de parkeerplaats van de hockey (Proostdijkstraat) in Mijdrecht. Daarna gaan groep 7-leerlingen van De Fontein en Windroos aan de slag met snoeien bij de Argonvelden. Wethouder Huib Zevenhuizen gaat om 10.00 uur snoeien langs het talud van De Willestee. Dit doet hij samen met leerlingen van groep 7 van De Willespoort en Vlinderbos. Leerlingen van groep 7 en 8 van De Schakel gaan samen met wethouder Anja Vijselaar aan de slag bij de sportvelden van Hertha. Om 11.00 uur verzamelen ze bij Scouting Eliboe (Bonkestekersweg 3) in Vinkeveen waarna ze starten met snoeien. Wethouder Cees van Uden gaat samen met leerlingen van OBS Piet Mondriaan de slootkant naast de Piusschool snoeien. Het verzamelen begint om 11.00 uur bij de parkeerplaats naar de Piusschool (Broekzijdselaan 3) in Abcoude.

Doe je mee met Jeugd Alpha of Going Deep?

De Ronde Venen - Doe mee met de Jeugd Alpha of Going Deep-groep om hier achter te komen! Het is vanaf 2 april, iedere dinsdagavond om 19.00 uur. De Alpha-avond bestaat uit samen eten, een spel, Alpha-film of -spreker + discussievragen over het Christelijk geloof. Daarna is er tijd om te chillen (poolen, tafeltennis en kletsen). De Alpha is er voor alle jongeren uit de regio met een leeftijd van 12 t/m 17 jaar of 18+. De Going Deep-groep (18 t/m 30+) gaat meteen na het eten naar een eigen ruimte voor een verdiepend onderwerp. De avonden vinden plaats op de locatie van De Weg, Industrieweg 38f, Mijdrecht (boven Karwei). Met de discussiegroepjes word je ingedeeld met leeftijdgenoten. Gezamenlijk opgeven kan en neem vooral vrienden en vriendinnen mee! De avonden zijn geheel gratis! Laat even weten of je komt door te WhatsAppen naar 06 - 5729 0149, zodat we weten voor hoeveel jongeren we eten nodig hebben. Voor de flyer met alle data, en vragen kan je ook contact opnemen via bovenstaand nummer. Na de Jeugd Alpha willen we nog wat toffe activiteiten gaan doen zoals met elkaar varen en zwemmen op de Vinkeveense Plassen en een BBQ. Mocht u dit lezen als ouder, opa of oma van de doelgroep, daag dan vooral uw kind of kleinkind uit om mee te doen. Hopelijk zien we je op de eerste Alpha en Going Deep-avond op dinsdag 2 april om 19.00 uur!

Onthulling beeld Hugo de Vriespark in Abcoude

Abcoude - Op vrijdag 15 maart om 13.00 uur onthult burgemeester Maarten Divendal een 100 jaar oude plaquette met de beeltenis van Hugo de Vries. Dit is in het Hugo de Vriespark aan de Hoogstraat in Abcoude. De plaquette is gemaakt door de beeldhouwer Eduard Jacobs en heeft vanaf 1937 tot begin 2024 in de Hortus gestaan. Vorig jaar werd de 175e verjaardag van Hugo de Vries herdacht, een mooie aanleiding voor de schenking.



In Abcoude staat een historisch, groen pareltje: het Hugo de Vriespark aan de Hoogstraat. Het is nu vooral een stinzentuin. Stinzen zijn verwilderde voorjaarsbloemen en daarmee is het park rond deze tijd op z'n mooist. Het park ontleent zijn naam aan Hugo de Vries (1848 - 1935), een hoogleraar plantkunde van wereldfaam vanwege zijn mutatietheorie bij teunisbloemen. De Vries was ook directeur van de Hortus Botanicus in Amsterdam. Eén van zijn bewonderaars, de weduwe van burgemeester C.L. Roos Vlasman van Abcoude, stelde haar tuin ter beschikking voor wetenschappelijk onderzoek en richtte een speciaal Hugo de Vries-

fonds op. Dit mondde uiteindelijk uit in de verkoop van een deel van de tuin aan de gemeente Abcoude. Merkwaardig is dat Hugo de Vries zelf nooit in het park is geweest. Maar daarin komt nu verandering.

Hoflandschool viert Pannenkoekendag met bewoners ‘De Kom’

Mijdrecht - De Hoflandschool heeft de Nationale Pannenkoeken dag aangegrepen om scholieren uit groep zeven en acht en ouderen uit De Kom, een gezellige middag te bezorgen. De meeste scholieren hebben hun eigen opa en oma, maar nu konden ze kennismaken met een

nóg oudere generatie: de ‘opa’ en ‘oma’ van de juf of de meester. Dat leverde een bijzondere middag op. Op school waren ze er al op voorbereid. Vrijdagmiddag konden ze die kennis in praktijk brengen. Na het zelf bakken van stapels pannenkoeken brachten ze die met

stroop en suiker naar De Kom waar ze de aanwezige bewoners de oren van het hoofd konden vragen. De wederzijdse interesse was hartveroverend. Een supermiddag, waar zowel de kinderen als de senioren en leerkrachten enorm van hebben geleerd en genoten.



Een mooi afscheid



Tot het laatst toe, wilde je leven.
Door je sterke wil, hiertoe gedreven.
Je geest nog op volle kracht.
Maar over je lichaam, had je geen macht.

Met groot verdriet, maar tevens vervuld met mooie herinneringen, delen wij u mede, dat na een veel bewogen leven en gesterkt door het Heilig Sacrament der Zieken, toch nog onverwacht van ons is heengegaan onze lieve zorgzame vader, schoonvader en trotse opa

Theodorus Arnoldus Abraham Zeldenthuis Theo

Weduwnaar van Annie Zeldenthuis - Noordermeer

* 25 juli 1934

† 11 maart 2024

Sinds 30 april 2011 Lid in de Orde van Oranje-Nassau

Johan en Claudia
Daisy
Tren

Annelies in dierbare herinnering

Correspondentieadres:
Flevomeer 13
1423 ES Uithoorn

Theo ligt in de rouwkapel van de R.K. kerk in De Kwakel.

Vrijdag 15 maart is er van 19.00 uur tot 20.00 uur gelegenheid om de familie te condoleren en afscheid te nemen van Theo, in de R.K. kerk St. Jans Geboorte, Kwakelsepad 4, te De Kwakel.

In dezelfde kerk wordt op zaterdag 16 maart om 10.30 uur de viering ten afscheid gehouden, waarna de begrafenis zal plaatsvinden op het parochiekerkhof.

Na de begrafenis is er gelegenheid tot condoleren en samenzijn in dorpshuis 'De Quakel'.



Kom naar onze inspiratiesessie 'Gaan zoals je bent'

Wanneer
21 maart 2024
van 19.00 tot 21.00 uur

Locatie
Vuurlijn 78, De Kwakel

Meld je nu aan voor
deze inspiratiesessie via
monuta.nl/gaanzoalsjebent

Monuta
Weber



Informatie of melding van overlijden
06 - 16 08 98 68 (24/7 bereikbaar)

www.beautifulgoodbyes.nl
info@beautifulgoodbyes.nl



Het adres voor al uw bloemwerk,
boeketten, rouwarrangementen, bruidswerk
en abonnementen, zowel zakelijk als privé.

Kijk voor meer info op duoplant.nl

DEVOTIO Toewijding in uitvaartverzorging

Ronald Koster
Uitvaartverzorging sinds 1992



Wij helpen u graag
0297 560766



Rob van de Velde
Uitvaartverzorging met alle begrip

Voorbanken 3,
3645 GV Vinkeveen

info@robvandevelde.nl

Uitvaartcentrum Vinkeveen
Kerklaan 2a,
3645 EV Vinkeveen

www.robvandevelde.nl

(0297) 583 448
24/7 BEREIKBAAR

Natuurmonumenten

WE KUNNEN NIET ZONDER NATUUR

Word nu lid op natuurmonumenten.nl en
ontvang 4 x per jaar het magazine Puur Natuur



CRP

De Ronde Venen Schoon, dat doen we samen!



Gemeente
De Ronde Venen

Doe mee met de landelijke Opschoondag op 23 maart

Op zaterdag 23 maart is het voor de 22 ste keer de Landelijke Opschoondag. Een mooie aanleiding om samen met je burens, kinderen, collega's of clubgenoten de lente in te luiden. Maak het verschil en doe mee met een georganiseerde opschoonactie in De Ronde Venen, of organiseer zelf een actie. Onderzoek wijst uit dat in een schone omgeving minder snel zwerfafval wordt weggegooid.

Afval ambassadeur Gitte Bennink: 'Wil je blijven genieten van het groen en de dieren in en rond de plassen; gooi er dan niets in!'

Gitte Bennink woont samen met haar man en 2 katten alweer 26 jaar met heel veel plezier in Vinkeveen waarvan 24 jaar aan de Bloemhaven. Ze werkt als R&D Executive Assistent bij het internationale hoofdkantoor van AkzoNobel aan de Zuidas in Amsterdam. Daarnaast is ze in haar werk ook actief op het gebied van duurzame inzetbaarheid.

In haar vrije tijd maakt ze kunst (schilderijen en beelden) en wandelt, skiet, supt en rent ze graag in de natuur. Ze houdt van koken en leest dagelijks in het Spaans. Sinds 2018 is ze ook actief met zwerfafval opruimen.

Gitte: "Ik zie helaas overal zwerfafval tijdens mijn buitenactiviteiten en ik hoop met kleine acties vooral de jongere generatie te motiveren om beter om te gaan met de natuur. Ik ga zelf op pad met de prikker als ik vuil zie en ik meld grote hoeveelheden zwerfafval bij de gemeente. Tevens organiseer ik jaarlijks een Opschoondag in onze straat. Deze keer op zaterdag 23 maart.



'Ik hoop met kleine acties vooral de jongere generatie te motiveren om beter om te gaan met de natuur'

Het meeste afval vind ik bij parkeerplekken, bushokjes, winkels, scholen, horeca en sportvelden. Maar ook in de polder naast wegen in de bermen; denk aan blikjes (met statiegeld!) die uit de auto worden gegooid. Op bepaalde snelwegen zie je in scherpe bochten op de verbindingsweg vaak gigantisch veel afval, ik vind dat onbegrijpelijk. Misschien helpt een camera en grote 'niet doen' of verbodsborden op deze plekken? Het opruimen kost de maatschappij veel geld wat veel beter ergens anders aan besteed zou kunnen worden.

Tijdens een van mijn SUP tochtjes vond ik een grote hoeveelheid medicijn strips. Ik dacht dat het drugs of pillen waren maar het bleken heel veel wegwerp-contactlenzen.

Opruimen valt op. Mensen zijn altijd enthousiast als ze me zien: hun reactie is: goed bezig! Mede-ambassadeur Linda Roeleveld zie ik regelmatig met haar afvalgrijper, maar zij is dan ook dagelijks actief en zorgt dat het rond ons winkelcentrum Zuiderwaard altijd zwerfvuulvrij is. Jammer dat het dagelijks nodig is...

Ik denk dat we via scholen, bedrijven en clubs nog actiever kunnen worden om het zwerfafval aan te pakken. Door bijvoorbeeld leuke lessen en vuilprik acties in alle groepen op school te organiseren. Aanvullend zouden grote affiches kunnen helpen met zwerfafval foto's en slogans als: 'doe dit niet!' Wil je blijven zwemmen in de plassen en genieten van het groen en de dieren in en rond de plassen; gooi er dan niets in! Ben je geïnspireerd? Kom meehelpen opruimen op 23 maart bij Bloemhaven in Vinkeveen of neem anders gerust contact met me op."

Doet u mee?

In onze gemeente worden op verschillende locaties opschoonacties georganiseerd:

10.00 – 12.00 uur

Opschonen met de Lions en Wereldwinkel Abcoude, start bij de Wereldwinkel.

De opruimspullen kunnen tot 16.00 uur daar weer worden ingeleverd

10.00 - 12.00 uur

Opschonen bij Veenhartkerk, Grutto 2a, Mijdrecht

10.00 -12.00 uur

Plaswijk schoon! Start: Molenkade ter hoogte van Plaswijk 68, Vinkeveen

10.00 – 12.00 uur

Opruimen Zuiderwaard, start Meerkoetlaan 44 Vinkeveen

14.00 -16.00 uur

Opruimen met Gitte Bennink, Start Bloemhaven 56 Vinkeveen

10.00 – 12.00 uur

Opschonen met Werkgroep Groen van Twistvlied & Wickelhof, start bij De Karekiet 49 Mijdrecht

9.30 – 11.00 uur

Opschonen van heel Hofland, start met koffie tussen 9.00 en 9.30 uur bij Koraal 46 Mijdrecht

Op <https://www.nederschoon.nl/supporter-van-schoon/kaart/> vindt u het actuele overzicht met informatie over waar en wanneer een opruimactie plaatsvindt, ook kunt u hier uw eigen actie aanmelden.

Heeft u zelf al (werk)handschoenen en een grijper? Neem die dan mee.

Helpt u ook mee uw omgeving schoon te houden?

In onze gemeente zijn er meer dan 200 inwoners waaronder ook leerlingen van scholen en kinderdagverblijven, kerkleden en werknemers van bedrijven actief om een stukje schoon te houden. Zij nemen hun afvalgrijper mee op hun (dagelijkse) wandeling, bijvoorbeeld in de pauze of als ze de hond uit laten. Wilt u ook ambassadeur worden en een gratis afvalgrijper ontvangen? Meldt u dan aan bij nmederondevenen@odru.nl.

Deel uw actie: #landelijkeopschoondag

Met wie gaat u aan de slag op 23 maart? Deel een vrolijke, gekke of inspirerende actiefoto of video uw actie met #landelijkeopschoondag. We zijn benieuwd! Volg de hashtag ook om te zien wie er in het hele land de handen uit de mouwen steken.



De Lions Abcoude/ Baambrugge in actie vorig jaar met de Opschoondag

Duurzaam Denken, Duurzaam Doen markt

Op de Landelijke Opschoondag, zaterdag 23 maart 2024 organiseert Lionsclub Abcoude Baambrugge van 12.00 – 14.00 uur een duurzame markt. Daarmee wil de Lionsclub meer bekendheid geven aan alle duurzame initiatieven die er in onze gemeente zijn en uitwisseling van kennis en ideeën bevorderen om samen te werken aan een duurzame toekomst. Er zijn o.a. kramen van Vereniging Spaar het Gein, de Wereldwinkel, De Ruige Hof, Boon Duurzaamheid, de Toerclub Abcoude, Rabobank, Energieke Rondeveners en Bakkerij Both.

Geïnteresseerden kunnen tussen 12.00 en 14.00 uur een kijkje nemen in de Dorpskerk van Abcoude met iemand van aannemersbedrijf Verwoerd. Het verhaal gaat over werkzaamheden rondom de verduurzaming van de kerk.

Voor de start van de markt gaan de Lions van 10.00 – 12.00 uur eerst nog zelf de handen uit de mouwen steken door Abcoude en Baambrugge een schoonmaakbeurt te geven. Alle hulp daarbij is welkom. U kunt tussen 10.00 en 12.00 uur de opruimspullen ophalen bij de Wereldwinkel en de opruimspullen kunnen tot 16.00 uur weer worden teruggebracht.



Deze themapagina is gemaakt door NME-centrum De Woudreus in opdracht van de gemeente De Ronde Venen.

Heeft u vragen?

Of wilt u zelf aan de slag met het opruimen van zwerfafval? Laat het ons dan weten via nmederondevenen@odru.nl



De Woudreus
Natuur en Milieu Educatie Centrum
Wilnis

Duurzaam De Ronde Venen



Gemeente De Ronde Venen wil in 2050 klimaatneutraal zijn. Dit houdt in dat we dan evenveel energie zelf opwekken als we verbruiken en geen CO₂ of andere broeikasgassen uitstoten. Zonnepanelen op daken zijn daarvoor niet genoeg. We hebben ook grote velden nodig waar veel zonnepanelen samen energie opwekken. Dit noemen we zonnevelden. Eerder sloot de gemeenteraad uit dat er windturbines in De Ronde Venen komen. Dus zonnevelden zijn extra belangrijk. Om stappen te zetten geeft de gemeente nu ruimte aan verschillende initiatiefnemers die zonnevelden in onze gemeente willen plaatsen. Op deze pagina leest u hier meer over.

De gemeenteraad van De Ronde Venen stelde in maart 2023 beleid vast voor grote zonnevelden. Hierin staan voorwaarden waaraan een plan voor een zonneveld moet voldoen. Het is nu mogelijk voor initiatiefnemers om de voorfase te starten voor de aanleg van zonnevelden. Participatie is onderdeel van de voorfase. Na afronden van de voorfase kan een vooroverleg worden aangevraagd bij de gemeente. Daarin toetst de gemeente of het zonneveld voldoet aan het beleid. Zo kijkt de gemeente bijvoorbeeld of mensen uit de buurt betrokken zijn en of de grondeigenaar toestemming geeft. Het is niet mogelijk een zonneveld te bouwen zonder toestemming van de grondeigenaar. Na een positief vooroverleg kan een omgevingsvergunning worden aangevraagd. Meer weten over dit proces? Bekijk dan deze infographic.

Zonnevelden in De Ronde Venen

Een initiatiefnemer start de ruimtelijke procedure van het zonneveld. Deze procedure bestaat uit de volgende stappen:



Wilt u meehelpen bij de ontwikkeling van een zonneveld in uw buurt? Dit is hoe u invloed kunt uitoefenen:

Neem actief deel aan het participatieproces georganiseerd door de organisatie achter het zonneveld. Dit proces is bedoeld om ervoor te zorgen dat uw ideeën en die van andere buurtbewoners worden gehoord, zodat het zonneveld zo goed mogelijk aansluit bij uw wensen. Tijdens het aanvragen van het vooroverleg en de vergunning dient de initiatiefnemer een gedetailleerd verslag in. Dit verslag omvat:

- Een overzicht van het verloop van het participatieproces, inclusief wie erbij betrokken waren en hoe;
- De suggesties en ideeën die u en anderen hebben aangedragen;
- De aanpassingen die zijn gemaakt op basis van uw inbreng en uitleg waarom sommige suggesties niet zijn overgenomen;
- De keuze voor een bepaalde vorm van financiële betrokkenheid en de reden daarvoor;
- Informatie over hoe inwoners en omwonenden voor minstens 50% mede-eigenaar kunnen worden van het zonneveld-initiatief;
- Een beoordeling van de maatschappelijke steun voor het project.

De gemeente gebruikt dit verslag wanneer ze het vooroverleg en de vergunningaanvraag beoordelen, met speciale aandacht voor hoe goed er geluisterd is naar de gemeenschap.

Door deel te nemen aan dit proces, heeft u de kans om een verschil te maken. U kunt uw zorgen kenbaar maken en meedenken hoe het zonneveld-initiatief kan aansluiten bij de wensen en behoeften van uw buurt en uzelf.

Veel gestelde vragen

Waarom leggen we niet eerst alle daken/geluidswallen vol met zonnepanelen?

“Eerst de daken volleggen!”, is een begrijpelijke reactie. Als gemeente zetten wij ons vol in op zonnepanelen op daken. Dat doen we bij woningen en bij bedrijfspanden. Als dit goed lukt en bijna alle daken worden gebruikt, dan levert dat 20% op van de elektriciteit die we nodig hebben. 80% moeten we dus op een andere manier vinden. Vandaar dat de gemeente ook inzet op andere vormen van duurzame energie-opwek zoals zonnevelden. Zonnepanelen plaatsen op bestaande geluidswallen is technisch meestal niet mogelijk. Op nieuwe geluidswallen wordt deze optie bij de ontwikkeling meegenomen. Het aantal panelen dat hier geplaatst kan worden is klein.

Wanneer is het mogelijk om een vergunning aan te vragen voor een zonneveld?

Na het positief afronden van het vooroverleg is het voor initiatiefnemers mogelijk om vergunningen aan te vragen voor zonnevelden. De gemeente toetst deze aanvragen aan het beleid. Zo kijkt de gemeente bijvoorbeeld of mensen uit de buurt betrokken zijn en of de grondeigenaar toestemming geeft. Ook moet 30% van het gebied landschappelijk zijn ingevuld. Het is niet mogelijk een zonneveld te bouwen zonder toestemming van de grondeigenaar. Op dit moment (eind februari 2023) is er één vergunning voor een zonneveld aangevraagd. Deze vergunning is echter opgeschort wegens een incomplete aanvraag.

Hoeveel zonnevelden komen er?

Tot 2030 hebben we 95 hectare zonnepanelen nodig, ofwel 140 voetbalvelden. Dit is afgesproken in het kader van de Regionale Energie Strategie. Daarnaast is het een belangrijke mijlpaal in de route naar een klimaat neutrale gemeente in 2050.

Waar kunnen zonnevelden komen?

De donkergroene gebieden op het kaartje zijn gebieden waar zonnevelden kunnen komen. Het betekent niet dat overal zonnepanelen komen te liggen. Tot 2030 hebben we 95 hectare zonnevelden nodig. Waar ze komen is afhankelijk van de initiatiefnemers en van het participatieproces waarin ook buurtbewoners zijn betrokken.

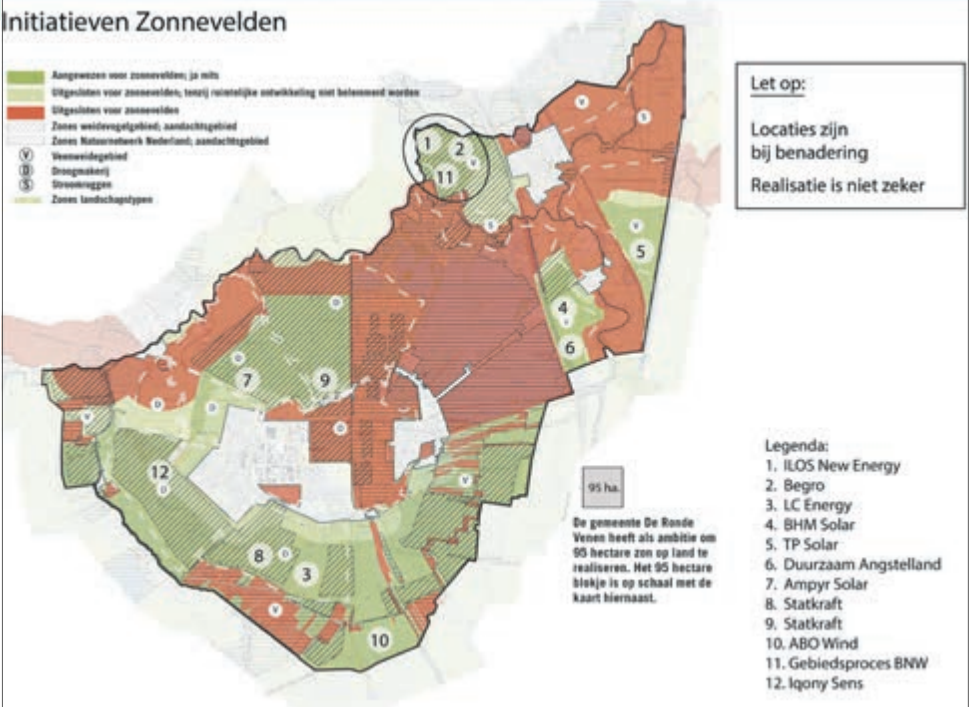
Hoe zorgen we voor voldoende duurzame energie als de zon niet schijnt?

Als de zon niet schijnt, waait het meestal wel. Windturbines buiten de gemeente moeten dan voor stroom zorgen. Periodes zonder zon en wind worden nu nog overbrugd met gasgestookte centrales. Korte periodes worden overbrugd met batterijen.

Bent u een initiatiefnemer en heeft u interesse in het ontwikkelen van een zonneveld?

Neem dan contact op via duurzaam@derondevenen.nl voor meer informatie over de te volgen processtappen. Meer vragen? Ga naar www.derondevenen.nl/zonnevelden.

Op dit moment zijn er bij de gemeente 12 initiatieven in de voorfase (zie kaartje). Voor alle vragen kunnen mensen contact opnemen met de initiatiefnemers. De contactgegevens van de initiatiefnemers vindt u op www.derondevenen.nl/zonnevelden.





Groen schoolplein Daltonschoold de Windroos geopend

Mijdrecht - Het was feest op de Daltonschoold de Windroos. Na ruim twee jaar plannen maken, subsidies aanvragen, overleg met kinderen, ouders en buurtbewoners is het plein nu eindelijk klaar. Er is voor alle kinderen ruimte om te spelen, te ontdekken en te leren. Het grote speeltoestel is uitdagend voor kinderen om op te klimmen en te klauteren, en in de zandbak kan

gespeeld worden met water en zand. Natuurlijk wordt hiervoor geen leidingwater gebruikt, er is op 16 meter diepte een waterbron geslagen en de kinderen pompen schoon grondwater op. Bij de aanleg van het plein is samengewerkt met Mariska en Donny Thieme van Bureau Ris. Zij hebben bij het ontwerp van het plein niet alleen gekeken naar de speelbehoeften van de kinderen,

maar ook gedacht aan het vergroten van de biodiversiteit. Groene plantvakken met veel planten en diverse fruitbomen gaan een plek bieden aan insecten en vogels. De wadi (natuurlijke waterafvoer in de groenborder) zorgt voor de afvoer van overtollig regenwater en voorkomt plassen op het plein. De hoveniers Yannick Zwemer en Simon Smit hebben met hun personeel gezorgd voor de gehele aanleg van het plein. Zij kregen dan ook de eer om vrijdag 8 maart samen met de leerlingenraad de laatste boom te planten. Alle kinderen kregen op deze feestelijke dag een lekkere, gezonde appel als traktatie. De appels zijn medegesponsord door Fruitkwekerij Ruizendaal uit Waverveen. Het favoriete speeltoestel van de kinderen op het plein is de speelboot Windekind. Deze is geschonken door Jachthaven Omtzigt uit Vinkeveen. De prachtige zeilboot heeft een tweede leven gekregen en de kinderen varen met veel fantasie de hele wereld rond. De kinderen en het team van De Windroos willen de eigenaren van de jachthaven nogmaals hartelijk danken voor dit prachtige cadeau.



Bouwen aan weerbaarheid en zelfvertrouwen

De Ronde Venen - In samenwerking met de Gemeente organiseert Stichting Samen Sterk voor Kinderen de Sta Sterk training. De lessen vinden plaats op woensdagmiddag van 16.00 - 17.30 en zijn voor kinderen van 8 t/m 12 jaar en starten op 3 april in Vinkeveen. Deze training is bedoeld voor kinderen die niet sociaal vaardig, weerbaar of faalangstig zijn of te maken hebben

met het pestprobleem. Kinderen die baat hebben bij het aanleren van een sterke houding, zodat zij zich zekerder voelen en bijvoorbeeld meer durf ontwikkelen zijn welkom.

Handvatten
In de lessen krijgen de kinderen praktische handvatten om hun gedrag te veranderen. “De kinderen leren opkomen voor henzelf door het

eigen maken van Sta Sterk punten tijdens het werken met spel, gesprek, opdrachten en toneel. De afwisselende huiswerkopdrachten, die kinderen samen met hun zelfgekozen supporters oppakken, zorgen ervoor dat het geleerde beter beklijft. Na de training staan kinderen steviger in hun schoenen en beschikken over meer zelfvertrouwen. Andere klachten nemen af en ze worden niet meer gepest of veel minder als daar sprake van is”, aldus Mirelle Valentijn, Sta Sterk-trainer in de gemeente De Ronde Venen.

Ouders
De training bestaat uit tien bijeenkomsten van 1,5 uur. Ook ouders worden bij de training betrokken via de intake en twee informatiebijeenkomsten. Er zijn nog enkele plaatsen vrij. Voor meer informatie over de trainingen en aanmelden kun je kijken op: <https://www.servicepuntderondevenen.nl/regeling/trainingen-voor-kinderen>. Kinderen kunnen doorlopend worden aangemeld voor de trainingen die worden georganiseerd voor kinderen van 4 tot 12 jaar.

Zelf aan de slag met DigiD, het kan in de Bibliotheek

Mijdrecht - Vijf inwoners uit Mijdrecht hebben de cursus ‘DigiD, wat kun je ermee?’ met succes afgerond. Ze kregen vorige week hun certificaat overhandigd. In vier

weken tijd hebben ze geleerd hoe ze met hun DigiD kunnen inloggen en hoe ze een aanvraag kunnen doen bij de gemeente, zoals een paspoort aanvragen. De deelnemers waren



enthousiast over de cursus: “Ik durf nu sneller ergens op te klikken” en “Voorheen vroeg ik mijn zoon hiervoor en nu kan ik het zelf doen”. Er was een prettige sfeer en de deelnemers vonden het fijn om van elkaar te horen dat ze niet de enige zijn die moeite hebben met de computer en dat het wat langer duurt voordat ze het onder de knie krijgen. De cursisten geven aan dat door het oefenen het makkelijker wordt om bijvoorbeeld een aanvraag bij de gemeente te doen. “Het werkboek is handig om thuis in te kijken. Wij zijn er niet mee opgegroeid. Jullie leggen het goed uit en zijn geduldig.” Wilt u ook handiger worden op de computer, loop binnen bij de Bibliotheek en informeer naar de mogelijkheden. Of bel naar 0297 - 281 476. De volgende DigiD-cursus start op maandag 8 april in Bibliotheek Mijdrecht. Meer info: www.bibliotheekavn.nl/oefenen-met-computer.

UITZENDSCHEMA

TELEVISIE

Ziggo kanaal 36 of 41, Delta/Caiway kanaal 12, KPN e.a. kanaal 1368.

Deze week van woensdag tot woensdag

Nieuwsronde: Wekelijks lokaal nieuws- en actualiteitenprogramma met daarin lokale onderwerpen:

- Het is weer boekenweek, op bezoek bij Boekhandel Mondria
 - Vastentijd bij de verschillende religies
 - Het is zichtbaar lente aan het worden
 - Rondeveense fotografen wagen zich aan conceptuele foto's
 - Wat is het boek waard: boekentaxatie in Abcoude
- Hele week vanaf 00.00 uur (herhaling op ieder even uur).

Overige TV-programma's

Maandag t/m zaterdag: 10.30 / 11.30 / 14.30 en 15.30 uur.

BlijfFit: bewegingsprogramma voor senioren.

Lekker thuis bewegen o.l.v. sportcoaches Joke en Jos.

In het weekend: Het lokale weerbericht met Mees Weststrate.

Kabelkrant

De Kabelkrant loopt tussen de tv-uitzendingen door met daarin geschreven lokaal nieuws, aankondigingen van activiteiten in de gemeente en het weerbericht.

RADIO

105.6 FM en internetstream.

Dagelijkse reguliere programmering

00.00 - 07.00 uur Nacht van De Ronde Venen

07.00 - 12.00 uur Ochtendronde

12.00 - 14.00 uur Tussen Twaalf en Twee

14.00 - 18.00 uur Middag Venen

18.00 - 00.00 uur Avond Venen

Lokale Radioprogramma's deze week

Woensdag 20.00 - 22.00 uur Boundless

Donderdag 19.00 - 21.00 uur Eindeloos

Zaterdag 10.00 - 12.00 uur Amigos da Musica

12.00 - 14.00 uur Nieuwscarrousel

Zondag 11.00 - 13.00 uur Herhaling Amigos da Musica

13.00 - 14.00 uur Zorg aan zet

Onze tv en radioprogramma's zijn natuurlijk ook terug te kijken via onze website www.rtvrondevenen.nl, via uitzending gemist en op ons Youtube-kanaal www.youtube.com/user/RTVRondeVenen.

Zelf ook radio maken, filmen, interviewen of monteren?

Meewerken in de redactie? Dat kan bij RTV Ronde Venen. Maak eens een afspraak in onze studio om te kijken en te zien wat mogelijk is. E-mailadres: info@rtvrondevenen.nl.

‘Bommel en Bijbel’ in De Rank

Mijdrecht - Velen kennen de verhalen van Heer Bommel en Tom Poes, geschreven door Marten Toonder. Kenmerkend is dat sommige hiervan, hoewel ze reeds lang geleden verschenen, nog steeds actueel zijn. Marten Toonder bedient zich in die verhalen regelmatig van archaisch taalgebruik, waarin soms de ‘tale Kanaäns’, de taal van de Statenbijbel, herkenbaar is. Voorbeelden zijn uitdrukkingen als ‘hovaardij en wonderigheid’, ‘bekommernis’ en ‘ijdelheid’. Verschillende

verhalen zijn geïnspireerd door de Bijbel. Klaas Dribergen is een bommelkenner die de relatie van die verhalen met bijbel en geloof grondig heeft onderzocht. In zijn boek ‘Bommel en Bijbel’ werkt hij dit op een boeiende en toegankelijke wijze uit. Op woensdag 20 maart om 20.00 uur geeft hij in De Rank, Prins Bernhardlaan 2, Mijdrecht, een lezing over dit onderwerp. Het is, ook al bent u geen Bommelkenner, een aanrader om deze boeiende avond bij te wonen!

Lokale modewinkels in het zonnetje

De Ronde Venen - Het was onlangs in het nieuws; 2.000 winkels sluiten omdat ze geen bedrijfsopvolging hebben. Gelukkig is er nu voor de eigenaren van modewinkels een manier om aantrekkelijker te worden voor opvolgers maar zeker ook voor klanten. Iedereen vindt het belangrijk dat lokale modewinkels in het straatbeeld blijven bestaan en dat er niet alleen maar ketens over blijven. Kortom; lokale modewinkels zijn onmisbaar en verdienen een podium. Modewinkels maken daarom kans op felbegeerde titels

en awards bij de ‘Modewinkel Awards’ in de gemeente De Ronde Venen. Er kan gestemd worden vanaf 25 maart aanstaande. Modewinkels kunnen zich nu gratis aanmelden om mee te doen via; <https://www.modewinkelawards.nl>. De ‘Modewinkel van het Jaar’-verkiezing worden georganiseerd door de vakmedia Vrouwenmode, Kindermode, Mannenmode, Trend Boutique, Tred en de volgende partners; UnitedConsumers en de DJ's van Radio 538. De realisatie van de verkiezing is in handen van Vote Company.

L Het VerkeersCollege

Maart acties:

25 uur Autorijles + examen: **NU € 1.755,-**

Theoriecursus (1 dag) A/B/Brf: **€ 99,-**

Onbeperkt op de Rijsimulator **€ 125,-**

VCA cursus "Code 95" nu **€ 225,-***

0297-250 638 / www.verkeerscollege.com / 0172-577 980

GROTE TWEEDEHANDS KLEDINGBEURS

met voorjaars- en zomerkleding voor kinderen en dames op vrijdag 22 maart van 15.30-17.00 uur en 19.00-20.30 uur.

Locatie: Verenigingsgebouw het Anker, Kerklaan 4, Nieuwer ter Aa. Info: 0621925188

Rechtspraak/ Law Office Liefing™

Voor uw (rechts)zaken en adviezen

Bozenhoven 95 E • 3641 AD Mijdrecht
T. 0297-769174 • www.liefing.nl

*** Gezocht:**
Bezorgers voor deze krant, goede verdienen! Gemiddeld verdient u bij het bezorgen van deze krant €10,- per uur en kan je zelf bepalen hoe groot je wijk wordt. De meeste zijn met 1 à 1.5 uur per week klaar. Meld je aan en probeer het eens bij Verspreidnet. Tel. 0251-674433

*** Gevraagd:**
Oudijzer o.a. radiators, kachels, fietsen, accu's, hekken, metalen kasten, witgoed en div. metalen. Tel. 06-23955521

Gevonden:
Rugzak Puma op zondagavond op de Oudhuizerweg. Tel. 06-57620218

Aangeboden:
Jonge hollander konijntjes zijn nu 7 weken erg lief voor kinderen, p.st. €15,-. Tel. 06-23575601

Te koop:
Boek van Rien Poortvliet: Leven en werken van de kabouter €20,-. Tel. 0297-564601

Te koop:
Tripp trapp newborn set, 5 punts-gordel, speelboog, nette grijze bekleding voor Tripp kinderstoel €45,-. Tel. 0297-344489

Aangeboden:
Authentiek geloofd grenen bed ombouw, 180 bij 2 m. Hoogte hoofdbord 105 breedte 190 cm. 50 euro. Tel. 06-13976886

Te koop:
J.v. Haasteren puzzel bij de kapper, speelgoedwinkel, fata morgana, p.st. €9,-. Tel. 06-37401509

Gratis afhalen:
2 Pers. Ikea bed 160x200 met lades en 2 bijbeh. nachtkastjes. Tel. 06-15470404

Te koop:
Voeten/bubbelbadje €5,-. Div. puzzels 1000 st., p.st. €7,-. Tel. 06-26175682

Gevraagd:
Safari mini Lidl zegeltjes. Tel. 0297-288377

Te koop:
Horeca vlees snijmachine merk Ade type evo 100/1.40 mes ø 25 cm, weinig gebruikt €75,-. Wijnrek rvs voor 12 flessen hg 65 x br 45 cm €15,-. Ronde glazen klok ø 50 cm op batterij €15,-. Salontafeltje zwart ijzer met ovale glasplaat met bewerkte rand hg 60 cm glasplaat 55x75 cm €15,-. 2 Schilderijen met bloemmotief en chrome lijst bij 59x59 cm €17,50. Sneeuwkettingen weinig gebruikt €15,-. Tel. 06-51756029

Te koop:
Inbouw Whirlpool magnetron met gebruiksaanw. €25,-. Tel. 06-52153473

Te koop:
Kinderfiets, 14", kleur blauw €25,-. Omafiets, goede banden, nw. slot, licht €75,-. Tel. 06-27281974

MUZIEKWINKEL STAGE MUSIC SHOP

- muziekinstrumenten
- accessoires
- flightcase-materiaal
- verhuur van geluidsapparatuur

OPEN:
maandag: 13.00-18.00
dinsdag-vrijdag: 10.00-18.00
vrijdag koopavond: 19.00-20.30
zaterdag: 10.00-17.00

Schoolstraat 7 | Aalsmeer
0297-328044
www.stagemusic.nl

Te koop:
Eizo monitor/beeldscherm L997flex, verstelb. in hoogte en draaibaar scherm 54cm, 1600x1200 resolutie €65,-. Tel. 06-49984465

Te koop:
Nijntje muziekbox mobiel €15,-. Little dutch speelkleed, groene bladvorm met boog en speeltjes in draagtas €25,-. Tel. 0297-344489

Te koop:
Duplo o.a. blokken, getallentrein met rails, auto's enz. €3,-. Wegenplaten van Lego p.st. €3,50. Barbiepoppen + mga barbies €3,-. Zak Lego stenen ass. 1,3 kilo €17,50. Ikea kinderstoel €5,-. Tel. 06-25198434

Te koop:
Thule fietsendrager easyfold 931 nooit gebruikt, met afneemb. framehouders, acuticht knoppen en tas €300,-. Tel. 0297-331576

Gevraagd:
Elektr. grasmaaier. Tel. 06-30012154

Te koop:
J.v. Haasteren puzzels 1x1 1000 st. de sluisen €6,-. 2x 1000 st. kerstknopjes en blackfriday €11,-. Tel. 06-24612335

Te koop:
Kampeeraanhangen met fornuis, opknappertje €100,- (Mijdrecht). Tel. 06-51514327

Te koop:
Herenfiets Gazelle i.g.st. €125,-. Ouderwets typemachine merk Olympia €45,-. Tel. 0297-263685

Te koop:
Zwart leren bank, lg 107 x dp 101 x hoog 55 €200,-. Tel. 06-23686435

Te koop:
Boek van Karin Slaught: Na die nacht, ongelezen €10,-. Tel. 06-10867456

Te koop:
Dunne lichte zomermotorjas, grijs zwart, nw, merk Richa 5XL €90,-. Hark, schep, schoffel, nw. €30,-. Tel. 0297-569582

Te koop:
100 Cd's €70,-. Twinny load kanteelbaar fietsdrager €15,-. Tel. 06-38566311

Gevraagd:
Hout, bomen of bouw hout voor onze houtkachel. Tel. 06-42501243

BAKKER DE KRUIJF
AMBACHT EN SMAAK | SINCE 1929

Mijdrecht
De Passage 20 | 0297 256751

Vinkeveen
Plevierenlaan 29 | 0297 263984

Wilnis
Molmlaan 8 | 0297 256750

bakkerdekruif.nl
facebook.nl/bakkerdekruif
instagram.com/bakkerdekruif

WEEK END TIP

BAKKER DE KRUIJF

PAAS BROOD

GEWOON HEERLIJK

HOOGSTE GOUDPRIJS OOI!

WIJ BETALEN TOT 50% MEER DAN UW DORPS JUWELIER

SPIEGELGRACHT JUWELIERS / INKOOP GOUD AMSTERDAM.

SPIEGELGRACHT JUWELIERS B.V.

INKOOP GOUD AMSTERDAM

SPIEGELGRACHT JUWELIERS

BEL NU VOOR EEN AFSRPAAK
T 020 - 422 10 15

BEETHOVENSTRAAT 7A
AMSTERDAM

WWW.OLDGOUDPRIJS.NL

Te koop:
Div. heren/dames/kinder mountainbikes/omafiets en div. maten/ kleuren, met en zonder versn., p.st. v.a. €50,-. Tel. 06-36060537

Te koop:
2,5-zitsbank bruin in z.g.s. Afm. H 1.00m; b 1.90m; d 0.85m; zitdiepte 0.55m; zithoogte 0.45m. €190,-. Tel. 0614-755645

Te koop:
Nieuwe handdoeken Vinkeveen en Waverveen. Blauw, groen en bruin. 90x50 cm. €10,- per stuk. Tel. 0297-263354

Te koop:
4 tegeltjes van Vinkeveen. De heul, de kerk, de hervormde kerk en het raadhuis €10,-. Tel. 0297-263354

Te koop:
Sleephek 2.40 br x 1.40 lg, 3 balken hardhout €100,-. Damesfiets Gazelle 3 versn. i.g.st. €150,-. Workmate gebruikt €25,-. Ultimate speed draagbare accu-compressor nw voor fietsbanden op te pompen €45,-. Tel. 06-14595999

Te koop:
Batavus damesfiets met versn, z.g.a.n. €150,-. Tel. 06-23686435

Te koop:
30 Puzzels 1000 st., p.st. €1,-. 100 Oorbelln, p. paar €1,-. Tel. 0297-568298

Te koop:
12 appelsientje sapglazen, appelsientje dienblad en onderzetters wit. Nieuw €15,-. Tel. 0297-263354

Te koop:
Tafellamp met kap, merk Massive met dimmerfunctie, 66 cm hg, ø kap onderkant 31 cm €7,50. Tel. 06-55576750

Gevraagd:
Zilveren tientje uit 1970 of 1973. Ik betaal €9,- p.st. voor. Tel. 06-55576750

Gratis afhalen:
Ikea Malm bed zwart i.g.st. 160 x 200 cm met 2x 80 x 200 cm elektr. verstelb. bedbodem (Vinkeveen). Tel. 06-10121483

Gevraagd:
(Defecte) Epson printer xp2100, xp2105, xp3100, xp3105, xp4105 voor onderdelen. Tel. 06-20578592

GRATIS KABAAL

LET OP! Van elk artikel móet een vraagprijs worden vermeld!
(Doorhalen wat niet van toepassing is)

Te koop/Aangeboden/Gevraagd/Gratis afhalen*

Telefoon: **2**

Deze bon kunt u uitknippen en opsturen naar onderstaand adres:

Nieuwe Meerbode.
Midrethstraat 9 | 3641 CB Mijdrecht

U kunt uw kabaal ook opgeven via internet:
WWW.MEERBODE.NL/KABALEN-OPGEVEN

GRATIS KABAALTJES WORDEN GEPLAATST ONDER DE VOLGENDE VOORWAARDEN:

- Van elk artikel moet een vraagprijs worden vermeld
- Geen onroerende goederen, woonruimte of auto's*
- Geen goederen en dergelijke met een waarde boven de € 500,-*
- Geen personeels- of zakenadvertenties*
- Geen werk gevraagd of aangeboden*
- Alleen regionale aanbieders komen in aanmerking voor plaatsing
- Maximaal één kabaaltje per week, meer wordt niet geplaatst!
- De uitgever kan zonder kennisgeving het aangeboden kabaaltje weigeren

* Dit zijn commerciële advertenties. Neem contact op met onze verkoopafdeling.

Laten we het binnen gezellig maken!

Benieuwd naar al onze acties? Scan de QR-code!

Heb jij de grootste sfeermakers al in jouw interieur hangen? Dan bedoelen we natuurlijk gordijnen! Ze zijn niet alleen een stijlvolle toevoeging aan je interieur, maar ook een ontzettend praktische oplossing. Zo hebben wij bijvoorbeeld ook isolerende gordijnen, die de warmte in je woning vasthouden. Functioneel en een lust voor het oog, verkrijgbaar in diverse kleuren en patronen. Dat wil jij toch ook?

Het allerleukste is dat je isolerende gordijnen in maart en april kunt scoren met **15% korting**, exclusief bij Aanhuis.nl Mijdrecht. Kom snel langs en ontdek de perfecte gordijnen!

aanhuis.nl
woninginrichting

Mijdrecht
Constructieweg 96 C
3641 SP Mijdrecht
(0297) 25 42 25
mijdrecht@aanhuis.nl

vloeren
raamdecoratie
gordijnen
kasten op maat
stalen deuren

traprenovatie
vloerverwarming
behang/schilderwerk
woonstijlen
interieuradvies



Cantatedienst met koralen Johannes Passion door Amicitia

Regio - Op Palmzondag 24 maart zingt Amicitia, o.l.v. dirigent Toon de Graaf en Eric Jan Jooisse op piano, tijdens de cantatedienst, in De Schutse, De Merodelaan 1 te Uithoorn, de koralen en het slotkoor uit de Johannes Passion van Bach. De dienst begint om 16.30 uur. De lijdensgeschiedenis uit het Johannes evangelie zal worden gelezen en

afgewisseld met de koralen en het slotkoor. Er wordt een korte overdenking gehouden en uiteraard is er samenzang. Deze dienst, in samenwerking met Ds. Joep Dubbink, biedt een mooie gelegenheid om tot rust te komen en te genieten van Bachs meesterwerk. U wordt van harte uitgenodigd deze dienst mee te vieren. Bach en lijdensstijd zijn

onlosmakelijk met elkaar verbonden. Naast de Mattheüs Passion, waarin de lijdende mensheid wordt bezongen, klinkt steeds vaker de Johannes Passion met de triomferende Christus. Niet ‘Wir setzen uns mit Tränen nieder’, maar ‘Ich will dich preisen ewiglich’. Op 4 april 2025 wordt door Amicitia, orkest en solisten, de volledige Johannes Passion uitgevoerd in de R.K.-kerk Johannes de Doper te Mijdrecht/Wilnis. Informatie is eveneens te vinden op www.amicitia-uithoorn.nl.

talige liedjes. Paul van der Feen wordt beschouwd als één van Nederlands toonaangevende saxofonisten. Als lid van het Metropole Orkest speelde hij met talloze sterren als Chaka Khan, Elvis Costello en Gregory Porter. Daarnaast participeerde hij solistisch in verschillende met een Grammy Award bekroonde opnamen en sleepte hij met zijn eigen jazz kwartet twee Deloitte Jazz Awards binnen.

Gastvrouw
Uw gastvrouw, presentatrice en zangeres Shyla Zoet is een muzikaal entertainer in hart en nieren. Zo heeft zij opgetreden met vele nationale en internationale artiesten, en geeft zij zang- en pianoles in haar studio in Uithoorn. Daarnaast brengt ze haar eigen muziek uit. Dit resulteerde in 2005 in haar album ‘Come Lounge With Me’ en tien jaar later, in 2015, haar tweede album genaamd ‘Listen 2 Me’ onder de naam Sweet & Co. Zij schreef en produceerde dit album samen met pianist en producer Joos van Leeuwen, die ook dit keer zijn vertrouwde plek achter de piano zal innemen. Het vindt 24 maart plaats, van 15.30 tot 18.00 uur, bij Sjik aan de Amstel, Marktplaats 11, Uithoorn. Let op: kaarten zijn alleen verkrijgbaar bij binnenkomst. Kinderen t/m 12 jaar gratis entree.



LEZERSPOST

Behoud de buslijnen in Uithoorn, Amstelveen én Amsterdam!

Ten eerste wil ik mijn complimenten geven over het initiatief van Kimberly van Hattem, omdat zij de petitie voor het behoud van de drie buslijnen 347, 348 en 358 heeft opgezet. Behalve voor de vele oudere en slecht ter been zijnde mensen is het lastig om naar een tramhalte te lopen, ook al is het geen 800 meter. Ik ben nog goed ter been en loop met stevige pas in 15 minuten naar het busstation. Dat is voor mij geen probleem, maar wel als ik eenmaal straks in tram 25 vervoerd wordt en dan nog eens moet overstappen op andere OV om mijn doel te bereiken. Dat geldt natuurlijk voor alle inwoners van Uithoorn.

Ik heb het altijd een groot voordeel gevonden dat de bussen 347 en 348 bij het VUmc stoppen, waar ik lang gewerkt heb. En waar ik regelmatig naartoe moest als patiënte. Dit was een belangrijke reden om na Amstelveen te kiezen voor Uithoorn, een rustig en prettig forensendorp. Ik vind het vooral erg belangrijk dat bus 347 behouden blijft en daarvoor wil ik nog wat extra redenen toevoegen om de inwoners van Uithoorn, Connexxion en de Gemeente te overtuigen dat de 347 zeker moet blijven: Als we de buslijn 347 in een rechte lijn zouden bekijken vanaf Uithoorn: - Stadshart van Amstelveen: veel overstapmogelijkheden met OV,

winkelen, terrassen, restaurant, cafés en cultuur in de schouwburg, en voor de jongeren P60. - Middelbare scholen - Amsterdamse Bos - VUmc - Concertgebouw en Musea - via Leidseplein naar de binnenstad voor winkelen en horeca - de Jordaan en oude binnenstad Zoals u kunt zien zijn deze locaties vanuit Uithoorn zonder overstappen te bereiken en kunnen wij daar als inwoners naartoe, zonder auto en dure parkeerkosten, en een evt. alcoholische versnapering mag ook. Ook voor onze jongeren, die uit willen gaan naar festivals en horeca is het weer veilig thuiskomen met de nachtbus N347. Ik begrijp dat Connexxion tram 25 wel genoeg vindt, het gaat per slot van rekening om geld, niet om het

Lonneke Dort probeert zich te verhouden tot eigen comfortzone

Abcoude - Lonneke werd wildernisgids en is er klaar voor om tijdens de apocalyps het bos in te trekken. Tot die tijd is ze in ons midden en probeert ze zich te verhouden tot beige mensen, groetjes en sudderen in je eigen comfortzone. In ‘Wat mij betreft’ neemt Lonneke je met haar gitzwarte humor en liedjes mee in haar visie op de wereld en hoe mensen met elkaar omgaan. In 2017 won Lonneke de juryprijs op het Amsterdams Kleinkunst Festival. Drie jaar later werd ze uitgeroepen tot één van de negen cabaretiers van de NRC 101 Nieuwe Talenten. Over haar laatste voorstelling schreef De Theaterkrant: ‘Een enkele blik vol onbegrip of verontwaardiging is voldoende om de wereld vanuit haar perspectief te zien. Met haar bijzondere stemgeluid, ijskoude blauwe ogen en lange, stoere lijf kan ze zo nu en dan lekker meedogenloos uit de hoek komen’. Recentelijk (december 2023) mocht Lonneke Dort het Stijgend Applaus Stipendium in ontvangst nemen. Met het stipendium kan zij haar artistieke muziek naar een nog hoger plan

tillen. De jury ondersteunt het ontwikkelen van haar diepere sound ten behoeve van de groei van haar succesvolle theatershow. De avond wordt gehouden op donderdag 21 maart, in Koffiehuis Onder de Hanenbalken, Hoogstraat 35 in Abcoude. Kaarten te reserveren via www.theaterpietmondriaan.nl.



Foto: Josjua Bakarbessy.

De Joardy Show: hoe vaker je het ziet, hoe leuker het wordt

Abcoude - Hij is een YouTube-fenomeen: Jim Deddes. Zijn video's gaan viral. Wie kent ze niet: ‘Huilon’, ‘Vrouwon’. Alles wat hij verjoardy'd, verandert in goud. Zo ook in ‘De Joardy Show’. Een sketchvolle theatershow waarin hij het volledige Joardy-universum tot leven brengt, van barman Joardy, ex-junk en vroegere fietsenmaker, nu eigenaar van Café ‘t Pomphuys tot Harco en Brian Rompoe. Jim laat zwaar ongefilterd privé-materiaal zien. Jim geeft comedy workshops. Jim rules! Of, zoals de jury schreef toen hij de Nipkowschijf won: ‘Je kunt veel theorieën op de humor van Joardy loslaten, in een poging de genialiteit ervan te duiden. Maar gewoon kijken werkt sneller. En hoe vaker je het ziet, hoe leuker het wordt’. Kortom: Genieten. Zaterdag 23 maart in Theater Piet Mondriaan, Broekzijdelaan 46 in

Abcoude. Aanvang 2015 uur. Kaarten via www.theaterpietmondriaan.nl.



Foto: Tessa Suzanne Ruger.

Vierde editie pubquiz in Buurthuis Amstelhoek

Regio - Op 5 april aanstaande organiseert Buurthuis Amstelhoek weer de bekende en populaire Pubquiz. Er is plaats voor 15 teams, elk bestaande uit maximaal vier personen. De deelname kost tien euro per team en er kan aan de zaal betaald worden. Er zijn acht categorieën van elk tien vragen. We hebben weer ons best gedaan om originele onderwerpen te maken met actuele vragen. Het is verplicht om je van tevoren op te geven want vol is vol. Opgeven kan door middel van een e-mail naar verhuur@amstelhoek.net en vergeet dan niet de teamnaam te vermelden. Het adres is Engellaan 3a, Amstelhoek.



VACATURE

Kraanmachinist shovelmachinist

bij de puinbreker in Nieuwveen

Machinist

Als kraan/shovelmachinist werk je samen met een collega bij de puinbreker. Binnenkort wordt er een nieuwe breekinstallatie afgeleverd en jij bent degene die ervoor gaat zorgen dat deze installatie zo optimaal mogelijk draait.

Werken bij Spelt

- Volg opleidingen en ontwikkel jezelf
- Maak je ambities waar en groei door
- Met plezier naar je werk dankzij een gezellige werksfeer
- Successen vieren en gezellige uitjes met je hechte team

Zien we jou binnenkort?

✉ werkenbij@spelt.nl
☎ 0172 53 61 48

Meer weten
over de vacature?
Scan de QR-code



Blokland 18, 2441 GG Nieuwveen • 0172 53 61 48 • www.spelt.nl

TRY OUT



DI 19 MRT

16.00 - 20.00 UUR

OPEN DAG

ROC VAN AMSTERDAM

AMSTERDAM / AMSTELVEEN / HOOFDDORP

SCHRIJF JE IN



ROCVA.NL



podium
voor
talent

**Nextdoor: de plek waar je met
jouw buren én buurt in contact
komt om te verbinden,
informeren, delen,
lenen, (ver)kopen, helpen,
mobiliseren
& luisteren.**



Ga naar nextdoor.nl
of scan de QR-code om de app te downloaden

nextdoor



Wethouder Vijselaar, vierde van links: “Het was een voorrecht om op Internationale Vrouwendag in gesprek te gaan met vrouwen die voor ons, de jongere generatie, de weg geplaveid hebben”.

Wethouder in gesprek met NVVH in Wilnis tijdens Vrouwendag

De Ronde Venen - Wethouder Anja Vijselaar heeft vrijdag 8 maart, Internationale Vrouwendag, een bijeenkomst van de NVVH in Wilnis bezocht en is daar met de aanwezige vrouwen in gesprek gegaan over

verschillende onderwerpen die spelen in de gemeente. Tijdens een geanimeerde bijeenkomst werd ook gesproken over het openbaar bestuur en de rol van vrouwen daarin.

De bijeenkomst van de NVVH in de Willisstee werd door circa 40 vrouwen bezocht. Op verzoek van de vrouwen ging wethouder Vijselaar onder andere uitgebreid in op ontwikkelingen op het gebied van woningbouw, openbaar vervoer, scholen, buurthuizen en maatschappelijke organisaties. Ook vertelde ze over haar carrière in het zakenleven voordat ze in 2022 in het openbaar bestuur aan de slag ging als wethouder. Vijselaar werkte voordat ze wethouder werd onder andere bij Dura Vermeer en bij Joulz, een bedrijf dat actief is op het gebied van duurzame, intelligente energienetten. In 2021 werd ze verkozen tot ‘Bouwwrouw van het Jaar’. Die titel verdiende ze onder andere voor haar inzet om vrouwen te enthousiasmeren voor een baan in de bouwwereld. Ook heeft zij zich altijd ingezet voor meer vrouwen in de (lokale) politiek. Vijselaar: Het was een voorrecht om op Internationale Vrouwendag in gesprek te gaan met vrouwen die voor ons, de jongere generatie, de weg geplaveid hebben.”

Keukenrenovatie in één dag

Mijdrecht - Keukenstudio Allround in Mijdrecht biedt sinds een aantal jaar, naast nieuwe keukens, ook de mogelijkheid om je keuken te renoveren. André Kroeze, de eigenaar, vertelt; “We zien de laatste jaren dat er steeds meer behoefte is aan duurzame aanpassingen in huis. De keuken renoveren is een duurzame, budgetvriendelijke oplossing die gerealiseerd kan worden zonder grote verbouwing.” In een persoonlijk gesprek met André Kroeze aan de gezellige keukentafel bij Keukenstudio Allround krijg je alle ruimte om jouw ideeën en wensen te bespreken. André legt uit: “Om de staat van de huidige keuken te bekijken en de mogelijkheden te verkennen, is een bezoek aan huis een optie. Je krijgt een eerlijk en passend advies. Als renovatie niet mogelijk is door de staat van de keuken, is er ook veel te kiezen als je voor een compleet nieuwe keuken gaat.”

Renovatie in één dag
André: “De huidige opstelling van je keuken is misschien naar volle

tevredenheid, maar de fronten zijn wellicht toe aan vervanging door een veranderde smaak of beschadigingen die in de loop der jaren opgetreden zijn. Het vervangen van de fronten geeft direct een andere aanblik aan de keuken waardoor je woonplezier er aanzienlijk op vooruit gaat.” Een bedrijf dat gespecialiseerd is in renovatie komt je keukenfronten opmeten en bespreekt alle mogelijkheden. Een strak front met een hippe groene kleur, een klassiek kaderfront in crème of een houttint die een natuurlijke uitstraling geeft. Elk front kan in jouw favoriete kleur geproduceerd worden. De grepen geven de finishing touch aan de nieuwe stijl van de keuken. Zo’n renovatie wordt soms in één dag gerealiseerd.

Totaal-ontzorgen bij een nieuwe keuken
Als je kiest voor een compleet nieuwe keuken zijn er veel manieren om het traject te vergemakkelijken. Voor de demontage van de oude keukens, de nodige aanpassingen aan schilder- en stucwerk, leidingwerk en het plaatsen van de keukens, werkt



Keukenstudio Allround samen met een lokaal netwerk van professionals zoals ervaren elektriciens, loodgieters, monteurs en schilders, en indien nodig een aannemer. Het afvoeren van de oude keuken en de verpakkingsmaterialen van de nieuwe keuken kan door Keukenstudio Allround geregeld worden. Keukenstudio Allround is alle werkdagen geopend van 10.00 uur tot 17.00 uur. En ‘s avonds en zaterdag op afspraak. Adres: Constructieweg 96d, eerste etage, Mijdrecht. Telefoonnummer: 0297 - 89 30 10. www.keukenstudioallround.nl.



Straatkunst voor thuis aan de muur

De Ronde Venen - De komende jaren wordt De Ronde Venen steeds meer een plek waar iedereen zich thuis voelt. Daarom zijn inwoners uitgenodigd om samen na te denken

over mooie initiatieven die hieraan bijdragen. Een kalender met 12 foto’s van straatkunst is daar één van. Ron Deurloo, directeur van Tympan De Baat, ontving het allereerste exem-

plaar van de ‘All Inclusive Verjaardagskalender’, een project opgestart door de coördinatoren van ‘Samen voor Iedereen’ in samenwerking met de Dorpsacademie en Buurderij Van Dam. Ron Deurloo is enthousiast over het initiatief: “Deze kalender is een prachtige weerspiegeling van de inclusieve gemeenschap die we in De Ronde Venen nastreven. Het is een eer om het eerste exemplaar in ontvangst te mogen nemen.”

Haal een kalender
De kalender is niet alleen een leuk hebbeding, maar het herinnert je dagelijks aan de kracht van verschillen tussen elkaar. Inwoners die enthousiast zijn over de kalender kunnen een exemplaar bemachtigen. De kalender is gratis op te halen bij één van de Servicepunten in Abcoude, Mijdrecht, Vinkeveen en Wilnis.

TIM'S STRAATPRAAT

Tovenaars en vriendschap

Onlangs werd ik, tijdens een rustige wandeling door onze straten, aangesproken door een vriendelijke oudere dame. Haar woorden, doordrenkt met een zekere magie, raakten mijn ziel: “U bent één van de tovenaars van het dorp”, zei ze met een glimlach. Verward vroeg ik om uitleg, en met een warme glimlach legde ze uit dat mijn lange jas, mijn hoed en mijn metgezel, Leo, die in zijn rolstoel door de straten gleed, een mystieke glans toevoegden aan ons dorp. “Als ik jullie zie, denk ik aan iets geheimzinnigs en raadselachtigs. Jullie voegen iets toe aan dit dorp”, voegde ze eraan toe.



Die woorden bleven nazinderen in mijn gedachten. Wat maakte ons, Leo en mij, tot ‘tovenaars’ in haar ogen? Ik loop graag door het dorp met mijn hondje en maak een praatje met de mensen. Oké, ik zie er wellicht niet alledaags uit met mijn hoed en blindenstok. Maar een tovenaars? En misschien kent u Leo wel? Hij is die meneer die in zijn rolstoel bijna dagelijks door de straten van Mijdrecht manoeuvreert om weggegooides. Is Leo dan een tovenaars? We zijn gewoon vriendelijk en behulpzaam. Misschien is dat bijzonder in een wereld die verzuipt in haat en verdeeldheid. We zijn slechts op zoek naar verbinding en deugden. We willen geen vijanden maken, maar vrienden. Zijn we dan tovenaars? Er is wel iets prachtigs ontstaan tussen ons, namelijk een soort straatvriendschap. En vriendschap is naar mijn idee de basis voor een mooiere wereld. Maar wat is vriendschap eigenlijk? Bij een recente ontmoeting toverde Leo iets vingervlug uit zijn zak: een met de handgeschreven gedicht over vriendschap. Ik wil het graag met u delen:

Vriendschap
*Vriendschap is zwijgen, niets zeggen, maar een arm om de schouder leggen
Vriendschap is in iemands leven, vreugde en verdriet mee te beleven
Vriendschap is niet vragen of klagen, maar gewoon helpen en dragen
Vriendschap is gauw even bellen, om de laatste nieuwtjes te vertellen
Vriendschap is praten en vertrouwen, weten dat de ander de mond kan houden
Vriendschap is durven te tonen, welke gevoelens er in je wonen
Vriendschap zit in kleine dingen, die je tot weder vriendschap dwingen
Aan echte vriendschap komt geen end, waar ter wereld je je ook bent
Vriendschap is een kostbaar kleinood, dat meegaat tot in de dood
Als je echte vriendschap hebt gevonden, legt dat een pleister op vele wonden*

Zo simpel is vriendschap en voor iedereen haalbaar. Daar is geen wapen, bombardement of moordpartij voor nodig. Alleen een beetje aandacht, liefde en respect voor de medemens. Als ik echt een tovenaars zou zijn, zou ik een wereld uit mijn hoed toveren die louter uit vriendschappen bestaat, waarin iedereen goed doet. Met dank aan mijn straatvriend Leo Hesselmans voor zijn betoverend mooie gedicht. Laten we samen streven naar een wereld waarin vriendelijkheid en medemenselijkheid zegevieren.

Met warme groeten,
Tim Oegema

Grutte Pier plaatst eendenkorven in de gemeente

De Ronde Venen - Natuurorganisatie Grutte Pier plaatst in de Gemeente eendenkorven. Dit doen ze om de wilde eenden een handje te helpen om succes te boeken hun eieren uit te broeden. De korven geven de wilde eend niet alleen beschutting bij slecht weer, maar maken het predators ook lastig. In het najaar zijn de oude eendenkorven opgehaald en in de winter worden ze weer in orde gemaakt. Met de lente in aantocht is het zaak de korven vroegtijdig te plaatsen, want het eerste legsel van eenden kan al vrij vroeg in het voorjaar zijn. De korven worden zo ongeveer 80 centimeter boven het water op stevige ondersteuning geplaatst. Daardoor valt een groot deel van de predatie weg. Veel landroofdieren, zoals vossen, marters en katten mijden het water. Minstens 60% van de nesten wilde eenden gaat verloren door predators. Er wordt bijgehouden welke korven bezet zijn geweest en hoeveel jongen er grootgebracht zijn.



Lentekriebels bij De Ruijtermebel

Shoptegoed cadeau op de gehele Inhouse collectie!



INHOUSE

Hoekbank 'Harina'

Zelf samen te stellen d.m.v. verschillende elementen. In stof Fushion. Standaard voorzien van HR-schuim in de zitting.

Als afgebeeld Nu **1.899,-**



INHOUSE

Hoekbank 'Branti'

Uitstekend zitcomfort. Diverse opstellingen mogelijk. In stof Opal.

Als afgebeeld Nu **1.799,-**



INHOUSE

Hoekbank 'Revello'

Royale loungebank. Extra comfort door HR zitvulling. Inclusief 9-delige kussenset.

Als afgebeeld Nu **3.849,-**



INHOUSE

Armstoel 'Trentia'

In microleder Boxer. Zwart houten autoreturn-draaipoot.

Als afgebeeld Nu **279,-**

INHOUSE

Eettafel 'Gardo'

Massief eiken boomstamblad, 6 cm opgedikt. 76 x 240 x 98 cm. Binnen 1 week in huis!

Als afgebeeld Nu **1.599,-**



INHOUSE

Relaxfauteuil 'Hintas'

In stof chronotex, houten arm-schaal en verstelbare rugleuning en voetensteun, 2 motoren, verstelbare hoofdsteun. Maat M.

Als afgebeeld Nu **1.849,-**



INHOUSE

Eetbank 'Bianta'

Uitstekend zitcomfort. Breed scala aan maten, elementen, stoffen en leder. 86 x 170 x 290 cm. In stof Adam.

Als afgebeeld Nu **1.999,-**



INHOUSE

Hoekbank 'Virgio'

Strakke vormgeving afgewerkt met fraaie bies. Vele mogelijkheden.

Als afgebeeld Nu **2.149,-**

10% Extra shoptegoed*

Ontvang een cadeaubon t.w.v. 10% van je aankoop bij besteding van € 1000,-. Actielooptijd t/m 7 april 2024. Vraag naar de voorwaarden in de winkel.



de ruijtermebel

Spaarneweg 24 • T 023 548 1000 • Woonboulevard Cruquius • deruijtermebel.nl

Laat je verrassen door de heerlijke broodjes in ons restaurant!

Geopend van dinsdag t/m zondag.



Vleermuizen steeds vaker obstakel bij isolatie van huizen

Regio - Stel je voor: je hebt plannen om je huis beter te isoleren en zo energie te besparen voor een schonere toekomst. Maar dan kom je voor een verrassing te staan: vleermuizen. Vleermuizen zorgen steeds vaker voor problemen bij het isoleren van woningen, merkt Homedeal. “De wetgeving en richtlijnen zijn onduidelijk, waardoor het voor iedereen lastig is om te weten hoe verder te gaan met isolatieplannen”, zegt Piet-Jan Dijkstra, voorzitter van Isolierend Nederland. Oudere gebouwen, zoals woningen, zijn vaak leefgebieden voor vleermuizen. Isolatiwerkzaamheden in deze gebouwen kunnen storend zijn voor deze beschermde diersoort. De Wet Natuurbescherming verbiedt handelingen zoals het verstoren en

beschadigen van rust- en verblijfplaatsen van beschermde soorten, zoals vleermuizen. Dijkstra ziet bij veel isolatiwerkzaamheden problemen ontstaan om deze reden. “Het is voor isolatiebedrijven ontzettend moeilijk om hun werkzaamheden te blijven uitvoeren, binnen de voorwaarden van de wet. De markt voor spouwmuurisolatie is het afgelopen halfjaar dan ook met tachtig procent gedaald.”

Vleermuizenconflict
Maar mag je isoleren zonder voorafgaande controle op vleermuizen? De Raad van State stelt dat er eerst een ecologisch onderzoek moet worden uitgevoerd. “Dit onderzoek kost al snel duizenden euro’s”, vervolgt Dijkstra. “Deze kosten voor een ecologisch onderzoek staan niet

in verhouding met het isoleren zelf. Los van dat bedrag, kan het proces ook nog eens een jaar duren. Dan haakt de consument uiteindelijk af. Dit heeft grote impact op isolatiebedrijven. De eerste faillissementen zijn al aangevraagd en de verwachting is dat het hier niet bij zal blijven.”

In de wachtkamer
In afwachting van heldere wetgeving, richten isolatiebedrijven zich nu veelal op natuurvriendelijk isoleren. Het isolatiebedrijf sluit hierbij openingen, waardoor dieren naar buiten kunnen maar niet meer terug naar binnen. “Maar dat is niet de oplossing voor de lange termijn. Er moet iets gebeuren. Dat is duidelijk. Dit heeft natuurlijk ook effect op de roep om Nederland snel te verduurzamen en de klimaatdoelen te halen. Daar is isolatie voor nodig. Dit zijn wel twee krachten die elkaar in de weg zitten.”
“Het idee vanuit de sector is dat wij, als er bewezen kan worden dat er geen dieren zitten, er prima geïsoleerd kan worden”, zegt Dijkstra. “Zonder de Wet Natuurbescherming. Maar daar wordt moeilijk over gedaan omdat wij niet honderd procent kunnen uitsluiten of er bijvoorbeeld vleermuizen zitten. De isolatiesector beweegt op dit moment en is druk op zoek naar een opening, maar ik heb het idee dat niemand met ons mee wil bewegen.”
Meer informatie over de regelgeving rondom isoleren en vleermuizen vind je bij Homedeal.

WANDELING



Winterwandeling rondom Abcoude



Regio - Zaterdag 16 maart organiseert IVN De Ronde Venen & Uithoorn de laatste winterwandeling van dit seizoen. De wandeling vindt plaats in Abcoude en nabije omgeving. Een fraaie afwisselende wandeling voert door de oude dorpskern van Abcoude en het natuurgebied daarbuiten. De wandeling passeert de zoom van Amsterdam en gaat met een omweg via natuurerrein Klarenbeek weer terug naar het beginpunt. Natuur en geschiedenis komen samen in deze wandelroute. De wandeling is ruim acht kilometer lang en start om 09.30 uur. Wandelt u mee? Meldt u dan aan via winterwandelen@ivn-drvu.nl. Daarna ontvangt u informatie over het startpunt van de wandeling. Er is ruimte voor een beperkt aantal deelnemers. Voor verdere informatie kunt u ook een e-mail sturen. Denk aan goede wandelschoenen, het kan hier en daar drassig zijn en neem iets te drinken mee voor tijdens de korte stop onderweg. Meer informatie over het IVN en haar activiteiten is te vinden op de website: www.ivn-drvu.nl.



Paasconcert met Stabat Mater van G.B. Pergolesi

Regio - Er is geen betere manier om in de opmaat naar Pasen een moment van bezinning in te lassen dan met het luisteren naar Pergolesi's Stabat Mater. Dat kan op 24 maart in Vinkeveen bij Het Pergolesi Ensemble, onder leiding van Marianne Selleger (alt). Marianne zong dit stuk eerst vele

jaren met een strijkkwartet en besloot toen dat het voller en aangrijpender zou klinken met een saxofoonkwartet. Samen met Wendeline van Houten (sopraan) en het Pergolesi Saxofoonkwartet, bestaande uit Leo van Oostrom, Tilen Lebar, Dirk Hoogland en Michiel van Dijk, heeft zij een

professionele groep die zich volledig toelegt op een authentieke uitvoering van dit 'Stabat Mater'.

Beroemd
Pergolesi's 'Stabat Mater' is een beroemd barok-oratorium uit 1736 over Maria die alleen achterblijft bij het kruis. De muziek gaat over verlies, maar ook over overleven en hoop. Dit stuk over rouwverwerking brengt de paasboodschap bij uitstek, maar dan wel wat beknopter dan b.v. de Mattheus Passie. Het stuk is troostend voor allen die een verlies van een dierbare te betreuren hebben en dit thema is extra toepasselijk in tijden van oorlog, waar de achterblijvende soldatenmoeders hun hartverscheurende leed uitschreeuwen. Kaarten kunt u bestellen via de site: www.klassiekinderondevenen.nl of telefonisch reserveren via 06 - 209 17312. Kinderen t/m 16 jaar krijgen vrije toegang. Aanvang: 14.30 uur. Het adres: De Morgenster, Herenweg 253 in Vinkeveen. Meer info: www.pergolesi.nl.



Nostalgische filmmiddagen van de Proosdijlanden

Regio - In het kader van het veertigjarig bestaan organiseert historische vereniging De Proosdijlanden de komende maanden een reeks van nostalgische filmmiddagen. Na twee succesvolle vertoningen in Wilnis is nu Mijdrecht aan de beurt. Op zaterdagmiddag 6 april is de voorstelling van de films over het vroegere Mijdrecht in De Rank aan de Prins Bernhardlaan 2. De voorstelling begint om 13.30 uur, de zaal is open vanaf 13.00 uur. Kaarten à € 4,- zijn te koop bij Boekhandel Mondria in Winkelcentrum De Lindeboom. De kaarten geven recht op toegang en een kop koffie of thee. De filmfragmenten over Mijdrecht betreffen beelden uit eind jaren vijftig tot zeventig met onder meer politiecontrole en brandweeractiviteiten, de verenigingen Sandow, OKK en een KPJ (sportdag op oude Argon terrein). Beelden uit de jaren zestig en zeventig met Sinterklaas, Koninkinnedag, de sloop van de gereformeerde kerk en sneeuw en ijs in 1984. Ten slotte nog uit de jaren rond de eeuwwisseling: straatbeelden, afzwemmen in het buitenbad en de eerste tv-uitzending van Midpoint Actueel over de presentatie van het

boek over de verdwenen middenstand 'Anders nog iets?'. Het totale programma beslaat, inclusief een pauze, ruim twee uur. Een voorproefje van de films kunt u bekijken op de website van de historische vereniging: www.proosdijlanden.nl. De volgende filmmiddagen staan gepland op 18 mei (Feesttent Vinkeveen) en 1 juni (Dorpskerk Abcoude). Nader bericht over deze voorstellingen volgt.



Jubileumconcert United op volle toeren

Regio - Bij koor United kijken ze reikhalzend uit naar zaterdag 23 maart wanneer 40 jaar koorzang viert

wordt. Bezoekers aan het concert die al gereserveerd hebben wacht een intieme en verrassende voorstelling.



Kerk de Schutse in Uithoorn vormt het decor waartegen het gebeuren zich afspeelt. Verwacht wervelende pianopartijen, adembenemende meerstemmige zang en een optreden van een tweetal regionale zangeressen van formaat. Op het moment van schrijven waren nog enkele tientallen kaarten beschikbaar, te verkrijgen via www.koor-united.nl. Pianist Rob van Dijk zal het koor begeleiden en dirigeren. Dit deed hij de afgelopen 40 jaar met verve en passie. En reken maar dat hij op zaterdag 23 maart met het Jubileumconcert weer zal schitteren.

VOORJAAR BIJ MAKRO



ALLES VOOR
BBQ

**KWALITEIT VOOR EEN
GROOTHANDELSPRIJS**

makro



VANAF
1 FLES **8.69**
10.51 incl.

VANAF
6 FLESSEN **7.82**
9.46 incl.

VANAF **12 FLESSEN**
6.95
8.41 incl.

BULKBELONING

**Medaina Roero
Arneis**

Barolo, Italië
Fles à 750 ml

makro

**Alle Metro
Professional
terrasstoelen**

**20%
KORTING**

Bijv.: type Novara
Stapelbaar
Aluminium en rotan
65 x 56 x 75 cm

~~43.99~~
35.19
42.58 incl.



makro



Winkelactie Voedselbank De Ronde Venen

Mijdrecht - Aanstaaende zaterdag 16 maart organiseert Voedselbank De Ronde Venen bij Albert Heijn in De Passage en Albert Heijn Leicester in Mijdrecht opnieuw een winkelactie om personen en gezinnen die in armoede leven in De Ronde Venen

te ondersteunen. Bij eerdere winkelacties is er zeer royaal gedoneerd voor dit mooie doel.

Genereus gedoneerd
Ongeveer 90 gezinnen in De Ronde Venen krijgen elke week vers brood,

groente, fruit, zuivel, vlees en droge kruidenierswaren van Voedselbank De Ronde Venen. Deze producten zijn doorgaans genereus gedoneerd door de landelijk opererende supermarktketens en bedrijven actief in de voedselketen. De voedsel-inzamelactie op zaterdag 16 maart helpt het aanbod aan voedsel aan te vullen en op peil te houden zodat geen cliënt voedsel tekortkomt.

- Doneren**
Het doneren van voedsel is heel eenvoudig. Het werkt als volgt:
1. U kiest een of meerdere voorgeselecteerde producten die bij de kraam van de Voedselbank De Ronde Venen staan uitgesteld.
 2. U rekent deze producten af bij de kassa.
 3. Daarna laat u de producten achter bij het verzamelpunt van de Voedselbank achter de kassa. Met deze actie kunt u via de Voedselbank gezinnen helpen die dat heel hard nodig hebben.

ook van. Ik ben blij dat ik elk jaar kan rekenen op de Uithoornse Roei- en Kanovereniging Michiel de Ruyter en Stichting Oranjebuurt. Kan ik ook op u rekenen?"

Gratis schoonmaakkit
Doe mee aan de Landelijke Opschoondag op 23 maart; dat is goed voor mensen, dieren en het milieu. Bestel de gratis schoonmaakkit via www.uthoorn.nl/zwerfafval. Iedereen kan zijn eigen actie of schoongebied aanmaken op de 'schoonkaart': www.supportervanschoon.nl. Misschien doet uw buurt al mee!

Randhoornweg 100 in Uithoorn. Dit is op het terrein van Legmeervogels. Uiterlijk om 16.00 uur is de finish.

Medaille
Inschrijven kan via <https://inschrijven.nl/form/2024041401144-nl> of op de dag zelf. De kosten bedragen € 5,- voor een volwassene, kinderen tot 12 jaar doen gratis mee. Stel je prijs op een medaille, dan bedragen de kosten € 6,-. Wil je meer informatie, dan kun je contact opnemen met Henk de Vries, via vriesdefam@gmail.com.

Winteropruiming Kledingbank De Ronde Venen

De Ronde Venen - De lente nadert en de Kledingbank van Voedselbank De Ronde Venen nodigt u uit voor de grote winteropruiming. Met het hoopelijk mooie weer in het vooruitzicht is het tijd om de wintervoorraad op te ruimen en plaats te maken voor het zomeraanbod. De Kledingbank is een waardevol onderdeel van de Voedselbank De Ronde Venen, en helpt al jaar

en dag veel mensen aan leuke kleding waar het nodig. Op zaterdag 16 maart tussen 10.00 en 12.00 uur nodigen ze u van harte uit om langs te komen op de Karekiet 49 in Mijdrecht voor deze grote winteropruiming. Neem gerust uw vriend(in) of een kennis mee om even een kijkje bij ons te komen nemen en wat extra kleding uit te zoeken. Iedereen is welkom!

Aandacht voor hulp bij geldzorgen

Uithoorn – Maandag is de landelijke 'Week van het Geld' van start gegaan. De gemeente Uithoorn gebruikt de extra aandacht in deze week om inwoners met weinig inkomen te laten weten welke gemeentelijke regelingen er voor hen zijn. De gemeente Uithoorn publiceert deze week verschillende filmpjes en berichten op haar social media-kanalen Facebook, X en Instagram. In de filmpjes legt wethouder José de Robles (Armoedebeleid) uit waar inwoners en ondernemers met financiële zorgen terecht kunnen. En welke zorg- en financiële regelingen de gemeente biedt waar zij voor in aanmerking kunnen komen. Laat geen geld liggen. Houd de social media van

de gemeente Uithoorn in de gaten. Of kijk op de website www.uthoorn.nl/laatgeengeldiggen. Daar vindt u alle regelingen voor inwoners en huishoudens met een smalle beurs.



Collin Baars Open Ronde Venen Libre Biljart Kampioen 2024

Regio - Afgelopen weekend werd er gestreden om de titel 'Open Ronde Venen Libre Biljart Kampioen 2024'. Vrijdagavond en zaterdag startten maar liefst 38 deelnemers, waarvan drie dames, de strijd op het groene laken om uiteindelijk te kijken wie op zondag de felbegeerde titel en beker in ontvangst zal mogen nemen. Dit bleek, na zeer fraaie partijen en een ongemeen spannende strijd in de finale, Collin Baars te zijn door Desmond Driehuis met 16 caramboles verschil te verslaan, Desmond miste toch wat makkelijke ballen en die kans moet je Collin niet geven, wat ook bleek: Collin tikte zijn te maken 44 caramboles uit in 23 beurten met als hoogste serie 13. Al met al dus een sterke winnaar en hij mag zich een jaar lang 'Open Ronde Venen Kampioen' noemen. Als tweede de moe gestreden Desmond Driehuis die wel een welgemeend applaus in ontvangst mocht nemen voor zijn fantastische prestatie, zowel zaterdag als zondag prima gespeeld. Als derde eindigde Charles Roich uit Oudewater die het gehele weekend goed op dreef was en Mees Brouwer het nakijken gaf voor de strijd om de derde en vierde plaats De hoogste



serie was voor Jan Samson met een serie van 36 caramboles en de kortste partij was ook voor Jan in 20 beurten. De spelers uit Breukelen en Harmelen waren dit jaar sterk en goed vertegenwoordigd, wat te prijzen was. De prachtige bekervaren waren geschenken door Signaal Service van Wim Roest uit Vinkeveen en Amstel Bier. Met dank aan de sponsors want zonder deze mensen is het bijna niet mogelijk een dergelijk toernooi te organiseren. De organisatie was als vanouds in goede handen van Caty Jansen, en men kon spreken van een zeer geslaagd en gezellig toernooi.

Maak de goede voornemens waar en wandel mee

Uithoorn - Allerlei onderzoeken wijzen het uit: bewegen is goed! Wandelen is goed voor zowel de fysieke als de mentale conditie van de mens. Je hoort en ziet van alles en je bent lekker buiten en in beweging. Heb je zin om op zondag 14 april a.s. een mooie wandeling door Uithoorn en De Kwakel te maken, noteer deze datum dan alvast in je agenda. Je kunt een keuze maken uit drie

wandelaftstanden: 5, 10 of 25 kilometer. Ben je een beginnende wandelaar of wil je kleine kinderen meenemen, kies dan voor de 5 kilometer. En ben je meer gevorderd, kies dan voor één van de langere afstanden. Bij de langere afstanden wandel je niet alleen door Uithoorn maar ook door De Kwakel. De starttijd is tussen 09.00 en 10.30 uur vanaf het AKU clubhuis,

GOED GESCHOTEN



‘Als de narcissen zich laten zien krijg je echt het lentegevoel’

Uithoorn - Aldus Alfred den Heeten uit Uithoorn. Hij stuurde deze prachtige foto en schreef daarbij: 'Overall in

Uithoorn komen de voorjaarsbloeiers uit de grond, zo ook in de Willem Klooslaan. Om het nog mooier

te fotograferen heb ik mijn camera zes meter boven de grond gehouden met als resultaat dit lentetapijt.'

Scooterbrandje

Uithoorn - Maandagavond rond 22.30 uur werd een scooterbrand naast Allure aan de Amstel gemeld, ten hoogte van de ingang van de parkeergarage. Bij het verhelpen van een storing ontstond brand en de scooter kan als geheel verloren worden beschouwd. Brandweer Uithoorn kwam even ter plaatse om de resten te blussen. De politie heeft de gegevens van de eigenaar gecontroleerd.



Foto: Jan Uithol.



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

maart 2023



Daarom houden niet alle mensen van dezelfde voedingsmiddelen

Vraag eens in je kennissenkring wat ze vinden van spruitjes, olijven, witlof of haring. De kans is groot dat je van de ene helft te horen krijgt dat ze deze zaken heerlijk vinden, terwijl anderen al genoeg hebben aan de geur ervan en wit wegtrekken bij de gedachte het te moeten opeten. Maar hoe kan dat? Waarom vindt de ene mens iets heel erg lekker, terwijl hetzelfde product voor de ander nauwelijks te verteren is?

Smaakbeleving is een complex proces. Simpel gezegd is smaak datgene wat we ervaren op het moment dat we ergens van proeven. Maar smaak hangt nauw samen met reuk. We kennen allemaal wel de situatie waarin we snipverkouden zijn en vrijwel niets meer kunnen ruiken. Op die dagen smaakt het eten ook vrijwel nergens naar. Maar het proeven doen we met onze tong. Daar bevinden zich de smaakpapillen, die prikkels doorsturen naar de hersenen. De smaakpapillen zijn in staat om de verschillende smaken te herkennen en onze hersenen geven daar vervolgens de juiste interpretatie aan. Lange tijd ging men ervan uit dat we met onze tong vier verschillende smaken konden onderscheiden, namelijk zuur, zoet, zout

en bitter. Daar kwam vervolgens umami als vijfde smaak bij, maar inmiddels menen wetenschappers nog een zesde smaak te hebben ontdekt.

Andere factoren

Het wordt nog ingewikkelder, want er zijn nog andere factoren van belang bij het onderscheiden van smaken. Een product kan bijvoorbeeld heel anders smaken wanneer het op een andere manier geserveerd wordt, terwijl het feitelijk om precies hetzelfde product gaat. De structuur speelt dus ook een rol. Hetzelfde kan worden gezegd van de temperatuur van het opgediende voedsel. Daar komt nog eens bij dat etenswaren ook een geur afgeven, die zowel via de mond

als via de neus wordt opgenomen. Hierdoor krijgen de hersenen dus op twee manieren informatie binnen over het product in kwestie.

Jeugdherinneringen

Voor een deel ligt al in onze genen besloten wat we wel en niet lekker vinden. Los daarvan bepalen ook onze prille jeugdherinneringen voor een belangrijk deel onze smaak. Dat zit zo: wanneer je ouders iets zelf niet lekker vinden, is de kans klein dat ze het jou vaak zullen voorschotelen. Iemand die zelf niet graag spruitjes eet, zal ze immers niet snel voor een ander bereiden. Hierdoor kom je dus als kind niet snel met die smaak in aanraking. Bovendien herinner jij je misschien ook hoe je ouders altijd negatief over spruitjes spraken. Zo creëer je onbewust een zekere aversie tegen deze groente, zonder dat die ergens op is gebaseerd. Zou je wel vanaf het prille begin spruitjes hebben gegeten, dan was je gewend geraakt aan

die smaak en zou je ze wellicht wel kunnen waarderen.

Waarschuwing

Het eten van bittere voedingsmiddelen is in principe tegen onze natuur. Om die reden is het ook verwonderlijk dat de mens zo veel koffie drinkt. Koffie is een bittere drank en in de natuur staat bitter voor vergif. Van oudsher hebben we er dan ook een zekere afkeer van, want het is een soort waarschuwing om iets juist niet te consumeren, als het bitter is. We hebben het onszelf in de loop der jaren aangeleerd om het wel te drinken. Hetzelfde geldt voor bier en ook voor de eerder genoemde spruitjes, die soms een wat bittere smaak kunnen hebben. We zijn dat ook als baby niet gewend, want in de eerste maanden van ons leven drinken we alleen de zoetige moedermelk. Het is mede daarom dat we als kind vaak even moeten wennen aan voedingsmiddelen die geen zoete smaak hebben.



Je verstoppen in een zwart badpak is een no go!

In Nieuwkoop en ook ver daarbuiten is het zo langzamerhand wel bekend dat je voor mooie badmode en lingerie, maar ook voor heren ondermode, bij Rosa Underwear m/v moet zijn.

Badmode is eigenlijk bovenmode, je draagt er immers niets onder! Daarom is het dan ook belangrijk dat badmode té gek staat. Wil je je verstoppen in een zwart badpak? Niet doen! Dat is een no go, kies liever daarom iets dat te wow staat! Natuurlijk hebben we niet allemaal het figuur van een model, maar je kunt er echt te gek uitzien in badmode. Je moet shoppen in een speciaalzaak, daar kunnen ze zoveel meer adviseren, want er zijn zoveel verschillende mogelijkheden en pasvormen, maar zeker ook met allerlei accessoires, zoals bv. pareo's, tuniekjes, jurkjes, slip-

pers en hoeden. Je denkt misschien "ik wil een zwart badpak en laat er online een paar komen, maar het staat niet en dan ben je teleurgesteld. In een speciaalzaak kijken ze vooral ook wat mooi staat bij jou lichaam en je huid. Badmode is geen kwestie van leeftijd en figuur, maar meer van stijl en een goede pasvorm.

Rosa Underwear m/v
Regthuysplein 14
0172-572493
www.rosa-underwear.nl

Dé lingerie en badmode speciaalzaak van het Groene Hart, met de GROOTSTE collectie!

Anita, David
Elomi, Falke
Hey Dude
Iconique
Lingadore
Lisca
Lazamani
Marie Jo, Mey
Miraclesuit
Mundo Unico
Nina von C.
Opera, Oroblu
Pia Rossini
PrimaDonna
Ringella
Rosa Faia
Royal Lounge
Shiwi, Spanx
Sunflair
Toni Pons
Twist
Vacanze
Italiane,
Vossen
Wacoal



Regthuysplein 14
Nieuwkoop
0172-572493
www.rosa-underwear.nl

[instagram.com/rosa_underwear](https://www.instagram.com/rosa_underwear)
[facebook.com/RosaUnderwearMV](https://www.facebook.com/RosaUnderwearMV)

ROSA
Underwear m/v



Afspraken bij Kapper Joepsze

Bij Kapper Joepsze hebben we bijna 40 jaar zonder afspraak gewerkt. Door de Covid waren wij verplicht om wel op afspraak te gaan werken.

Voor ons en de klanten was het een hele overgang maar de bijna iedereen is er nu aan gewend. Onze klanten krijgen digitaal een herinnering betreffende hun afspraak. Maar er blijven altijd gaatjes in het afsprakenboek open om toch zonder afspraak binnen te kunnen lopen. Schroom niet en loop binnen als u toch zonder afspraak geholpen wilt worden. Wij zijn de gehele week open behalve zondag.

Wij werken op afspraak maar u kunt ook naar binnen lopen om te kijken of er een plekje is.

Zijdelwaardplein 58a - Tel: 0297-563762

Versteviging van binnenuit

De huid verstevigen van binnenuit, kan dat eigenlijk wel? Het is een vraag die ook regelmatig aan huidspecialist Périne wordt gesteld. In de ruim 30 jaar dat zij als huidspecialist werkt, is er uiteraard veel veranderd. Niet alleen in de vorm van behandelingen en producten, maar ook door de toevoeging van 'voeding van binnenuit' kunnen er betere en mooiere resultaten worden bereikt.



Collageen

Collageen is het meest voorkomende eiwit van het lichaam. Maar liefst 30% van ons lichaam bestaat hieruit. Collageen is een eiwit dat voor een belangrijk deel het bindweefsel vormt, waardoor het o.a. zorgt voor de stevigheid. Er zijn meer dan 28 typen collageen, waarvan type 1 tot en met 4 de belangrijkste zijn. Collageen Type 1 komt verreweg, zo'n 90%, voor in ons lichaam. Dit type collageen zorgt o.a. voor de elasticiteit en soepelheid van het bindweefsel, heeft ook een lijmdende functie en biedt ondersteuning bij de wondgenezing. Vanaf ongeveer de leeftijd van 25 jaar neemt de aanmaak van de lichaamseigen collageenproductie af. De meest zichtbare afname zie je meestal aan de huid. Deze wordt minder elastisch en stevig, waardoor het verslapt, rimpels steeds zichtbaarder worden en de teint van de huid donkerder.

Voeding van binnenuit

Gezonde en uitgebalanceerde voeding is niet alleen goed voor de spijsvertering, maar ook het lichaam en/of de huid te geven wat het nodig heeft. Voeding waar collageen inzit, zoals: vis, paprika, bessen en bladgroenten, helpen en stimuleren het lichaam om meer collageen aan te maken. Daarnaast is extra toevoegen van collageen Type 1 goed om het lichaam nog extra te ondersteunen en huid-

veroudering zo optimaal mogelijk te laten verlopen. Hiervoor kun je het beste collageen type 1 (van goede kwaliteit) innemen. Vis (uit Scandinavische landen), komt het meest overeen met het menselijk collageen. Hoe zuiverder het product hoe beter de resultaten.

Optimale werking

Bij Périne werkt al heel lang met verschillende Nutriceuticals die een positief effect hebben op de kwaliteit van de huid. Maar niets is in haar ogen zaligmakend en daarom blijft ze altijd opzoek naar aanvullingen en verbeteringen die de huidverbeterende behandelingen ondersteunen en/of een goed product voor thuisgebruik is. Een aantal maanden geleden is zij contact gekomen met een bijzonder collageen product. Een collageen type 1 drankje zonder toevoegingen en met een uniek gepatenteerde dubbele nutri-technologie. Deze nutri-technologie zorgt ervoor dat het product vrijwel niet in de maag wordt afgebroken, maar volledig door de darmen wordt opgenomen. Een positief effect op de darmwand is dan, naast meer energie en het verstevigen van huid, haar en nagels en de vermindering van rimpels, het effect. Een mooi product dus, voor vrijwel iedereen geschikt, dat ook zonder behandelingen hele mooie resultaten geeft.

WIL JE OOK JOUW GLANS ONTDEKKEN?

5 g marine-collageenpeptiden. Ondersteunt de natuurlijke aanmaak van collageen door je lichaam voor een gezonde, gehydrateerde huid*.



100% recycleerbaar.



Een eeuwenoude botanische blend. Verwen jezelf met hydraterend aloë vera, kalmerende kamille, voedende goji en acerolabessen.



Bevordert gezond haar, huid en nagels**. Een boost van vitamine C, zink, en biotine in elk mooi flesje.



Direct bestellen

COLLAGEN Elixir

*Li P, Wu G. Roles of dietary glycine, proline, and hydroxyproline in collagen synthesis and animal growth. Amino Acids. 2018; 50:29-38. **Biotine draagt bij tot het behoud van normaal haar en een normale huid. Vitamine C draagt bij tot de normale collageenvorming voor de normale werking van de huid. Zink draagt bij tot het behoud van normaal haar, normale nagels en een normale huid.

Périne
NEXT LEVEL IN BEAUTY

Genieweg 8 | Mijdrecht
www.perine.nl

GRATIS TAXATIEDAGEN

Uw oude goud is veel geld waard bij Koek Juwelier

PROFITEER VAN DE HOOGSTE GOUDPRIJS OOI

Wat kopen we in:

- Goud
- Zilver
- Edelstenen
- En alles waar goud en zilver in gebruikt is



U kunt altijd binnen lopen! Heeft u deze mogelijkheid niet maak dan een afspraak bij u thuis!

Koek Juwelier, Dorpsstraat 36, Mijdrecht
0297-289176, info@koekjuwelier.nl



Taxeren, restaureren en repareren bij Koek juwelier & Goudsmederij



Voor een uniek sieraad is een bezoek aan de juwelierszaak van Ed Koek zeker aan te raden. Hier vindt de klant naast horloges en sieraden een exclusieve collectie met vintage en antieke juwelen.

"Mensen komen bij mij in de winkel met hun oude kettingen, armbanden en ringen", vertelt de eigenaar. "Wij taxeren alles, geven goed advies en kijken op welke manier we iemand het best kunnen helpen. De goudprijs is op dit moment extreem hoog. Het is verstandig om nu de kasten leeg te halen. Ook als iets kapot is, krijg je de aankoopwaarde soms dubbel terug. Mensen zijn enorm blij met het bedrag dat ze ervoor krijgen. Ze mogen met het geld de winkel uitlopen, maar ze kunnen het ook gebruiken om een sieraad waar ze waarde aan hechten te laten restaureren. Het is zonde om alles zomaar klakkeloos weg te doen of goede sieraden moedwillig te slopen. Wij kunnen het ook verkopen via de juwelenmakelaar. Hierdoor vinden klanten bij ons bedrijf juwelen die je nergens anders vindt." Omdat niet iedereen de winkel in de Dorpsstraat makkelijk kan bereiken, biedt Koek tegenwoordig een extra service aan. "Bij de doelgroep die moeilijk ter been is, kunnen wij thuis langs komen om sieraden te taxeren."

Vakmanschap

Koek heeft het druk met het restaureren en repareren van sieraden. "Het aantal juweliers neemt af en het echte vakmanschap sterft uit. De knowhow is er niet meer. Daardoor zijn wij nog maar een van de weinigen. Het werk groeit met de dag. Wij werken met drie goudsmeden, een diamantzetter en een edelsteenkundige." Ed werkte jarenlang samen met zijn vader, die was diamantslijper en had een diamantgroothandel op de

Prinsengracht, voordat hij een winkel opende in Mijdrecht. Ed maakt zelf ook sieraden. Vooral met de trouwringenlijn Dora werd hij bekend. Op een verdieping onder de winkel is een showroom met duizend voorbeelden van ringen die naar de persoonlijke wens van de klant aangepast kunnen worden. Er zijn aanzoek ringen met een diamant, verlofingsringen, trouwringen en relatieringen gemaakt van de beste materialen waardoor het er jaren later nog steeds mooi uitziet. "Wij hebben de custommade ringen groot gemaakt, toen wij daarmee begonnen was dat nieuw. We werken in opdracht en de ringen kunnen op honderdduizend manieren worden aangepast. We leveren aan juweliers door het hele land. Toen de vorige juwelier er twee jaar geleden mee stopte, heb ik deze winkel overgenomen, want onze ringen horen in Mijdrecht." Een stap waar Ed geen spijt van heeft, want steeds meer mensen weten Koek juwelier en goudsmid in de Dorpsstraat te vinden.





Ooggezonderheid belangrijk bij Eye Wish Uithoorn

Bij Eye Wish Opticiens in winkelcentrum Zijdelwaard kunnen mensen binnenlopen voor een bril of contactlenzen, maar ook voor deskundig advies over de gezondheid van het oog. Als optometrist is eigenaar Kelvin Luong bezig met zowel de buiten- als de binnenkant van het oog.

“Ooggezonderheid is erg belangrijk voor ons. We zijn niet zomaar een opticien. Er is altijd een optometrist aanwezig in onze winkel. Wij kijken verder dan de vraag naar een bril en geven een volwaardige service.” Zo kunnen klanten terecht voor een optometrisch onderzoek. De optometrist kijkt naar eventuele afwijkingen zoals staar. “Sinds twee maanden hebben we een OCT-scan waarmee we heel nauwkeurig het netvlies in beeld kunnen brengen en de structuur diep in het oog kunnen zien. Een OCT-scan is geavanceerd apparaat om de binnenkant van de ogen mee te bekijken, deze wordt ook door oogartsen gebruikt. Hiermee kunnen

we patiënten helpen die klachten hebben zoals glaucoom en maculadegeneratie.” Ook mensen met diabetes kunnen langskomen voor een regelmatige controle. Daarnaast kunnen klanten bij klachten zoals droge ogen, wazig en dubbel zien bij deze optometrist terecht. “Wij koppelen onze bevindingen terug naar de huisarts en er kijkt er een oogarts mee. Zo nodig verwijzen we mensen door naar een gespecialiseerde arts. Het voordeel als mensen door ons verwezen worden is dat de wachttijd korter is.”

Low Vision

Optometrie is een beschermd beroep. Om

hier naartoe te gaan is geen verwijzing van de huisarts nodig en de behandeling wordt door de meeste verzekeraars vergoed. “Wij zitten nu acht jaar op deze locatie en het aantal patiënten en klanten is erg gegroeid. We zijn van één naar twee optometriekamers gegaan. In het begin werkte ik samen met mijn vrouw die ook optometrist is. Nu hebben we vijf medewerkers in dienst. Eén medewerker is gespecialiseerd in Low Vision. “Als een bril niet meer voldoende is, kunnen wij de slechtzienden helpen met hulpmiddelen zoals een loepbril.” Mensen die niet naar de winkel kunnen komen, omdat ze bijvoorbeeld slecht ter been zijn, kunnen hiervoor thuis bezocht en geholpen worden.

Regelmatig controle

Kelvin adviseert mensen boven de veertig jaar regelmatig naar de optometrist te gaan voor een controle. “Net als de tandarts. Mensen worden ouder en hun ogen gaan achteruit. Het is belangrijk om de kwaliteit hoog te houden en afwijkingen vroegtijdig op te sporen. Een bezoek aan de optometrist is bij ons altijd mogelijk. We hebben vrijwel geen wachttijden en mensen krijgen meteen de uitslag.” Ook rijbewijskeuringen worden door deze optometrist zorgvuldig uitgevoerd, er wordt hier dan specifiek gekeken naar het gezichtsbereik voor tijdens de verkeersdeelname. “Voor kinderen vanaf acht jaar zou het goed zijn om een keer een onderzoek te laten



uitvoeren”, vindt Luong. “De ogen van kinderen worden slechter doordat ze veel op hun telefoon of iPad zitten. Jonge ogen zijn nog in de groei. We moeten goede voorlichting geven, want anders is de kans op oogschade op latere leeftijd groot.”

Bril of lenzen

Indien nodig kan de patiënt worden doorgestuurd naar de oogarts, maar in de meeste gevallen mag er gekozen worden uit aangepaste lenzen of een mooie bril in de winkel. Er is keuze uit trendy, moderne, klassieke of merk monturen. “De bril is tegenwoordig meer dan een hulpmiddel. Het wordt ook gezien als accessoire. Wij hebben een actie waarbij de klant de tweede bril cadeau krijgt.” Bij Eye Wish Opticiens Uithoorn in winkelcentrum Zijdelwaard kan dus zowel klant als patiënt terecht bij Kelvin Luong voor optimale oogzorg.





2^e BRIL CADEAU

VOOR ELKE LOOK
EEN ANDERE BRIL

See You!

Eye Wish Opticiens Uithoorn
Zijdelwaardplein 59
Telefoon 0297-783 000



Maak hier
je afspraak!



Wil jij een “toned” lichaam? Sterker worden? Én afvallen?

Dan is dit voor jou... Een GRATIS proefpakket van PS. food & lifestyle bij een sportabonnement.

Fitness:

Spieren verwennen in 30 minuten met het FAME-circuit

Het Fame-circuit met 10 apparaten is snel en zeer effectief, omdat je het onder- en boven-lichaam tegelijk traint. De intensiteit van de training bepaal je door je eigen krachts-inspanning. Ontdek het zelf binnen 2-3 weken... meer conditie en een strakker, sterker lichaam

Cardio:

Buikvet verbranden met Better Belly

Op afspraak kun je je buikvet verbranden op een loopband, crosstrainer of hometrainer. De Better Belly band stimuleert de bloedcirculatie waardoor vetcellen los komen. Bovendien stimuleert het de afvoer van afvalstoffen. Verlies centimeters in de buikzone!



Afslankprogramma:

PS food & lifestyle

Kom in 3 dagen van je suikerverslaving af met het 3 dagen proefpakket. Proef en ervaar hoe het programma werkt en geniet van lekkere en verantwoorde gerechten en tussendoortjes. Nu bij een sportabonnement geheel gratis! Het voedingsplan is gebaseerd op 6 eetmomenten per dag. Voor elke dag is er een dagdoosje gevuld met vijf PS. food & lifestyle producten. De avondmaaltijd bestaat uit een eiwitbron (vlees, vis of ei) aangevuld met groenten. Verbeter je bloeddruk en cholesterol-gehalte.

Het Proefpakket bevat:

- 3 PS. food & lifestyle dagdoosjes
 - 3 dagmenu's met 6 recepten
 - Duidelijke uitleg en aanvullende tips
 - Handige boodschappenlijstjes
 - En natuurlijk persoonlijke coaching
- Wie wil dit nou niet?!

Nieuwsgierig naar de nieuwe JIJ?

Neem dan contact op voor meer informatie, ik sta voor je klaar! Er zijn tal van mogelijkheden, afgestemd op jouw wensen. Bel of mail voor gratis persoonlijk advies, rondleiding of lichaamsmeting.

NEO VITA

Anton Philipsweg 11a | 1422 AL Uithoorn
0297 581 342 | info@neo-vita.nl
www.neo-vita.nl
Gratis parkeren aan de achterzijde

cadeaubon

t.w.v. € 45,- voor een 3 dagen pakket van PS. food & lifestyle

PS. food & lifestyle

BIJ EEN F.A.M.E. / BETTER BELLY ABONNEMENT VANAF 6 MND

CADEAUBON

Neem vrijblijvend contact op om een afspraak te maken om je te oriënteren of een proefles te doen en het proefpakket van PS. food & lifestyle in ontvangst te nemen.

Neo Vita
A. Philipsweg 11
1422 AL Uithoorn
0297-581342
www.neo-vita.nl
info@neo-vita.nl

Geldig t/m 30 maart 2024

Deze cadeaubon is te besteden bij onderstaande PS. food & lifestyle coach en is niet inwisselbaar tegen een geldbedrag.

MOVE BODY & MIND

VOOR EEN ONTSPANNEN MANIER VAN BEWEGEN IN DE VORM VAN:
* POWERWALK * MINDFUL WALK * MINDFUL RUN * WANDELCOACHING *
IN DE RONDE VENEN/UITHOORN EN OP LOCATIE.

WALK WITH POWER BACK INTO SHAPE
Wil je lachen en met veel plezier in beweging zijn? Meer energie krijgen en fitter worden? Wil je een stap zetten naar een gezonder leven? Dan is POWERWALKEN echt iets voor jou!! Stevig doorlopen met afwisselende oefeningen. Proefles is gratis!!

MEER ENERGIE EN MINDER STRESS
Mindful Run of Walk is een 5 weekse cursus waarin we mindfulness, ademhalingstechnieken en wandelen of hardlopen combineren. Resultaat: Meer energie, beter omgaan met stress en rust in je hoofd.

WANDELCOACHING
Coaching op ongedwongen wijze, gecombineerd met een wandeling. Een traject in de buitenlucht waarbij je letterlijk in beweging komt.

MINDFUL WALK EXPERIENCE
Gedurende het jaar worden er clinics gegeven als kennismaking met Mindful Walk/Run of in het teken van een thema, zoals een stille wandeling, full moon walk, een theeditatie of een thema wat met het seizoen heeft te maken.

ZONDAG 24 MAART, MINDFUL OIL WALK EXPERIENCE

Diverse locaties in de Ronde Venen; Vinkeveen, Wilnis maar ook op locatie
06-19953000
www.movebodyandmind.nl
info@movebodyandmind.nl

YOUR BODY IS ONLY ONE MOVE AWAY FROM A PEACEFUL MIND

Ontspannen buiten bewegen

Bij Move Body & Mind, staat ontspannen buiten bewegen in vorm van Powerwalken, Mindful Walk/Run, Mindful Experiences centraal.

Wil je meer rust in je hoofd, meer ontspanning, mogelijke burn-out voorkomen, leren omgaan met stress, bewust zijn in het hier en nu, dan is Mindful Walk/Run iets voor jou. De combinatie: ademhalingstechnieken, mindfulness en wandelen, geeft je de tools die je direct in het dagelijks leven kunt toepassen, waardoor je minder stress en meer energie ervaart. De cursus wordt in groepsverband gegeven zie data www.movebodyandmind.nl maar is ook op individuele basis mogelijk.

Of ga mee PowerWalken, hierbij wandel je in een stevig tempo door en beweeg je je armen intensief mee, afgewisseld met

krachtoefeningen. Omdat je altijd 1 voet aan de grond houdt, is het minder belastend is voor je gewrichten. In lessen van een uur werk je aan je conditie en train je spieren, hart en longen voor een gezonder en fitter leven. Rooster/Locatie kun je terugvinden op de website. Een proefles is altijd gratis.

Daarnaast zijn er de Mindful Experiences; themawandelingen zoals bijvoorbeeld op Zondag 24 maart, voor de tweede keer een Mindful Oil Walk Experience.

Mijn naam is Marlène en ik neem je graag mee op mijn wandelingen.
06-19953000 | info@movebodyandmind.nl

4

DE BESTE

VAN

NEDERLAND

WINNAAR

Stretchwalker proefloopdag

Op vrijdag 22 en zaterdag 23 maart zijn er weer een Stretchwalker proefloopdagen bij Smit schoenen Mijdrecht.

Iedereen die kennis wil maken met de award-winnende balans schoen is van harte welkom om zelf te testen wat een verschil deze revolutionaire schoen voor je houding kan betekenen. De klanten mogen met een paar test schoenen een uur lang buiten gaan wandelen of winkelen en ervaren hoe balans je leven kan veranderen!

De oorsprong van Stretchwalker (zool) is gebaseerd op het balansprincipe van de oude traditionele Japanse sandaal Ippon-ba geta, een balanssysteem, dat de harmonie tussen mens en natuur symboliseert. Deze houten Japanse sandaal balanceert op een hak, die in het midden van de zool is geplaatst waardoor de drukverdeling onder de voet verdeeld

wordt en je gewrichten met 30% minder belast worden. Doordat de zool iets verhoogd is worden de bekken gekanteld en komen de wervels boven elkaar te staan, waardoor je nog makkelijker loopt. Het gepatenteerde stretchleer zorgen voor een perfecte pasvorm en een ware wellness voor uw voeten. Uitermate geschikt voor mensen met reumatische klachten, gevoelige voeten, rugklachten of diabetes en voor iedereen die lekker wil lopen op hippe pasvormschoenen. Wij zien u graag op vrijdag 22 of zaterdag 23 maart bij Smit schoenen Mijdrecht en laat je verrassen door deze award winnende schoenen.

Xsensible®

STRETCHLEER

ADEMEND

WATERAFSTOTEND

UITNEEMBAAR VOETBED

DIVERSE WIJDEMATEN

LICHTGEWICHT

sinds 1936

smitschoenen

Dorpsstraat 39 | 3641 EA Mijdrecht | Telefoon: 0297-281875

4

DE BESTE

VAN

NEDERLAND

WINNAAR

WWW.SMITSCHOENENMIJDRECHT.NL

KOM LANGS VOOR EEN GRATIS AANMETING

HET LEVEN VRAAGT MEER VAN ONZE OGEN

VRAAG MEER VAN UW CONTACTLENZEN

Van vroege ochtenden tot late avonden, probeer de NIEUWE ACUVUE® OASYS MAX 1-Day contactlens. Onze nieuwste contactlens, met een ongekennde combinatie van twee nieuwe technologieën,¹ TearStable™ Technologie om vocht vast te houden^{§1-3} en OptiBlue™ Lichtfilter om blauw-violet licht te filteren.^{^1} Biedt de hele dag MAX comfort en MAX helderheid^{§4} onder alle lichtomstandigheden.

MAX comfort^{§4}

MAX helderheid^{§4}

Onder alle lichtomstandigheden⁴

ACUVUE® OASYS MAX 1-Day

ACUVUE®

§ Versus ACUVUE® OASYS 1-Day. ^ Het is niet aangetoond dat het filteren van HEV-licht op contactlenzen enig systemisch en/of oculair gezondheidsvoordeel oplevert voor de gebruiker. De contactlensspecialist moet worden geraadpleegd voor meer informatie.

1. JJV Data on File 2022. Definitie TearStable™ Technologie. 2. JJV Data on File 2022. Effect op traanfilm en evaluatie van visuele artefacten van ACUVUE® OASYS MAX 1-Day Familie met TearStable™ Technologie. 3. JJV Data on File 2022. Materiaaleigenschappen: 1-DAY ACUVUE® MOIST, 1-DAY ACUVUE® TruEye®, ACUVUE® OASYS 1-Day met HydraLuxe™ Technologie en ACUVUE® OASYS MAX 1-Day met TearStable™ Technologie contactlenzen en andere merken daglenzen. 4. JJV Data on File 2022. CSM Subjectieve reacties ACUVUE® OASYS MAX 1-Day contactlenzen - Retrospectieve meta-analyse.

ACUVUE® contactlenzen kunnen worden gebruikt voor zichtcorrectie. Neem voor uitgebreide informatie over het correct dragen, onderhoud en veiligheid contact op met uw oogzorgspecialist en lees het Instructieboekje voor lensdragers op de ACUVUE® website. www.e-ifu.com

ACUVUE®, ACUVUE® OASYS 1-Day en ACUVUE® OASYS MAX 1-Day zijn geregistreerde handelsmerken van Johnson & Johnson. © Johnson & Johnson 2023. VPOA1141NL-Apr23 / PP2023MLT5249

Sijbrants & van Olst

SPECIALOPTIEK

OUDEKERK A/D AMSTEL

UITHOORN

Sijbrants & van Olst

Dorpsstraat 32, 1421 AT Uithoorn

0297-540 777

uithoorn@designbril.nl

www.designbril.nl

Shiatsu geeft mij rust van binnen

Twee hartinfarcten, stents in haar lichaam, een jaar heftige pijn en uiteindelijk een galsteenoperatie. Leny Bark (60) heeft het flink voor de kiezen gehad. En daarna was ze constant extreem moe. "Ik had nergens meer energie voor. En ik was doodsbang dat ik weer iets ernstigs mankeerde."

Leny zat in een neerwaartse spiraal en wist niet hoe ze daar uit moest komen. Tot ze in de krant een interview las met Petra van der Knaap met haar praktijk voor shiatsu en acupunctuur, San Bao Praktijk. "Ik dacht: laat ik dat maar eens proberen." Niet veel later lag ze op de massagetafel waar de therapeute haar klanten behandelt. Een bijzondere ervaring. "Eerst kreeg ik naalden in mijn armen en benen, die voel je nauwelijks en daarna drukte ze zachtjes met haar duimen op verschillende plekken op mijn lichaam. Het was heel ontspannend."

Shiatsu en acupunctuur zijn oosterse behandelwijzen om mensen van gezondheidsklachten af te helpen. Een klacht – zoals pijn of vermoeidheid – betekent in deze leer, dat er een blokkade zit in de energiebanen ('meridianen') in het lichaam. De therapeut spoort de blokkades op en laat de lichaamsenergie weer stromen, zodat de klacht verdwijnt. "Het geeft mij rust van binnen", zegt Leny. "Ik was heel druk. Als ik bij Petra geweest ben, voel ik me heerlijk. Ik heb mijn energie terug. Ik kan weer fietsen en zwemmen. Ik loop weer met de hond. Alles wat ik zo lang heb moeten missen." Maar aan stoppen met de behandeling denkt ze voorlopig niet. "Het doet mij lichamelijk en geestelijk zoveel goed, ik ga er lekker mee door."

Meer weten of een afspraak maken?
Sanbaopraktijk.nl



SAN BAO PRAKTIJK

shiatsu & acupunctuur

Shiatsu therapie en acupunctuur zijn effectieve behandelingen voor alle pijnklachten, stress, burn-out, slapeloosheid, klachten rond de menstruatie en overgang, emotionele instabiliteit, plasproblemen, vermoeidheid, darmklachten, ademhalingsproblemen en hooikoorts. Shiatsu en acupunctuur versterken uw weerstand en geven uw lichaam een echte oppepper!

De behandeling wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed.

Kijk voor meer informatie:
www.sanbaopraktijk.nl of bel 06 1528 0701

Beroepsvereniging voor
natuurgeneeskundig
werkende professionals



Lid van
beroepsvereniging
NWP

SLIMNESS

Gewichtsconsulent & Bewegingscoach

OPEN DAG

23 MAART

TUSSEN 09.00 EN 13.00 UUR

- info over afvallen bij SLIMNESS
- gratis BMI-check en middelomtrek
- opgeven afvallen in groepsverband

SLIMNESS IS AANGESLOTEN BIJ DE BGN.
DIT HOUDT IN DAT DE KOSTEN VAN DEZE CURSUS DOOR MEERDERE ZORGVERZEKERAARS VERGOED WORDEN!

info@slimness.nl | 06-10903050 | Bozenhoven 19 | Mijdrecht



www.slimness.nl



Open dag bij SLIMNESS

Onze gezondheid wordt beïnvloed door onze leefstijl en door onze leefomgeving. Op het gebied van leefstijl zijn er zowel gunstige als ongunstige ontwikkelingen.

Minder mensen roken en meer mensen bewegen, maar meer mensen zijn te zwaar. SLIMNESS organiseert op 23 maart een open dag. Hier kan men informatie inwinnen met betrekking tot de mogelijkheden bij SLIMNESS en kunnen we aansluitend een BMI-check doen. Geen tijd oftewel te druk om te starten met een gezonde leefstijl? Beginnen met afvallen en meer bewegen komt eigenlijk nooit uit. Er is altijd wel wat, terwijl het zo belangrijk is voor je gezondheid. We moeten eigenlijk niet pas in actie komen als er al gezondheidsproblemen zijn.

Afvallen bij SLIMNESS gebeurt verantwoord en is geen straf! Wees positief en denk eens aan het enorme aanbod van gezonde producten die nu nog niet bij jou in de koelkast of de voorraadkast liggen. Je kunt gewicht verliezen zonder honger te leiden en ondertussen lekker, nieuw eten ontdekken. Zo wordt het gemakkelijker om de kilo's blijvend kwijt te raken. De open dag is op zaterdag 23 maart tussen 09:00 en 13:00. Om 09:30 en om 11:30 wordt er een korte presentatie van ongeveer 10 minuten gegeven over het afvallen en een gezonde(re) leefstijl bij SLIMNESS. Aan het eind van elke presentatie is er ook tijd voor eventuele vragen.

Of je nu individueel wil afvallen, samen of in een groep het kan bij SLIMNESS allemaal. 27 en 28 maart starten er weer nieuwe groepen. De cursus bestaat uit tien bijeenkomsten en er kunnen per groep maximaal twaalf

personen deelnemen. Meer informatie en opgeven kan via de website. Je kunt ook eerst een gratis intake inplannen of langskomen op de open dag mocht je nog twijfelen of vragen hebben. Doordat SLIMNESS is aangesloten bij de BGN worden de kosten door meerdere zorgverzekeraars vergoed in de aanvullende pakketten.

SLIMNESS

Bozenhoven 19a Mijdrecht
www.slimness.nl | info@slimness.nl
06-10903050



Uithoorn voor elkaar: Stoelyoga bewegen en ontspannen voor iedereen

Mantelzorgen kan dankbaar en verrijkend zijn maar doet ook vaak een groot beroep op je. Het is belangrijk om zelf zo lekker mogelijk in je vel te blijven zitten, zodat je de zorg voor je naaste op een positieve manier kunt volhouden. De workshop "Stoelyoga voor mantelzorgers" geeft je hierbij een steuntje in de rug. De yoga wordt gegeven door een gecertificeerd stoelyoga docent.

Inhoud

Stoelyoga is de meest laagdrempelige vorm van yoga. Geschikt voor iedereen, jong, oud, lenig of stram, ervaren of geheel onervaren; iedereen kan meedoen. We bewegen naar vermogen met respect voor wat je eigen lichaam wel of niet kan. In deze workshop brengen we op een milde manier het lichaam in beweging en staan we in het bijzonder stil bij de plekken waar zich vaak spanning ophoopt. Door middel van rek- en strekoefeningen proberen we de spieren en gewrichten soepeler te maken. Ontspannings- en ademhalingsoefeningen brengen het lichaam en brein tot rust.

Na afloop van de workshop is er gelegenheid om gezamenlijk koffie/thee te drinken en ervaringen uit te wisselen. Zorg voor gemakkelijk zittende kleding.

Datum en tijd

7 mei en 9 juli bij Uithoorn voor Elkaar, kantoor Mantelzorg & Meer, Dr. Willem Dreesweg 2, Amstelveen. Als u zich wilt aanmelden, kunt u een mail sturen naar info@mantelzorgenmeer.nl of bellen bel met 020-5127250. Aanmelden kan ook via het formulier op de website. In onze agenda op de website vindt u ook meer informatie over deze gespreksgroepen.

Ziekenhuis Amstelland

Borstkankerzorg op zeer hoog niveau

In Ziekenhuis Amstelland wordt veel aandacht besteed aan de behandeling van borstproblemen. Een team van toegewijde specialisten staat klaar voor diagnostisering, gespecialiseerde behandeling en intensieve begeleiding. 1 op de 7 vrouwen krijgt borstkanker, waarvan 80 procent ouder is dan 50 jaar. In Ziekenhuis Amstelland kun je binnen 48 uur terecht voor onderzoek wanneer er door het bevolkingsonderzoek of de huisarts een verdenking is op borstkanker. Je wordt dan door de huisarts doorverwezen naar het ziekenhuis en daar word je eerst gezien door de radioloog. Daarvoor maak je een afspraak bij de afdeling Radiologie. Als na onderzoek blijkt dat alles in orde is, kun je gerustgesteld naar huis en word je terugverwezen naar de huisarts. Als blijkt dat verder onderzoek nodig is, word je doorverwezen naar de mammopoli. Je krijgt bij ons de juiste zorg op de juiste plek.

Alles op één dag

'Wanneer er wél een afwijking wordt gezien, die extra onderzoek vraagt, hoeft dat niet per se borstkanker te zijn,' vertelt Chirurg Astrid Baan. 'Maar het is dan wel iets waar een chirurg naar moet kijken. Op dat moment kom je pas in het ziekenhuis onder behandeling. Er wordt dan direct een uitgebreider onderzoek gedaan (meestal een weefselafname) en als het nodig blijkt, wordt in samenspraak met een groot specialistisch team de juiste behandeling gekozen. We werken hierbij nauw samen met het Amsterdam UMC voor specifieke academische kennis. Dat maakt onze werkwijze bijzonder efficiënt.

Borstzelfonderzoek

Ben je jonger dan 50 jaar, dan is het belangrijk

om zelf je borsten goed te controleren. Het is niet nodig om dat elke dag te doen, maar het is wel belangrijk dat je je eigen borsten goed kent en regelmatig een blik werpt in de spiegel. Doe je armen omhoog en kijk of je borsten symmetrisch bewegen en geen gekke verkleuringen of kuiltjes hebben. Neem je twijfel serieus en maak een afspraak bij je huisarts.

Meest ontwikkelde en verfijnde Mammograaf

'Laat je niet afschrikken door verhalen die je hoort over de mammografie. Het is een vervelend onderzoek, maar het is maar kort en het is echt het beste onderzoek dat we hebben voor screening,' vertelt radioloog Marianne Voogt. 'Het levert levensreddende informatie. In Ziekenhuis Amstelland is onlangs de nieuwste mammograaf geïnstalleerd. Dit is de meest ontwikkelde en verfijnde mammograaf die er is op dit moment', waardoor we nog betere beeldvorming kunnen doen met een zo hoog mogelijk comfort voor de patiënt. Ook biedt deze mammograaf de mogelijkheid om in bepaalde gevallen het onderzoek te kunnen uitvoeren met een contrastmiddel, waardoor afwijkingen in de borst beter zichtbaar gemaakt kunnen worden. Onze goed getrainde laboranten die de mammografie maken doen er alles aan om het onderzoek zo goed mogelijk te begeleiden. En daar ben ik heel trots op.'

Plastische Chirurgie na borstkanker

Onze oncologische- en plastische chirurgen versterken elkaar, waardoor voor borstkankerpatiënten een korter traject ontstaat met minder ziekenhuisbezoeken. Deze vorm van zorg wordt

direct op de juiste wijze en door de juiste specialist geboden. De wachttijd voor behandelingen is kort en de ziekenhuizen passen de nieuwste technieken toe.

Nieuwe borst van eigen vetweefsel

De nieuwste plastisch chirurgische technieken maken het mogelijk om grotere tumoren borstsparend te opereren, zonder vormafwijkingen van de borst. Na borstamputatie wordt ook direct reconstructie aangeboden, waardoor de patiënt in dezelfde operatie al voorzien wordt van een nieuwe borst. Ziekenhuis Amstelland is één van de eerste ziekenhuizen waar een borst volledig van eigen vetweefsel kan worden gemaakt door een baanbrekende techniek, AFT (Lipofilling). Dit is een techniek waarmee vetweefsel met liposuctie kan worden opgezogen en daarna geïnjecteerd in de borstregio om een nieuwe borst te creëren.

Therapie op maat

Met een team van specialisten, mammacareverpleegkundigen en een physician assistant zorgen wij voor therapie op maat!



Drs. A.H. Baan
Chirurg



Dr. M.J. Voogt
Radioloog

Informatieavond over Palliatieve zorg bij COPD

Woensdag 20 maart is er in de Ontmoetingsruimte van Ziekenhuis Amstelland een informatieve avond over de palliatieve fase en zorgen bij COPD. COPD is een longziekte waarbij de longblaasjes langzaam kapot gaan door ontstekingen in de longen. Hierdoor ontstaan klachten als hoesten en benauwdheid. De avond geeft informatie over het beloop van COPD, wat als het slechter gaat en wat er nog wél mogelijk is in een later stadium of latere fase van de ziekte. U bent van harte welkom vanaf 18.30. De lezingen beginnen om 19.00 uur. Het programma wordt verzorgd door onze professionals en is bijzonder informatief.

Programma:

18.30: Inloop met koffie en thee.

19.00: Opening + Als je altijd kortademig bent...wat dan. Door Mark de Mol, longarts

19.25: COPD en de rol van de longverpleegkundige. Door Jasmina Buljubasic, longverpleegkundige

19.45: Ademhaling een hele inspanning, Fysiotherapie bij COPD. Door Jan Willem Davids, fysiotherapeut

20.00: Voeding in de palliatieve fase. Door Cynthia Meesters, diëtiste

Pauze

20.30: Ongeneeslijk. Niet uitbehandeld. De rol van de huisarts door Froukje Wegman, huisarts en kaderarts in opleiding

20.50: Over angst en veerkracht. Door Arianne Geudeke, geestelijk verzorger

21.00: Afsluiting

En natuurlijk is er gelegenheid tot het stellen van vragen. U bent van harte welkom, wij zetten koffie en thee.

Het is fijn als u zich aanmeldt via www.ziekenhuisamstelland.nl

Informatie over bevallen in Zieken- huis Amstelland

Denkt u erover om in Ziekenhuis Amstelland te bevallen? Wilt u het liefst thuis bevallen, maar wilt u toch voor de zekerheid informatie over een bevalling in het ziekenhuis? Kom dan naar onze informatieavond. Kijk voor data en aanmelden op onze website www.ziekenhuisamstelland.nl/verloskunde



Applaus voor pianolerares Marleen

Regio - Het werd even stil in de aula van het Veenlanden College tijdens de voorspeelavond van de piano-school van Marleen van der Laaken. Het publiek hoorde dat Marleen

binnenkort de pensioengerechtigde leeftijd bereikt, het moment waarop veel mensen stoppen met werken. Dat was even schrikken! Gelukkig kwam toen het goede bericht:

Marleen gaat door! En dat na 32 jaar. Applaus!
Die voorspeelavond wordt om het jaar gehouden. Vanwege Corona viel 2022 uit.
Het werd een genoeglijke avond: een vader filmde de optredens, een moeder had koekjes gebakken en Amy en Yfke verkochten de arm-bandjes die zij voor het goede doel hadden gemaakt. Traditiegetrouw was dat goede doel de Stichting Welzijn Wajir. De mensen in Wajir leden eerst drie jaar honger door droogte en werden daarna getroffen door heftige overstromingen vanwege El Nino.
Achtentwintig jonge pianisten lieten hun vorderingen horen van Bach tot Bohemian Rhapsody. Een veelkleurig muzikaal boeket. Na afloop brachten de ‘Tikkies’ van Marleen liefst € 700,- op. Een onvergetelijke avond.



ROM-koor speelt Musical Scratch

Regio - Op zondag 17 maart aanstaande organiseert het ROM-koor een Musical Scratch. Tijdens deze dag wordt er een koor gevormd van circa 50 zangers, bestaande uit een aantal leden van het ROM-koor en projectleden die voor speciaal voor deze dag aanschuiven.
In slechts één dag worden er gezamenlijk diverse (meerstemmige) musicalnummers ingestudeerd. Deze scratch-dag wordt afgesloten met een miniconcert dat gratis toegankelijk is voor iedereen die wil komen luisteren.
Onder leiding van dirigent Ferdinand Beuse, met James Pollard aan de

piano, laat het scratch-koor het publiek graag horen wat zij in deze ene dag met elkaar tot stand hebben gebracht. Er worden nummers uit diverse musicals gezongen zoals de ‘Lion King’, ‘Ja Zuster Nee Zuster’, ‘The Phantom Of The Opera’ en ‘Jesus Christ Superstar’.
Om 18.30 uur gaat de zaal open voor publiek. Om 19.00 uur worden de ingestudeerde nummers ten gehore gebracht in een miniconcert van circa 25 minuten. De locatie is ‘De Willisstee’ in Wilnis. Na afloop is de bar geopend en is er gelegenheid om nog even na te praten onder het genot van een kopje koffie of thee.



AKU atleet Siem Verlaan Nationaal indoorkampioen

Regio - Zondag 3 maart werden de laatste Nederlandse Kampioenschappen in de nationale atletiekhal in Apeldoorn georganiseerd. Dit keer was het podium voor alle pupillen uit heel Nederland. Vanuit AKU stonden er 15 enthousiaste toppers aan de start. Het wereld-record wat Femke Bol tijdens haar NK op de indoorbaan van Apeldoorn liep op de 400 meter in Apeldoorn, zal de atleten nog meer energie hebben gegeven gezien de goede prestaties.

Meerkamp
Siem Verlaan mocht zich na een zeer spannende meerkamp aan het einde van de dag Nederlands kampioen noemen. Na de 60 meter sprint, hoogspringen, kogelstoten en de 600 meter had Siem genoeg punten voorsprong op zijn concurrenten om aan het einde van de meerkamp op de hoogste trede van het podium te mogen staan. Door een nieuw PR van 1,25 meter bij het hoogspringen gaf hij de kampioenen van vorig jaar het nakijken. Naast zijn PR bij het hoogspringen liep Siem ook een PR op de 600 meter en zit nu vlak bij de twee-minuten-grens. Vanuit AKU waren de jongens U11 erg goed vertegenwoordigd, er deden totaal zes AKU atleten mee. Finn de Kuijer kende een geweldige meerkamp, met op drie verschillende onderdelen een persoonlijk record. Bij het hoogspringen ging hij over een hoogte van 1,10 meter. Ook zijn trainingsmaatje Joeri Stolvijk was in vorm en behaalde twee persoonlijke records, waaronder een PR bij het kogelstoten van 4,51 meter. Mathies de Wildt was vooraf aan het NK niet topfit, maar stond

wel vol energie aan de start en dat resulteerde in een mooi PR bij het kogelstoten van 5,70 meter. Blijkbaar hadden de jongens U11 vooraf aan de wedstrijd veel getraind op het kogelstoten, want ook de broers Finn en Luuk Duifhuis behaalden beide een mooi PR bij het kogelstoten.

Jongste
De jongste deelnemers van AKU, Jayson Roos maakte zijn debuut tijdens het NK en liep voor het eerst in het stadion waar volgend jaar de Europese Kampioenschappen atletiek worden georganiseerd. Jayson kende een zeer goede meerkamp en is bij zijn eerste indoorwedstrijd als vijfde van Nederland geëindigd. Bij het verspringen sprong hij al over de grens van twee meter en bij het onderdeel medicienbal stoten (voorbereiding op het kogelstoten) kwam hij zelfs tot de verste afstand van alle U8 atleten. Een knappe prestatie van Jayson die de dag met een grote glimlach afsloot.

Succesvol
Bram van der Lee en Jip Hofmijster vertegenwoordigden AKU bij de jongens U12. Beide jongens begonnen hun dag erg succesvol, door bij het hoogspringen over een hoogte te springen van 1,15 meter. Voor beide toppers was dit een persoonlijk record. Bram liep op de 600 meter een indoorrecord van 2,20,21 minuten en Jip stootte de kogel over de zes-meter-grens en stootte hiermee een meter verder dan zijn oude PR. Robin Stolvijk en Yuvan Pantakar stonden aan de start bij de jongens U10 en ook zij behaalden beide veel persoonlijke records. Yuvant en behaalde op de

600 meter een persoonlijk record van 2,14,31 en bij het verspringen behaalde hij een mooie afstand van 2,97 meter. Robin kan erg goed terugkijken op zijn NK met drie persoonlijke records bij het verspringen, kogelstoten en op de 40 meter sprint.

Laatste NK
Rowan van Kempen maakte zich op voor haar laatste NK voor pupillen, aangezien ze volgend seizoen bij de junioren van start gaat. Ondanks een blauwe plek van de lat sprong Rowan een mooi persoonlijk record van 1,10 meter bij het hoogspringen. Op de 600 meter liep de AKU atlete een nieuw persoonlijk indoorrecord van 2,28,64 minuten. Ook Jill Verhoef mocht weer twee persoonlijke records aan haar lijst toevoegen. Bij de meisjes U11 liep Jill een erg snelle 600 meter en finishte in een tijd van 2,21,53 minuten. Een verbetering van ruim twee seconden. Ook het kogelstoten sloot Jill met een grote glimlach af, ze behaalde hier een nieuw PR met een afstand van 4,91 meter.

Debuut
Faye Roos maakte, net als haar broer, haar debuut in de Omnisporthal. Faye die samen met 24 andere atleten van AKU, geplaatst is voor de Noord-Hollandse crosskampioenschappen op zaterdag 9 maart in het Twiske, kwam op de 40 meter sprint tot een snelle tijd van 7,99 seconden. Ook op de 600 meter liep Faye naar een mooie tijd van 2,40,69 minuten. Livv de Kuijer kende helaas een minder goede voorbereiding op het NK door een blessure. Maar vol goede moed en energie ging Livv richting Apeldoorn. De nummer twee van vorig jaar behaalde door haar inzet uiteindelijk twee mooie persoonlijke records. Bij het medicienbal stoten kwam ze tot een afstand van 3,73 meter en bij het verspringen kwam ze tot een afstand van 2,79 meter. AKU kan erg positief terugkijken op het indoorseizoen. Naast de mooie prestaties is er ook een sterke groei in het aantal deelnemers dat meedoet aan wedstrijden. Zaterdag 9 maart doen 24 atleten mee aan de Noord-Hollandse crosskampioenschappen en vanaf 6 april starten de eerste atleten alweer met het outdoor seizoen. Ook hier staan veel pupillen, junioren en senioren aan de start.

Maandelijkse bingo van de Lijnkijkers

Mijdrecht - Op 19 maart is er weer de maandelijkse bingo van de Lijnkijkers in de kantine van Argon. De zaal gaat open om 19.30 uur en de

eerste koffie of thee is gratis. De hoofdprijs deze maand is een envelop trekken met daarin € 100,-, € 125,-, € 150,- of € 175,-.

Huldiging zaalkampioenen HVM

Regio - Afgelopen zondag, zijn de zaalkampioenen van HVM gehuldigd. Alle teams hebben een leuk zaalseizoen achter de rug en wel drie teams hebben het voor elkaar weten te krijgen om kampioen te worden! Deze toppers zijn de Meisjes onder 14-1, Jongens onder 16-1 en Heren 2. De MO14-1 waren al twee keer kampioen geworden op het veld en dachten: dit kunnen we in de zaal ook! Ze hebben in de 12 zaalwedstrijden die zij hebben gespeeld wel 58 (!) doelpunten weten te maken. Instagram staat er vol mee - gelukke strafcorners, harde strafballen, goed en snel samenwerken en een verdediging die prima stond. Gefeliciteerd meiden en veel succes weer op het veld in de subtopklasse!

JO16-1
Dan was het de beurt aan de JO16-1, een combinatieteam van HVM en Qui Vive. Ook zij zijn twee keer kampioen geworden op het veld. Na twee speelrondes was het al vrij duidelijk dat de mannen hoog gingen eindigen, dus moest er een extra doel komen om

motivatie te houden. En als je dacht dat 58 doelpunten veel was, dan gaan deze jongens je verbazen. Zij hebben in de zaal maar liefst 99 doelpunten gescoord! Helaas is het doel van 100 doelpunten hiermee net niet gehaald, maar hier mogen ze uiteraard heel erg bij mee zijn.

HVM 2
End last but not least. Ook H2 heeft ook het zaalkampioenschap binnen weten te halen. Vanwege het team met oud-HVM'ers dat al jaren als H1 speelt in de zaal, is H2 een team met spelers van Heren 1 op het veld. Zij speelden reservesuptopklasse en wisten dat ze aan de bak moesten. Dit hebben ze gedaan, waardoor ze op de laatste speeldag nog één pot moesten winnen. Helemaal in Heiloo, supporters mee, vol moed en hoop. Helaas werd de eerste wedstrijd verloren, waardoor het aankwam op de wedstrijd tegen de directe concurrent. Bloed, zweet en tranen, maar met een 2-5 winst op het scorebord kon het kampioenschap eindelijk gevierd worden.





auping

Fris wakker worden

met **15% voordeel**
op onze matrassen

Kies voor een heerlijk ventilerend matras, van Auping.
Kom snel langs in onze winkel en laat je adviseren.

**Goodnight**
slaapkamers

Altijd **Goede**morgen

DE GROOTSTE BEDDENSPECIAALZAAK VAN DE REGIO

Goodnight Slaapkamers/Auping Studio Cruquius
Spaarneweg 18 | Woonboulevard Cruquius
023 529 39 84 | info@goodnight.nl

Auping Store Amsterdam Buitenveldert
A.J. Ernststraat 865 | Amsterdam
020 792 07 07

24/7 informatie over uw nieuwe bed, matras of boxspring: goodnight.nl



Nieuw seizoenstart TwirlPower met gouden medailles

Mijdrecht – TwirlPower, de twirl-afdeling van VIOS Mijdrecht, heeft het nieuwe twirlseizoen geopend met een wedstrijd in Alkmaar. In totaal liet TwirlPower acht shows zien in verschillende categorieën. En met succes! Er werden weer vele gouden medailles naar Mijdrecht mee terug genomen. Om ongeveer 11.00 uur was de eerste deelnemer aan de beurt.

Naomi van Zuijlen beet de spits af met haar twee-baton routine, een show waarin zij met twee batons tegelijk twirlt. In haar drukke categorie leverde dit Naomi een bronzen medaille op. Na Naomi waren de KidsTwirl meiden aan de beurt. De jongste dames hebben een eigen solo-show. Zodra kinderen lid worden bij TwirlPower wordt er al gestart met een KidsTwirl show, die

al snel op een wedstrijd voor een jury kan worden laten zien. Sofie, Nikki en Angelina hadden hard gewerkt aan hun show en dat leverde hun alle drie een gouden medaille op in hun eigen categorie. En alsof twee batons nog niet genoeg zijn, doet Naomi ook een show met drie batons tegelijk! Uiteraard is dit super moeilijk, omdat er altijd één baton in de lucht is tijdens de hele show. Hier behaald Naomi een gouden medaille! En natuurlijk deed het ensemble ook mee met hun circus show. Deze was tijdens de winterstop hard getraind en dat was duidelijk te zien op de vloer. Robin, Bente en Sofie deden het erg goed en ook dit optreden werd beloond met een gouden medaille. En als laatste show van TwirlPower mocht Bente de vloer op met al haar attributen. Zij heeft een heksenshow en neem hiervoor niet alleen de baton mee maar ook nog een grote zwarte spin, een kookpot en een toverboek. En met al deze zaken werd er gedanst. En deze dans leverde Bente ook een gouden medaille op! Wat een prestaties waren er neerzet! Er zijn in totaal acht gouden en 1 bronzen medaille naar Mijdrecht mee terug genomen.



Goede afsluiter Damclub Kunst en Genoegen

De Kwakel - Maandagavond toog K&G naar Zaanstad voor de laatste bondswedstrijd in de hoofdklasse van dit seizoen. Al snel kwamen de Kwakelse en Nieuwveense dammers van K&G op voorsprong, René de

Jong versloeg de man van staal van de Zaanstreek, 0-2. Pas na de eerste tijdscontrole kwam er weer tekening in de strijd, Wim Konst en Adrie Voorn hadden het beste van het spel maar bleven op remise steken, 2-4. Alleen

invaller Henk Spring in 't Veld zat nog in de race, de pianovirtuoos van Nieuwveen zorgde voor een mooi slotakkoord, eindstand 2-6 voor de K&G-ers. Door dit resultaat deelt K&G de derde plaats, maar de club is uitgespeeld en de overige teams spelen nog een ronde. Een goede eindrangschikking is inmiddels veilig gesteld, er werden mooie wedstrijden gespeeld zodat men met plezier terug kan kijken op dit avontuur. De Th. Voorn-prijs voor de topscoorder van dit bondsteam ging naar Adrie, hij bleef René, die een keer verstek moest laten gaan, nipt voor. In de onderlinge competitie stelde Cor Westerveld alvast de sneldam-prijs veilig, nog een maandje dammen in 't Fort en dan kan Cor waarschijnlijk ook de algemene titel bijschrijven. Op woensdagmiddag de 3e april sluit de damclub haar 97e seizoen af.

AMJV nadert Legmeervogels

Uithoorn - Door afgelopen zaterdag de wedstrijd tegen Ouderkerk winnend af te sluiten is het Amstelveens AMVJ Legmeervogels tot op twee punten genaderd. Beide kemp-hanen, Legmeervogels en AMVJ, hebben nu vijftien duels gespeeld. Legmeervogels heeft 33 punten en AMVJ 31 punten. Op korte afstand vind je dan Amstelveen/Heemraad met 30 punten uit 16 duels gevolgd dor SDOB met 28 punten uit 16 duels daarachter dan de Amsterdamse afc DWS met 25 punten uit 15 duels. De uitslagen van afgelopen zaterdag zijn niet schokkend. Almere wint ruimschoots met 0-6 in en van FC Weesp. AMVJ wint van Ouderkerk met 2-1. Purmerend is de meerdere van TOB 0-2 DWS laat de drie punten aan Amstelveen/Heemraad en Buitenveldert en SDOB spelen de brilstand. 0-0 . sv Marken tegen de s.v. Hoofddorp is niet gespeeld. De reden is dat de s.v. Hoofddorp niet genoeg spelers op de been kon brengen ten gevolge van veel

blessures. Dit heeft meestal tot gevolg dat de s.v. Hoofddorp een boete krijgt en drie winstpunten in mindering. Hoofddorp gaat dan van tien naar zeven punten en blijft de nummer 12 in de derde klasse B zaterdagvoetbal District West 1.

Zaterdag
Dan naar aanstaande zaterdag. Legmeervogels gaat op bezoek bij de sv Ouderkerk. Dit zal zeker geen gemakkelijke wedstrijd worden. Zolang je koploper bent in je afdeling wil iedereen van je winnen. En Ouderkerk doet het tegen hoger-geplaatste elftallen heel goed. Zo is er de winst thuis op AMVJ 2-1. Ook Buitenveldert komt in Ouderkerk niet tot winst. Gaat ten onder met 2-0. Het wordt zaterdag zeker geen makkie in en tegen Ouderkerk voor de geel/blauwe van Jack Honsbeek. Dit duel Sv Ouderkerk tegen Legmeervogels begint om 14.30 uur en staat onder leiding van scheids-rechter Bol. De overige wedstrijden

in deze poule aanstaande zaterdag zijn: Almere tegen Buitenveldert, Amstelveen/Heemraad tegen AMVJ, Winst voor Amstelveen/Heemraad zou voor Legmeervogels wel leuk zijn als het zelf Ouderkerk weet te verslaan. Verder Purmerend tegen FC Weesp, Marken ontvangt DWS, Hoofddorp, met hopelijk nu wel voldoende spelers, ontvangt SDOB en rksv TOB is zaterdag vrij. Het overige, zekere niet makkelijke programma voor Legmeervogels is Zaterdag 23 maart: Legmeervogels tegen Amstelveen/Heemraad. Zaterdag 6 april: s.v. Marken tegen Legmeervogels. Zaterdag 13 april: Legmeervogels tegen afc DWS. Zaterdag 20 april: AMVJ tegen Legmeervogels. Zaterdag 4 mei: Legmeervogels tegen s.v. Hoofddorp. Zaterdag 11 mei: Legmeervogels tegen rksv TOB. Zaterdag 18 mei: FC Weesp tegen Legmeervogels. Zaterdag 25 mei: Legmeervogels tegen sc Buitenveldert.

SAS’70 Ouder-Kind Beachvolleybal Toernooi 2024

Uithoorn - Op vrijdagavond 8 maart vond het traditionele Ouder-Kind Toernooi van de Uithoornse Volley-balvereniging SAS’70 plaats in The Beach in Aalsmeer. Maar liefst zestien teams hadden zich voor het toernooi ingeschreven. De teams bestonden uit jeugdleden met hun ouders, broertjes of zusjes of uit senioren-leden met hun kinderen. Het thema van het toernooi was ‘Junglebeach’ en veel deelnemers hadden zich

mooi uitgedost. Het toernooi was ook dit jaar een succes. Plezier en verbinding staan bij dit jaarlijkse verenigingsevenement voorop. Er werden leuke wedstrijdjes gespeeld. Niet alleen de poulewinnaars wonnen een prijsje, maar alle teams ontvingen een lekkere beloning. Het team met de meest originele outfit werd met een extra prijs beloond. Dit jaar waren dat de ‘Tropical Birds’ uit de C-jeugd.

Druk weekeinde voor Boule Union Thamen

Uithoorn - Op 9 maart trokken acht doubletten van BUT naar het speel-terrein van Petanque Lijnden voor drie speelronden. Na al het water van de laatste tijd kregen de spelers een heerlijk zonnetje en werd besloten om in de buitenlucht te spelen. Vlak voor het einde dan de derde speel-ronde stak de oostenwind op en werd het fris. De eerste speelronde werd 6-3 gewonnen door Lijnden. De tweede ronde ging met dezelfde cijfers naar BUT. In de derde ronde trok BUT aan het langste eind en won met 5-4. Daar waren geen prijzen aan verbonden. De twee beste equipes van beide verenigingen mochten een fles wijn in ontvangst nemen. Voor BUT waren dat Nel Bloemers/ Marja de Ru (3+21) en Joan en Henk van Rekum (2+17).

Een dag later, op zondag, speelden de leden van BUT hun traditionele Openingstoernooi. In het verleden was dit de opening van het buiten-seizoen, maar tegenwoordig spelen de leden van BUT de hele winter-periode ook buiten. Achttien leden namen deel aan dit toernooi, dat een wat bijzonder spelsoort heeft. Uitslag: eerste Hans van de Wal, tweede Gunter Jacobs en derde Nel Bloemers. Op zaterdag 16 maart speelt het combinatieteam OSB-BUT in Bode-graven ronde dertien in de Nationale Petanque Competitie. OSB-BUT moet dan tegen de koploper in de strijd om de eerste plaats. De NPC wordt op 30 maart afge-sloten. OSB-BUT bereid zich voor op promotie naar de vijfde divisie.

Jeu de Boules in Vinkeveen

Vinkeveen - Het voorjaar breekt aan en de buitensporten komen weer in de belangstelling. Een mogelijkheid om ontspannen buiten te recreëren is bijvoorbeeld Jeu de Boules. Op woensdagochtend wordt er bij het sportveld Hertha en De Vinken Jeu de Boules gespeeld door een groep enthousiaste dames en heren. Dit gebeurt in een gezellige en ontspannen sfeer. Heb je geen

Jeu de Boules ballen? Geen probleem, deze zijn beschikbaar. Je kunt meteen meespelen, ook al heb je nog nooit Jeu de Boules gespeeld. Als je er eenmaal mee besmet bent dan ga je het spel leuk vinden en blijf je het spelen. Er zijn ervaren spelers aanwezig die je helpen met tips en aanwijzingen. Wil je meer weten? Bel Henk de Geest: 06 - 4003 2188.

Bridge-uitslagen B.V. Mijdrecht

Mijdrecht - Maandag 4 maart werd de vijfde lenteronde gespeeld met mooie en hersenbrekende spellen die veel kopzorg veroorzaakten: 1. Kees & Marja Mooij 62,50%, 2. Nel & Hans Leeuwerik 60,19% en 3. Chris van der Wilt & Carla Steenhuis 56,71%. De beste score kwam uit een 2harten gedoubleerd plus 2ups door paar Wiersma. Zij werden overtroffen door een paar dat de tegenstander in een 4schoppencontract gedoubleerd down speelde. Donderdag 7 maart vijfde ronde. Het was me het middagje wel. Spellen met verschrikkelijke verde-

lingen. Dus verrassende oplossingen. A-lijn: 1. Hennie van der Reep & Corry Twaalfhoven 64,17%, 2. Ineke van Diemen & Henk Hiemstra 60,42% en 3. Joke & Anton de Wit 57,92%. Beste bieding en spel door – wie kent hem niet – Wytze de Vries met support van Jan van den Brand, 3SA met 4ups. De B-lijn uitslag: 1. Lenny van Diemen & Hermine Elmoudni 59,58%, 2. Ans van Uffelen & Dinie Dortmans 57,92% en 3. Carla de Goede & Tineke Venhuizen 53,75%. Paar Versteeg kreeg het voor elkaar om het beste spel binnen te halen 4schoppen met 3ups.

Klaverjassen in De Merel

Vinkeveen - Op vrijdag 15 maart is er prijsklaverjassen voor iedereen in Café Biljart de Merel in Vinkeveen. Er worden vier ronden van zestien griffies gespeeld en dan worden de punten bij elkaar opgeteld en is de winnaar of winnares bekend. Afge-

lopen vrijdag was Maurits de Vries de beste kaarter met 7060 punten. De verdere uitslag van deze avond was: tweede Dirk v. Nieuwkerk met 7182 punten en derde An Pothuizen met 6699 punten. De poedel was voor Peter van Kerkwijk met 5142 punten.



Nu is Atlantis E2 echt kampioen!

Mijdrecht - Zaterdag 9 maart stond de laatste thuiswedstrijd van het binnenseizoen van Atlantis E2 op het programma tegen SDO E3 uit Kamerik. Voor het kampioenschap was deze wedstrijd niet spannend meer want dit was een aantal weken geleden al binnengehaald. Toch zette de E2 alles op alles om ook deze wedstrijd

te winnen, want ze wilden graag ongeslagen kampioen worden. Daarom gingen ze voortvarend van start. Binnen vijf seconden stond de 1-0 al op het scorebord! Dat beloofde wat! Het snelle spel van de E2 werd beloond door diverse punten die achterelkaar werden gescoord. Dit team gunt elkaar de bal zodat

iedereen een punt kan scoren tijdens de wedstrijd. Na het eerste kwart stond er al 10-0 op het scorebord! Tobias, Pim, Danita, Elle en Joëlle bleven doorgaan. Na dit eerste kwart ging het niet meer zo snel met punten maken en kreeg SDO ook een paar kansen. Gelukkig bleef Atlantis daar rustig onder en bleven ze geduldig aanvallen, zodat het aan het einde van het derde kwart 14-1 was. De winst was al binnen, maar het laatste kwart moest nog gespeeld worden. De E2 was niet te stoppen en bleef tot het eindsignaal gefocust en fanatiek door korfballen. De eindstand: 17-2 voor Atlantis! Coaches/trainsters Lotte en Kim hebben van dit team een topteam gemaakt. Uiteraard mocht de E2 na de westrijd een mooie medaille in ontvangst nemen en zijn ze gehuldigd in de kantine onder toezien oog van trotse ouders en familie. Volgende week staat er nog één uitwedstrijd op het programma voor Atlantis E2 in Woudenberg. Daarna gaat de buitencompetitie van start.



De Vinken D1 en De Vinken C1 zaalkampioen

Vinkeveen - Met nog één speelronde te gaan kon korfbalvereniging De Vinken afgelopen zaterdag twee jeugdteams huldigen. Zowel de Vinken D1 als De Vinken C1 hebben het zaalseizoen afgesloten met een mooi kampioenschap. Het tweede feestje van het jaar, want beide teams werden ook op het veld al kampioen. Voor de D1 was het al niet meer echt spannend. Door puntverlies van de concurrent een week eerder, was de ploeg al zeker van het kampioenschap. De Vinken D1 verloor het zaalseizoen één wedstrijd en wist alle andere potjes met mooie cijfers te winnen. Ook afgelopen zaterdag werd er in de thuiswedstrijd tegen RDZ met 16-2 overtuigend

gewonnen. Wederom een dik verdiend kampioenschap voor deze pupillen, die natuurlijk flink in het zonnetje zijn gezet! De Vinken C1 speelde afgelopen zaterdag thuis tegen Koveni. Om het kampioenschap veilig te stellen moest er gewonnen worden. Een herhaling van het veldkampioenschap, want ook toen moest het in de wedstrijd tegen Koveni gebeuren. En net als toen was het ook nu weer heel erg spannend. De Vinken liep in de eerste instantie nog uit naar 5-1, maar kon de voorsprong niet vasthouden. Pas in de tweede helft kwam het vuur terug in de wedstrijd. Met een 13-10 overwinning kon het feestje toch mooi weer gevierd worden.



Argon neemt de punten mee uit Lelystad

Mijdrecht - In een sportieve wedstrijd, scheidsrechter Lucas Boelé hield de kaarten op zak, heeft Argon in Lelystad gewonnen van Batavia '90. Thuis werd er indertijd met 0-1 verloren en nu kwam Argon in de eerste helft verdiend op een 0-2 voorsprong. In het vervolg consolideerde Argon de voorsprong en kwam het de tweede helft zonder schade door waardoor de ruststand tevens ook eindstand werd. Het was ook een opsteker voor de inmiddels herstelde coach Aart Jan van Boksel die voor het eerst na zijn medische ingreep weer op de bank plaats kon nemen.

Sterk begin
Argon begon sterk aan de wedstrijd, al in minuut één kreeg Max Oliemans een prima mogelijkheid vlak voor doel maar hij schoot naast. Batavia zette daar een hard schot tegenover maar dat zeilde over de lat. Aan Argon-kant deed aanvoerder Justin

Schouten een eerste poging maar keeper Quinten van de Graaf greep in. Na een kwartier produceerde Argon het eerste doelpunt, voorbereidend werk was er van Erkelly de Sa waarna een voorzet van Tygo Limburg via Sven Beek door Stan van Balgoijen werd afgerond, 0-1. Ook Sven Beek was dicht bij een doelpunt, na een leuke aanval schoot hij in maar de bal ging over. Een paar minuten voor rust knalde Stan van Balgoyen hard op de paal, van behoorlijke afstand scoorde Justin Schouten in de rebound de 0-2 op het bord. Daarna zagen we de eerste echte doelpoging van de gastheren, bepalende middenvelder Reduan Hammouchi schoot knap in maar Juran Doeze man ranselde de bal uit de lage hoek.

Onder druk
Argon koos de tweede helft voor consolideren en de voorsprong vasthouden. Uiteraard drong de thuis-

club flink aan, vooral het eerste kwartier moest in de verdediging van Argon alles en iedereen aan de bak. Doelman Juran Doeze man moest met enkele spectaculaire ingrepen de bal uit het doel houden. Ook schoten van Yoram Zandvliet en ook weer Reduan Hammouchi werden door Doeze man gepareerd. Met nog een half uur op de klok werd Sven Beek vervangen door Jayden Zschuschen en Argon probeerde met uitvallen in aanvallend opzicht nog iets te forceren. Max Oliemans deed nog wel een poging maar hij werd op snelheid geklopt en op het laatste moment geblokt. Lars van Wees werd een kwartier voor tijd zijn vervanger. Ook Tim Waning mocht na een lange blessure weer z'n opwachting maken, hij verving Wouter Winters. De laatste doelpoging deze middag was voor Batavia, Reduan Hammouchi kreeg van dichtbij de kans op toch nog een doelpunt voor z'n inzet maar Doeze man stond weer in de weg. Derhalve een opsteker voor Argon. Zaterdag komt Victoria uit Hilversum op bezoek.

De Biljartvrienden op schot

De Ronde Venen - In de biljartcompetitie in De Ronde Venen was er één team die de maximale score van 48 punten wist te behalen, namelijk De Biljartvrienden/Stieva/Smit Fietsen. Dat was hun deze competitie nog niet eerder gelukt, de voorgaande twee wedstrijddagen waren het juist hun tegenstanders die dat voor elkaar wisten te krijgen. Des te knapper dat Nico Koster, Martien Heijman, Jan Koridon en Ed Spitteler allen tussen de 23 en 28 beurten hun partijen winnend wisten af te sluiten. Tegenstander De Merel/Richard's BV 2 ging met 29 punten op het wedstrijdformulier beteuterd huiswaarts. De Kromme Mijdrecht 2 verraste ook met een 45-28 uitslag tegen De Springbok 1. Hans Peter van Tilburg won zijn eerste partij van deze voorjaarscompetitie, Jos Vermeij en Frans Versteeg waren de andere winnaars. Alleen Koos de Koning won namens Springbok 1. DenB Diensten/De Springbok deelde op bezoek bij Bar Adelhof 1 een gevoelige tik uit gezien de 30-44 uitslag. Chas Jans was de

enige van Bar Adelhof 1 die wist te winnen, John Beets, Henk Doornekamp en Ger Ruimschoot pakten de punten voor DenB. Springbok 2/Feka won ook weer eens, het werd 41-37 tegen De Kromme Mijdrecht 3. Nick v/d Veerdonk en Dick de Jong wonnen. Ronald Gunther won namens De Kromme Mijdrecht. Cees de Jong speelde gelijk tegen Michael de Kuiper. Ook een gelijkspel bij Cens tegen Bar Adelhof 3, namelijk de



partij tussen Desmond Driehuis en Said Metalsi. De eindstand was 39-42 in het voordeel van Bar Adelhof. Veenland/Liquid Rubber tegen Bar Adelhof 2 werd 37-34. Opmerkelijk hierbij waren de korte partijen van Ronald Gunther (19 beurten) en Yoeri Veeken (17 beurten). In het onderlinge treffen tussen biljartteams 1 en 3 van De Merel/Richard's BV zegevierde het derde team overduidelijk met 45-30. Caty Jansen en Jeroen van Rijn wonnen hun partij, Jan Kooijman kwam net tekort tegen Kees Griffioen en tot slot streden Dorus v/d Meer en John Vrielink tegen elkaar. Vorige week was het nog John Vrielink die een ware show op het biljartlaken legde, ditmaal was Dorus v/d Meer (foto) oppermachtig. Hij wist zijn 90 caramboles in elf beurten af te raffelen, de kortste partij van deze gehele biljartcompetitie en daarnaast ook procentueel de hoogste serie (46 uit 90 = 51,11%). Hierdoor is het derde team in plaats van het eerste team van De Merel weer de grootste uitdager van de Bar Adelhof teams geworden voor het voorjaarskampioenschap.

Winst voor Hertha 4

Vinkeveen - Op het zonnige Vinkeveense sportcomplex moest Hertha aan de bak tegen de Vecht. Na de verliespot in de uitwedstrijd kwamen de mannen zeer gemotiveerd het veld op. Ze hadden nog een appeltje te schillen met de tegenstander. Met zeer aanvallend voetbal van beide kanten werd het een aantrekkelijke eerste helft met vele kansen over en weer. De verdediging van Hertha stond zijn mannetje en de middenvelders strooiden met passes richting de voorhoede. Beide keepers blonken uit met mooie reddingen. In de vijfenveertigste minuut kopte Rico na een corner van links keihard raak. Met de 1-0 op zak ging het richting de thee. De tweede helft was tien minuten oud toen Sebastiaan nummer twee binnenschoot. Hertha bleef maar aanvallen en met prachtig combinatiespel kwam er kans op kans en even later lag nummer drie in het net. Hertha zakte even in en daar profiteerde de Vecht van. 3-1. De mooiste aanval van Hertha kwam kort voor het einde van de wedstrijd. Bij de middenlijn pikte Ryan de bal op, liet de verdediging van de Vecht

zijn hielen zien en gaf de perfecte voorzet die Sebastiaan knalhard binnen schoot. Een heerlijke wedstrijd onder leiding van goed fluitende scheidsrechter. Man van de wedstrijd is natuurlijk Sebastiaan met een echte hattrick.





IN DE
WEEKENDS
DJ'S EN LIVE
MUZIEK!



VIER JE
EIGEN
FEEST IN
DE PRAAM!

DE PRAAM **LIVE** - DE PRAAM **LIVE** - DE PRAAM **LIVE** - DE PRAAM **LIVE**

CRAZY-GRILL



1STE PAASDAG - 31 MAART

MARK FLEDDERMAN
EDO BAREND

AANVANG 15.30 UUR | TOEGANG GRATIS



ALLE VLEESGERECHTEN WORDEN BEREID IN ONZE SPAANSE HOUTSKOOLOVEN

ELKE
VRIJDAG
HAPPY HOUR
TUSSEN
21:00-22:00
UUR

VACATURES
Wij zoeken
personeel!
Kijk op onze
website

ZIJDSTRAAT 60 | 1431EE AALSMEER | 0297-322010 | WWW.RESTAURANTDEPRAAM.NL | @BARRESTAURANTDEPRAAM
RESTAURANT GEOPEND DINSDAG T/M ZONDAG VANAF 11.00 UUR