

KORT NIEUWS:

Frontaal

Vinkeveen – Vorige week dinsdagavond zijn er op de N201 ter hoogte van Vinkeveen, twee auto's frontaal op elkaar gebotst. Het ongeluk gebeurde rond half elf tussen de Vinkeveense Plassen. De twee auto's kwamen door een nog onbekende oorzaak frontaal met elkaar in botsing. Enkele inzittenden raakte licht gewond. Ambulancepersoneel heeft zich ontfermd over de inzittenden.

IN DE PROVINCIE

Neem vaker de fiets, ook naar je werk

PROVINCIE UTRECHT



- Centrale verwarming
- Airconditioning
- Reinigen ventilatiekanalen
- Warmtepompen
- Elektrapanelen
- Service-abonnementen
- Huren All-in v.a. € 25,- p. mnd.

Communicatieweg 12
3641 SE Mijdrecht
Tel. 0297-284295
info@vderwilt.nl

www.vderwilt.nl

ADVERTEREN?

IN DE
Nieuwe Meerbode

INFORMATIE:
☎ 0297-581698
☎ 06-53847419
✉ **VERKOOPMIJDRECHT@MEERBODE.NL**

Voor **méér** lokaal
nieuws uit de regio!

**ZIE ONZE SITE:
MEERBODE.NL**

**GEEN KRANT?
0251-674433**

Nieuwe Meerbode



Wij zijn met **SPOED** op zoek naar serieuze

BEZORGERS/STERS

**Mijdrecht: Omgeving Midrethstraat,
Rodolphstraat (200 kranten)**

MEER WETEN? BEL TIJDENS KANTOORUREN: 0251-674433
EN VRAAG NAAR MARCO OF ROGIER
WWW.VERSPEIDNET.NL INFO@VERSPEIDNET.NL



Vrijdagochtend van 10.00 tot 12.00 ter Aarse Zuwe

Boeren Groot-Wilnis gaan ook demonstreren

Boeren uit het gebied Groot-Wilnis Vinkeveen zetten zich in volop in voor het klimaat. De regio is een perfect voorbeeld van een oer-Hollands veenweidelandschap met bijzondere weidevogels, sloten tot aan de horizon en koeien in de wei.

Om dit bijzondere gebied te behouden voor volgende generaties werken de agrariërs samen aan o.a. natuurbeheer, weidevogelbescherming en aan het terugdringen van de bodemdaling. Vanuit de overheid wordt er steeds meer gekeken naar methoden om de bodemdaling in het veenweidegebied te verminderen. Eén van deze methoden is het aanleggen van onderwaterdrainage, ofwel het veenweide infiltratiesysteem. Het doel van dit systeem is om de bodemdaling in het veenweidegebied te halve-

ren. De aanleg van dit infiltratiesysteem wordt mede mogelijk gemaakt door een subsidieregeling van de Provincie Utrecht.

Bodemdaling

Melkveehouders Egbert de Graaff en Joop van Weerdenburg, hebben ervoor gekozen om dit systeem op hun land toe te passen om de bodemdaling te remmen en de uitstoot van broeikasgassen, die vrijkomen bij de inklinking van het veen, te verminderen. Samen met andere agrariërs hebben ze Gebiedscoöperatie

Groot Wilnis-Vinkeveen opgericht. Door krachten te bundelen zetten de leden zich in voor een duurzame toekomst.

Bij de demonstratie zal de firma Heerschapp Drainage B.V. aanwezig zijn. Deze organisatie heeft speciaal voor het veenweidegebied een nieuwe drainage machine laten ontwikkelen. Deze machine zal gedemonstreerd worden tijdens deze ochtend. Ook is het mogelijk om kennis te maken met de melkveehouders en de bestuursleden van Gebiedscoöperatie Groot Wilnis-Vinkeveen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Egbert de Graaf op 06-51 22 94 75. Zie ook de website van de Gebiedscoöperatie: www.grootwilnis-vinkeveen.nl.

Veilig ondernemen in het buitengebied

De Ronde Venen en Stichtse Vecht hebben een uitgebreid en dunbevolkt buitengebied. Gezien de grootte en het geringe aantal mensen dat er woont, is niet alles wat er gebeurt even zichtbaar voor de overheid. Dat maakt het gebied interessant voor criminelen. Tijdens een speciale avond werden afgelopen week, agrariërs en ondernemers gewezen op de gevaren en kregen zij tips hoe zij dubieuze activiteiten in het buitengebied kunnen herkennen.

Criminelen maken gebruik van diensten van de bovenwereld. Boven- en onderwereld raken zo met elkaar verweven. Door de invloed en druk die criminelen op onze samenleving kunnen uitoefenen raken normen vervaagd en neemt het gevoel van veiligheid en leefbaarheid af. Dit wordt ook wel ondermijning genoemd.

De burgemeesters Maarten Dinvendal en Yvonne van Mastrigt benadrukten tijdens de avond het belang om integraal op te treden tegen ondermijnende criminaliteit in het buitengebied. In het buitengebied bestaat een verhoogde kans op de aanwezigheid van hennepkwekerijen. Door teruglopende landbouw en verminderde inkomsten kunnen agrariërs in financiële problemen komen. Het verhuren van een loods biedt dan een mogelijkheid om het hoofd boven water te houden en het bedrijf te redden. Maar als ondernemers met criminelen in zee gaan is er vaak geen weg meer terug. Nietsvermoedend kan iemand dan meewerken aan bijvoorbeeld drugshandel. Uit het verhaal van een aanwezige ervaringsdeskundige bleek dat dit grote emotionele en financiële gevolgen kan hebben.

Signalen herkennen

Tijdens de avond werd een aantal signalen genoemd die kunnen wijzen op ondermijnende activiteiten:

- Hennepkwekerijen en drugs-



labs die een specifieke geur afgeven

- Verdachte personen en/of voertuigen op het erf
- Laden en lossen gebeurt door wagens dicht tegen de schuren en loodsen aan te parkeren
- Grote delen van schuren en gebouwen zijn dichtgeplakt, je kunt er niet naar binnen kijken
- Bij de schuren en gebouwen is er voornamelijk activiteit in de avond en nacht

Niet alleen

Ondermijning tegengaan kan de overheid niet alleen. Ziet u zaken die volgens u niet kloppen? Meld deze dan bij uw wijkagent, Meld Misdaad Anoniem op 0800-7000, bij de gemeente De Ronde Venen via ondermijning@derondevenen.nl of bij de gemeente Stichtse Vecht via melddeenvermoeden@stichtsevecht.nl.

DEZE WEEK IN DE KRANT

Lijf & gezondheid Lees je fit!



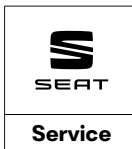
DE MEERSE
ACCOUNTANTS & ADVISEURS

www.meerse.nl

DE BESTE SERVICE VOOR EEN LAGE PRIJS!

APK en onderhoud van alle merken!

☎ 0297-324320



TEELMANSTRAAT 3, AALSMEER • WWW.AUTOMAAS.NL

Pastoor Gerard Griffioen overleden

De Ronde Venen - Het parochiebestuur van de H. Johannes de Doper maakt tot haar leedwezen bekend dat pastoor Gerard Griffioen in de nacht van 13 op 14 oktober op 68-jarige leeftijd is overleden. De avondwake om te bidden voor pastoor Griffioen is op vrijdag 18 oktober om 19.00 uur in de Heilige Johannes de Doperkerk, Driehuisplein, Mijdrecht/Wilnis. Zaterdag 19 oktober om 11.00 uur wordt in dezelfde kerk een eucharistieviering ten afscheid gehouden met aansluitend de begrafenis op het parochiekerkhof achter de kerk. Griffioen is meer dan 15 jaar pastoor geweest van de parochie St. Jan de Doper Vecht en Venen.

Gerard Griffioen werd per 1 augustus 2004 door het Aartsbisdom Utrecht onder meer aangesteld als priester-pastor van de parochie Heilige Johannes de Doper. Hij volgde daarmee zijn voorganger, pastoor Harry van der Vegt, op. 'Onder meer', want behalve dat hij de parochie in Mijdrecht/Wilnis toebedeeld kreeg, moest hij het parochieverband 'Vecht en Venen' gestalte gaan geven. Een samenwerkingsverband van parochies waartoe het Bisdom opdracht had gegeven. Daartoe behoorden naast de parochie van Mijdrecht/Wilnis ook die van Abcoude, Breukelen, Loenen, Loosdrecht, Maarssen, Maarssenbroek, Kockengen, De Hoef en Vinkeveen. Dat moest toen allemaal nog geëffectueerd en nader uitgewerkt worden, evenals dat het geval was met de invulling van de pastorale medewerkers. Pastoor Griffioen nam destijds zijn intrek in het parochiehuis aan het Driehuisplein op de grens van Mijdrecht en Wilnis. Hij kan gezien worden als een zwaargewicht in de kennis van en ervaring met de kerkelijke leer die hij op een zeer aanvaardbare en heldere manier ten toon spreidde. Oorspronkelijk was pastoor Griffioen Amsterdammer van geboorte. Hij volgde tal van studies, waaronder theologie in Nijmegen met als specialismen cathegesie, liturgie en pastorale theologie. Hij behoorde tot de weinigen die ook het kerklatijn onder de knie had. Die ervaring had hij opgedaan als zanger in een kerkkoor in Amsterdam waar onder andere veel Gregoriaanse liederen werden gezongen. Pastoor Griffioen was een aimabel mens en heeft binnen en buiten het bisdom Utrecht een intensief en actief leven achter de rug binnen de Rooms-katholieke kerkgemeenschap. Als opdracht wilde hij samen met parochianen en besturen de kerk handen en voeten te geven in de samenleving vanuit het katholieke gedachtegoed. Nu is hij niet meer onder ons. Dat hij ruste in vrede.

Priester-pastor Gerard Griffioen zoals hij zich presenteert bij zijn aanstelling in 2004



INFORMATIEF

DOKTERSDIENSTEN

Alle diensten van de huisartsen worden gedaan vanuit Huisartsenpost Leidse Rijn, Soestwetering 1 in Utrecht 088-1309620. Dit geldt voor het weekend en voor werkdagen van 17.00-08.00 uur

APOTHEEK

Apotheek De Ronde Venen
Hoofdweg 6a Mijdrecht,
0297-286262. Open: ma. t/m vr.
8.00-17.30 u., za. 10.00-13.00 u.

Apotheek Mijdrecht

Hofland 48 Mijdrecht,
0297-286262. Open: ma. t/m vr.
8.30-12.30 u. en 13.30-17.30 u.

Apotheek Wilnis

Wagenmaker 99b, 3648 KV Wilnis,
0297-303903. Open: ma. t/m vr.
8.00-17.30 u.

Boots apotheek Vinkeveen

Herenweg 57, 0297-262033.
Open: ma t/m vr 8.30-17.30 u;

Zuwe Hofpoort apotheek

Polanerbaan 2, 3447 GN
Woerden, 0348-427851
Open: ma. t/m vr. 08.00-17.30 u.

Buiten deze tijden kan men terecht bij:

Dienstapotheek Utrecht

Diakonessenhuis Burg. Fockema
Andraealaan 60, 3582 KT Utrecht,
030-2144583.
Open: 22.00-08.00 u.

ZORG & ZWANGERSCHAP

Maatschap. Verloskundigen
'De Ronde Venen'. 7 dagen
per week, 24 uur per dag
mobiel bereikbaar voor
bevallingen en spoedgevallen
op 06-47556371, www.verloskundigenderondevenen.nl

STICHTING RECHTSWINKEL

De Ronde Venen: Hoofdweg 1,
Mijdrecht. Het spreeku. is op de
di.avonden van 19.30-20.30 u.

DIERENHULP

Dierenambulance 06-53315557

DIERENARTSEN

Dierenartsenpraktijk
Mijdrecht-Wilnis,
Bozenhoven 69-71 Mijdrecht,
0297-293939.

Dierenkliniek Amstel, Vecht &
Venen, Herenweg 129 Vinkeveen,
0297-263758, www.dkavv.nl.

Dierenkliniek De Ronde Venen
Dorpsstraat 40 Mijdrecht,
0297-241146

STICHTING THUIS STERVEN DE RONDE VENEN

Vrijwillige Palliatieve Terminale
Zorg in de thuissituatie. 7
dagen per week, 24 uur per dag
bereikbaar, 06-51451130.

TYMPAAN-DE BAAT

Kerkvaart 2, 0297-230280.
www.tympaan-debaat.nl

PSYCHOLOGISCHE

HULPVERLENING

Directe psychologische
hulpverlening
Zeelt 38 Wilnis, 0297-241562
Drs. J.M.M. Simons Klin.
psycholoog/psychotherapeut/BIG

Praktijk voor psychologische

hulpverlening

Vijzelmolen 25 Mijdrecht
H. Rapp-Jonkers, 06-15599435

Van Dijk Psychologenpraktijk

Behandelcentrum Careyn
Maria-Oord. Postadres: Heren-
weg 69 Vinkeveen. Bezoekadres:
Ingang Kerklaan, 06-44737826
www.vandijkpsychologenpraktijk.nl

SLACHTOFFERHULP

0900-0101
www.slachtofferhulp.nl

BRANDWEER & POLITIE

Brandweer 030-2404400.
Politie 0900-8844.



Taalgroep bezoekt Anne Frankhuis

De Ronde Venen - Op vrijdag 11 oktober brachten de deelnemers van de taallessen in Mijdrecht een bezoek aan het Anne Frankhuis in Amsterdam. De docent van de taallessen, de coördinator van het project Taal in de Praktijk en een paar coaches mochten dit fascinerende bezoek meeleven. Een deelnemer gaf voor de zomer aan grote fascinatie te hebben voor het verhaal van Anne Frank. Bij bespreking in de groep, bleek dat veel meer deelnemers het boeiend zouden vinden eens de woonplek van de destijds ondergedoken Anne te bezoeken. Een verhaal over een meisje, maar ook het verhaal over de bezetting van Nederland, over uitsluiting, discriminatie en geweld. Een verhaal waarbij veel deelnemers ook wellicht aan hun eigen verleden terugdenken. In de taallessen voorafgaand aan het bezoek is veel gesproken over de tweede wereldoorlog en is het verhaal van Anne Frank voorgelezen. Behalve dat er veel nieuwe begrippen geleerd werden, werd ook een kijkje in de geschiedenis van Nederland gegeven.

Naast de lessen, welke twee maal per week plaatsvinden in de bibliotheek in Mijdrecht, doen de deelnemers minimaal 1 dagdeel per week praktijkervaring op met het spreken van het Nederlands. Met een coach die hen op maat begeleidt zoeken de deelnemers naar een geschikte plek om de taal te oefenen. Dat kan een activiteit zijn of vrijwilligerswerk. Een aantal deelnemers heeft afgelopen jaar zelfs de stap naar betaald werk gezet. De samenwerking tussen de deelnemer, de coach, het ROC, Tympaan-De Baat en het werkcentrum van de gemeente maken dit project oersterk. De deelnemers geven aan dat ze zich gesterkt voelen in het kijken naar de toekomst, zij durven weer te dromen en merken dat het zelfs lang niet altijd bij dromen blijft. Voor het project Taal in de Praktijk is nog behoefte aan 2 coaches. Mensen die interesse hebben, kunnen voor overleg contact opnemen met Dyanne van Tessel (coördinator Taal in de Praktijk) van Tympaan-De Baat via telefoonnummer (0297) 230280 of d.vantessel@stdb.nl.

Inloophuis 't Anker is verhuisd!

Mijdrecht - Vanaf dinsdag 1 oktober ontvangt inloophuis 't Anker zijn gasten die te maken hebben (gehad) met kanker in de nieuwe locatie Karekiet 49 in Mijdrecht. Na jaren een goed onderkomen gehad te hebben in de bestuurskamer en kantine van sv Argon is er nu een eigen ontmoetingsplek voor lotgenotencontact en ontspannende activiteiten. Dankzij vele helpende handen en bijdragen van diverse sponsors is een prachtige en uitnodigende ruimte gecreëerd. Een lichte en huiselijke 'woonkamer', een multifunctionele yoga- en zangruimte, een praktisch schilderatelier, een knusse kamer voor individuele en groepsgesprekken en ontspannende massage, een leeshoek, gezellige zitjes; kortom, een plaats waar de vrijwilligers allen die 'geraakt' zijn door kanker van harte welkom heten.

Op zijn kop

Kanker zet immers je wereld op z'n kop en ook lang na de diagnose en de behandelingen is de ziekte aanwezig, in het lijf maar vooral

ook in het hoofd. Je bent er nooit 'klaar mee'. Patiënten, oud-patiënten, naasten en nabestaanden biedt 't Anker een luisterend oor van vrijwilligers en ervaringsdeskundigen. Lotgenotencontact is een belangrijk onderdeel van het herstelproces, tijdens maar ook (lang) na de behandelingen. Ook jaren daarna is het soms fijn om te praten met mensen die weten hoe je je van binnen echt voelt. Deelname aan de geboden activiteiten is niet verplicht, alleen inlopen voor koffie of thee kan ook. Voorlopig is 't Anker zoals altijd open op dinsdag en donderdag. Vrijwilligers zijn altijd welkom, zodat het inloophuis misschien vaker de deuren kan openen.

Borstkanker

In deze openingsmaand oktober besteedt het inloophuis ook weer aandacht aan de speciale borstkankermaand. Op woensdagavond 30 oktober is er een inloopavond speciaal voor vrouwen die borstkanker hebben (gehad). Met nadruk worden vrouwen vanaf 25 jaar van harte uitgenodigd. Welke

NVM informatieavond 'Is dit het moment?'

De Ronde Venen - Vorige week vond de NVM informatieavond "Is dit het moment?" De Ronde Venen, georganiseerd door Vida makelaars en Korver Makelaars. Deze avond kregen de aanwezigen meer informatie over de huidige woningmarkt en de mogelijkheden daarvan. Veel aanwezigen waren geïnteresseerd of het juist nu een goed moment is om hun huis te verkopen of een huis te kopen. Veel mensen blijven alleen dromen en gluren op Funda naar die woning in dat favoriete wijkje, willen meer ruimte, meer uitzicht, maar denken dat het niet haalbaar is. Zij blijven dus zitten in hun woning. De NVM-makelaars wilden op deze avond duidelijk maken dat er op dit moment verschillende ontwikkelingen zijn en waarom het juist nu een goed moment kan zijn om uw woning te verkopen of te kopen.

Ontwikkelingen

De enorme prijsstijgingen lijken te minderen. Er is veel vraag naar bepaalde woningen, zoals appartementen en tussenwoningen en juist veel aanbod van vrijstaande woningen. In iedere gemeente en soms wijk is de situatie anders en dit heeft effect op de woningprijzen. Wellicht heeft u overwaarde op uw huis. Een vrijblijvende waardebeoordeling van uw

Maaltijd in 't Kruispunt

Mijdrecht - Iedereen is weer van harte welkom in 't Kruispunt, Koningin Julianalaan 22 in Mijdrecht op zaterdag 19 oktober om te genieten van een maaltijd. Daarna is er een korte inleiding over een gedeelte uit de Bijbel en is het mogelijk om mee te doen met een gesprek daarover. Vanaf 17.00 u. staat de deur open. De bijeenkomst duurt tot ongeveer 19.00 u. Deze activiteit wordt georganiseerd door het missionair team van de Chr. Ger. kerk 'De Wegwijzer'. Voor meer informatie: lcvoskunst@gmail.com of 06-25111457)

lotgenoten zijn er in De Ronde Venen? Met medewerking van een oncologisch fysiotherapeute van Kernegezond uit Mijdrecht en een schoonheidsspecialiste /visagiste willen we een avond vrijblijvende aandacht en informatie en vooral lotgenotencontact bieden aan vrouwen die nog in hun behandeling zitten of daarmee al klaar zijn. Wat kan (oedeem)fysiotherapie en massage voor borstkankervrouwen betekenen, wat kan een huid- en make-upadvies doen voor vrouwen die in of net na het chemotherapietraject zitten? Aan het einde van november (prostaatkankermaand) zal er een speciale 'mannenavond' georganiseerd worden voor mannen met prostaatkanker. Nadere informatie over 't Anker en de wekelijkse activiteiten en de twee thema-avonden is te vinden op www.inloophuisherotanker.nl.



Meldpunt Mijdrecht/Ronde Venen
Tel: 088-0064673
rondevenen@amivedi.com
facebook.com/Amivedi-MijdrechtRonde-Venen
www.amivedi.nl

Stichting Amivedi is een vrijwilligers organisatie die zich inzet voor vermiste en gevonden huisdieren in Nederland. Dit door middel van de kosteloze registratie van deze dieren. We zijn het landelijk meldpunt voor huisdier eigenaren. Onze enthousiaste vrijwilligers werken nauw samen met politie, dierenartsen, dierenambulances en dierenasielen, wat er voor zorgt dat vele huisdieren weer thuiskomen! Voor registratie, vragen en/of andere zaken binnen uw regio, kunt u telefonisch contact opnemen met het meldpunt Mijdrecht/Ronde Venen, of met het centraal meldpunt van Amivedi 0900-2648334.

Vermist

- 1525781, 2019, Knaagdier/Haasachtige, Witje, V, KONIJN, Wit met rode ogen. Kerkstraat, Wilnis.

Gevonden

- 1525891, 11-10-2019, Kat, kater, EUROPESE KORTHAAR OF HUISKAT, Volledig zwarte kat. Burgemeester de Voogtlaan, Wilnis.
- 1525456, 7-10-2019, Kat, kitten, EUROPESE KORTHAAR OF HUISKAT. SCHILDPAD zonder wit. Proostdijerdersweg, Waverveen.

Repair Café ook voor controle fietsverlichting!

Vinkeveen - Het Repair Café Vinkeveen (onderdeel van Tympaan-DeBaat) is op maandagochtend 21 oktober a.s. weer gewoon geopend van 09.30 tot 12.30 uur voor allerlei reparaties. Vanaf deze maand bent u ook van harte welkom voor controle van uw fietsverlichting. Bij het Repair Café zijn vrijwilligers aanwezig (met gereedschap, naaimachine etc.) die voor u de gratis reparaties doen van de door u meegebrachte kapotte spullen of kleding. U kunt meekijken en terwijl u wacht is er een (gratis) kopje koffie en thee. Het Repair Café wil laten

zien dat repareren leuk is, en vaak heel makkelijk. En weggooien is niet altijd de enige oplossing!! Bij het Repair Café kunt u terecht voor allerlei reparaties zoals kleding, kleine elektrische apparaten, computerapparatuur, (niet al te grote) stoelen en kruiden, houten speelgoed, porselein, aardewerk of wat u verder tegenkomt dat kapot is en u eigenlijk gerepareerd zou willen hebben. U bent dus op 21 oktober a.s. van harte welkom van 09.30 tot 12.30 uur in de Broedplaats aan de herenweg 63 te Vinkeveen (ingang via bibliotheek).

NVM-makelaar kan dit voor u in kaart brengen. In combinatie met de lage hypotheekrente en goede financieringsmogelijkheden, zou u misschien die stap naar een volgende woning nu toch al kunnen maken. Uw netto woonlasten zouden niet eens veel hoeven te veranderen in bepaalde situaties. Het programma bestond uit een gezamenlijke presentatie van Vida makelaars en Korver makelaars met algemene marktontwikkelingen en vraag en aanbod in de Ronde Venen. Daarna kwamen hypotheekadviseur Michiel Vergeer van Financiële Diensten Mijdrecht en Mariëtte Touw van FFT Notarissen aan het woord. Na afloop was er een borrel en mogelijkheid om 1-op-1 vragen te stellen. Al met al een zeer geslaagde avond.

COLOFON

Nieuwe Meerbode

Verschijnt woensdag

**EDITIE 2
DE RONDE VENEN,
MIJDRECHT, WILNIS,
AMSTELHOEK, DE HOEF,
VINKEVEEN, WAVERVEEN**

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
Maximum aantal woorden: 300

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.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.

132e jaargang

Oplage: 16.400

Ingezonden brieven

Uw brief van max. 300 woorden, dient ondertekend te zijn en voorzien van naam, adres, telefoonnummer en/of e-mailadres. Anoniem ingezonden brieven worden niet in behandeling genomen. De redactie behoudt 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 verantwoord herkomst.



WWW.MEERBODE.NL

100 Jaar Westerbos brood en banket

De Kwakel/Mijdrecht - Brood- en banketbakker Jan Westerbos is sinds jaar en dag een begrip in de regio. Dinsdag 15 oktober jl. vierde het familiebedrijf het 100-jarig bestaan. Dat zegt iets over het doorzettingsvermogen en het vakmanschap van deze ambachtelijke bakker.

De huidige bakker Jan Westerbos is de derde generatie die het vak uitoefent, inmiddels bijgestaan door een team van enthousiaste medewerk(st)ers.

De opa van Jan, J.A. Westerbos, richtte in 1919 het bedrijf op in Vrouwenakker. Diens zoon Joop kwam op 14 jarige leeftijd bij zijn vader in de zaak en nam die later over. In 1960 verhuisde hij met winkel en bakkerij naar de Kerklaan. Jan is de zoon van Joop. Die (Jan) nam in 1988 op zijn beurt de winkel en de bakkerij over welke hij grondig liet renoveren en voorzien van nieuwe machines. Jan met zijn team

genoten in de loop van de jaren daarna grote bekendheid door de talrijke ambachtelijke vervaardigde bakkerij- en banketproducten die de winkel en de bakkerij in De Kwakel verlieten voor een veelvoud aan bestellingen en afnemers in o.a. de horeca, bij het verenigingsleven en voor instellingen. Jan bakt niet alleen brood, hij vindt het steeds opnieuw uit!...

Telkens worden andere recepturen en samenstellingen toegepast, naast verschillende vormen in presentatie. Het begrip 'fabrieksbrood' is hier dan ook vollagen uit den boze. Westerbos maakt vaak exclusief brood en speciaal brood en broodproducten voor diverse afnemers die daarom vragen, maar vervaardigt in eigen beheer ook beschuit, crackers en speciale ont-



In 1960 heeft Joop Westerbos het bedrijf verhuisd naar de Kerklaan en is daar verder gegaan met een nieuwe winkel en het bezorgen van brood en banket producten

bijtkoeken met een sublieme smaak, allerlei soorten koekjes, taarten en niet te vergeten overheerlijke speculaas in diverse samenstellingen. Westerbos heeft zich ook dit jaar daarmee andermaal op de kaart weten te zetten als de beste speculaasbakker van Noord-Holland!

Samen gaan voor topkwaliteit

Jan was/is niet alleen een vakman, maar ook een goed ondernemer met een vooruitziende blik. Hij breidde in 2007 zijn gebied uit door de overname van banketbakker en pâtissier Ad Mens die sinds 1975 met zijn winkel in De Lindeboom te

Mijdrecht gevestigd was. Ad Mens is net zoals Jan Westerbos altijd ambachtelijk, innovatief en creatief met zijn vak bezig (geweest) om zich te onderscheiden in gebak en chocolaterie. Inmiddels worden bij Westerbos meer dan honderd heerlijke bakkerijproducten in eigen beheer gemaakt. En daar hoort ook het overheerlijke gebak en de chocolaterie van Mens bij. Plus al het lekkers voor de feestdagen en allerlei feestjes. Samen gaan voor topkwaliteit is het credo.

Een volgende mijlpaal was op 18 juli 2017 de opening van de modern opgezette nieuwe winkel annex productieruimte en bakkerij van Westerbos-Mens in de Passage van het (deels) gerenoveerde winkelcentrum De Lindeboom. Al met al is de winkel een verrijking voor het win-

kelcentrum en kent intussen ook een 'koffie to go' voor de ingang van de winkel met een tweetal zitjes. Ook in De Kwakel heeft men niet stilgezeten met de uitbreiding en modernisering van de winkel en de achtergelegen bakkerij. Daar werd in 2017 de 28 jaar oude oven vervangen door een hypermodern en energiezuiniger exemplaar. Westerbos gaat ook met zijn tijd mee door gebruik te maken van sociale media (Facebook) en een website waar klanten digitaal hun bestellingen kunnen doen om die later af te halen. Het bestelde kan op verzoek ook gebracht worden. Als laatste nieuwtje valt te melden dat Westerbos sinds 15 oktober ook het predicaat Hofleverancier mag voeren, waarbij tevens een nieuw bedrijfslogo is onthuld! Daarover leest u volgende week meer in deze krant. Meer weten? Bezoek de website: www.westerbos.nl.



Bakkerij Westerbos is in 1919 opgericht door J.A. Westerbos aan de Vrouwenakker



In die jaren werd er nog brood bezorgd met paard en wagen



Joop zoon van J.A. Westerbos moest op 14-jarige leeftijd mee helpen in de bakkerij en brood bezorgen met de bakfiets

Soezentaartje



van €15.00 nu
voor maar **€7.50**

Waldkorn of poesta brood

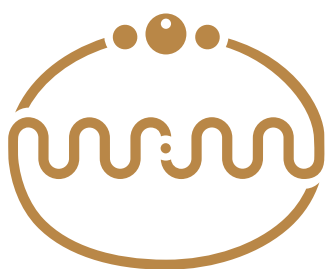


2e gratis

10 zachte witte of bruine bolletjes



nu voor maar **€2.50**



WESTERBOS & MENS
* 1919 *
BROOD & BANKET®



Kerklaan 7 De Kwakel
tel: 0297-561431
fax 0297-532705

Lindeboom 8 Mijdrecht
tel: 0297-285868
fax: 0297-288709

Cursusproject de Ronde Venen heeft nog plaats

Cursusproject de Ronde Venen heeft nog plaats 37. Bonbons maken; Chocolade liefhebbers: proef, geniet en maak prachtige chocolade truffels en bonbons. Je leert de kneepjes van het vak en gaat zelf aan de slag met smelten van het basisproduct chocolade, tableren en vervolgens echt mooie producten maken van deze chocolade. Alles wat je maakt gaat mooi verpakt mee naar huis! Op zaterdag 2 november van 13.00 – 15.30. O.l.v. Carrien van Wees. Locatie; Blokland 56, Nieuwveen. Cursuskosten; € 46,50.

38. Het mooiste wat je kunt worden is jezelf: ‘ENNEAGRAM’; 2 cursusavonden waarin je je gaat verdiepen in het enneagram. Beter omgaan met jezelf en met anderen door middel van het enneagram, een psychologisch model van negen verschillende persoonlijkheidstypen. Je hoeft voor deze cursus geen kennis te hebben van het instrument. Wat nodig is om deel te nemen is een gezonde dosis nieuwsgierigheid en behoefte aan zelfontwikkeling. 2 dinsdagavonden op 5 en 19 november van 19.30 – 21.30. O.l.v. Joke Stapper. Locatie, De Boei, Kerklaan 32, Vinkeveen. Cursuskosten € 14,00.

39. Rondleiding Muziekgebouw aan ‘t IJ; Dé kans om voor en achter de schermen te kijken in één van de mooiste en stilste concertzalen tot ver over de grens. De rondleiding wordt gecombineerd met een gratis lunchconcert. In dit concert brengt Elisabeth Hetherington virtuoze zang uit de zeventiende eeuw uit Italië versus virtuoze zang van nu. Haar temperament, theatrale manier van optreden en de spannende mix van heden en verleden maken van dit concert een ware belevenis. Zij komt uit Toronto en is een paar jaar geleden voor haar studie naar Nederland verhuisd. De jury van Dutch Classical Talent was enorm onder de indruk van haar extreem heldere, zuivere stem en van haar

persoonlijkheid, die van het podium spat. Ze heeft zich gespecialiseerd in barok en hedendaagse muziek en was eerder te horen tijdens de Cello Biënnale en Festival Oude Muziek. Op donderdag 14 november van 10.45 – 13.30. O.l.v. het Muziekgebouw aan ‘t IJ, Piet Heinkade 1, Amsterdam. Cursuskosten; € 9,50.

40. Vadertje Vorst, de Russische Kerst; De goede Sint Nicolaas stond model voor de Slavische ‘Kerstman’, maar ook voor de minder vriendelijke tovenaars Morozko die een mens kon bevriezen. Sovjetdictator Stalin moest niets hebben van het Kerstfeest, dat hij zag als een middel om bij de kinderen religieuze gevoelens op te wekken. Kerstboom en Kerstman gingen in de ban tot 1935. Sindsdien heet de Kerstboom heel neutraal ‘Nieuwjaarsboom-Jolka’ en vadertje Vorst kreeg gezelschap van het sneeuwmeisje. Tijdens de lezing gaat de docent in op de achtergrond van deze typische Russische gebruiken en vergelijkt hij die met onze Nederlandse tradities zoals Sint Nicolaas. Op donderdagavond 14 november van 20.00 – 22.00. O.l.v. René Moorman. Locatie, De Boei, Kerklaan 32, Vinkeveen. Cursuskosten € 7,00.

Wilt u zich inschrijven voor 1 van deze cursussen of wilt u meer informatie over ons uitgebreide naajaarsprogramma, bezoek onze website; cursusproject de ronde venen.

Het Cursusproject de Ronde Venen is nog op zoek naar nieuwe bestuursleden. Als bestuurslid begeleid je een aantal cursussen, onderhoud je de contacten met de docent en treed je op als vertegenwoordiger van het Cursusproject. Je doet dit binnen een team van enthousiaste collega-Vrijwilligers, dat ca. 8x per jaar bijeenkomt. Iets voor jou? Neem dan contact op met Ellen Stange (voorzitter) telefoon: 06-13100901 e-mail: ellenstange-haan@ziggo.nl.

Geslaagde lunch Careyn Maria-Oord

Vinkeveen - Bewoners van verpleeghuis Maria Oord en ouderen uit de wijk werden afgelopen dinsdag getraakteerd op een heerlijke Vinkeveense lunch in restaurant Brinkzicht. Iedereen heeft kunnen genieten van heerlijke streekproducten van plaatselijke leveranciers. De opkomst was

groot en er is genoten van vele lekkernijen. Na afloop waren er vele enthousiaste reacties van bezoekers, een activiteit die voor herhaling vatbaar is! Deze lunch hebben wij kunnen organiseren dankzij de stichting Humavi, die zich inzet voor ouderen, wij willen hun hiervoor dan ook bedanken.



Taxatieshow in Willisstee

Wilnis - Zaterdag 19 oktober is de theaterzaal van de Willisstee in Wilnis het decor voor een reeks taxaties van porselein en boeken. Landelijk bekende taxateurs, Joseph Estié en Bas Hesselink, beoordelen de waarde van meer dan honderd eerder aangemelde boeken, prenten of aardewerk van Rondeveense bewoners. Proosdijlanden 35 jaar. De historische vereniging De Proos-

dijlanden viert haar jubileum met een taxatieshow voor het grote publiek. Bezoekers die objecten voor taxatie aangemeld hebben, melden zich tussen 12.30 en 13.30 uur in de Willisstee. De zaal van de Willisstee is vanaf 13.30 uur open voor publiek. Onder leiding van gastheer Erick Versloot beoordelen de heren Hesselink en Estié tussen 14.00 en 16.00 uur de vele aangeleverde objecten.



Finale voorleeswedstrijd op OBS de Pijlstaart

Vinkeveen - Al jarenlang is de voorleeswedstrijd een traditie tijdens de Kinderboekenweek. Na de voorrondes in de groepen 7 en 8 waren de vier finalisten bekend: Nefeli uit groep 7a, Mees uit groep 7b, Elin uit groep 8a en Donna uit groep 8b. Wat was het spannend! Marlon van Rijn, leesconsulent van de bibliotheek AVV, was uitgenodigd om de schooljury te versterken. De deskundige jury

riep uiteindelijk Donna tot winnares uit. Het publiek hing aan haar lippen; het was helemaal stil in de grote aula. De jury vond vooral haar natuurlijke, rustige manier van vertellen erg goed, net als haar inlevingsvermogen. Donna nam alle kinderen mee in haar fantasie! Donna mag nu door naar de regiofinales namens de Pijlstaart. Haar klasgenoten zijn nu al trots. Veel succes Donna!

Oktober Actief enthousiast over kanovaren

De Ronde Venen - De deelnemers van Oktober Actief waren erg enthousiast over de kennismaking met het kanovaren. Alle drie de dagen was erg weinig wind en twee zaterdagen was het prachtig weer en zonnig. De beleving vanaf het water van Vinkeveen is toch anders en best bijzonder. Het was dan ook genieten voor de deelnemers.

Vervolg in het voorjaar Omdat de kennismaking met het kanovaren goed in de smaak viel gaat de vereniging zorgen voor een vervolg in het voorjaar. De meeste kano-activiteiten zijn na de zomer afgerond en de temperatuur van het water daalt. Hierdoor is het niet verstandig om met beginners en onervaren kajakkers nog te gaan varen. Een eventuele zwempartij levert dan snel problemen op. Het wachten is daarom tot de temperaturen weer toenemen. In april / mei 2020 worden er een aantal lessen gegeven aan nieuwe leden.

Deze lessen zijn een 1e aanzet om te leren kanovaren. Het oefenen vindt plaats in een ontspannen sfeer en wordt door de leden van de club begeleid. Tijdens de training staat het plezier voorop. KVDRV leert de beginners onder meer op welke wijze ze het beste kunnen in- en uitstappen; bootgewinning; wat de juiste zithouding is en wat een efficiënte peddelslag. Dit alles in een tempo dat past bij de deelnemers van Oktober Actief.

Winter training De zwembadtraining start op 11 januari 2020 en is een prima optie om een aantal elementen van

het kanovaren al vast beter onder de knie te krijgen. Bijvoorbeeld het leren in – en uitstappen en evenwichtsoefeningen. Het stabiel leren zitten in een kajak is erg belangrijk. Het omslaan en uit de kajak vallen is in het zwembad overigens geen enkel probleem. Warm en helder water en een hulplijp naast de kajak. Naast de bootgewinning is er voor de meer ervaren deelnemers ruimte om technieken voor gevorderden te oefenen, zoals steunslagen en het eskimoteren (zonder hulp van anderen weer bovenkomen als je bent omgeslagen). Dit alles in een tempo dat past bij de deelnemers van de training.

Succesvol De kanovereniging De Ronde Venen is verheugd dat de belangstelling voor het kanovaren weer toeneemt. Het is altijd afwachten wie van de deelnemers lid worden, maar de eerste signalen zijn goed. Ook bij de jeugd is er weer nieuwe instroom! De combinatie van een wintersport zoals schaatsen en kanovaren sluit prima op elkaar. Het jeugd-kanovaren is makkelijker in te plannen omdat er geen wekelijkse wedstrijden zijn.



aantal van haar creaties. Het geheel wordt omlijst met sfeervolle beelden en muziek.

Genodigden In de namiddag, vanaf 16.30 uur, is er voor de vrijwilligers van de vereniging een besloten bijeenkomst. Dan presenteert voorzitter Rob Blans de beeldbank, een online archief van het fotomateriaal dat de historische vereniging ter beschikking heeft. De feestdag sluit af met een lopend buffet. 19 oktober van 14.00 – 16.00

inwoners voor inwoners

IVI.... het gezicht van de Inwoners!

Drie weken geleden heb ik mijn gezicht al even laten zien. Deze (inwoners)krant gaf mij zelfs de kans om met mijn vrolijke koppie op de voorpagina te verschijnen. Tijd om wat meer over mijzelf en mijn bedoeling te gaan vertellen. Ik wil mij graag aan u voorstellen en vertellen wie ik ben en wat u van mij mag verwachten en wat ik voor u kan betekenen.

Mijn naam is IVI. Letterlijk staat mijn naam voor **Inwoners Voor Inwoners**. Ik wil het gezicht van de Inwoners van De Ronde Venen zijn.

Actieve inwoners zichtbaar maken
In onze gemeente zijn er veel actieve inwoners die prachtige initiatieven opzetten. Daarnaast zijn er heel veel vrijwilligers die zich belangeloos inzetten voor allerlei zaken. Ze zijn wat mij betreft niet altijd even zichtbaar. Ik wil ze als IVI daarbij een handje gaan helpen en al die mooie inwoners en inwonersinitiatieven in de schijnwerpers gaan zetten. Daar waar mogelijk geef ik de inwoners graag een podium.

Samen kom je verder!
Ik geloof in de kracht van samenwerken en denk in oplossingen. Als inwoners zich hierin herkennen kunnen zij zich achter IVI scharen. Wij als inwoners zijn dan samen IVI. Eén gezicht voor veel verschillende inwoners.

Verschillende uitgangspunten één doel
Ik begrijp dat we niet allemaal dezelfde uitgangspunten hebben, maar we moeten er toch met elkaar uit kunnen komen? Respect voor elkaar is hierbij het toverwoord.

IVI zoekt de samenwerking met de **gemeente, de politiek, de maatschappelijke partners, de ondernemers, etc.**

IVI is de verbinder in De Ronde Venen. IVI gaat er vanuit dat iedereen het goede voor onze mooie gemeente en haar inwoners wil.

Hou IVI in de gaten!
Hoe en wat ik allemaal ga doen kunt u de komende weken lezen in mijn column in deze krant. Hou mijn oranje koppie in de gaten. IVI gaat immers over Inwoners Voor Inwoners.

IVI is van ons allemaal!

Samen kom je verder!



Scouting Jan van Speyk start nieuwe Welpengroep

Mijdrecht - In januari 2020 wil Scouting Jan van Speyk een nieuwe Welpengroep opstarten voor alle meisjes en jongens van 7 t/m 10 jaar uit Mijdrecht, Wilnis en omgeving. Scouting biedt kinderen een uitdagende invulling van hun vrije tijd. De activiteiten die je

bij Scouting doet zijn niet alleen heel leuk, maar dragen ook bij aan de persoonlijke ontwikkeling van kinderen. Scouts hebben veel plezier met elkaar en leren samen te werken en respect te hebben voor de ander. Kinderen en jongeren ontwikkelen zich bij Scouting op een natuurlijke manier tot zelfstandige mensen en krijgen de ruimte om te ontdekken en te leren. Scouts spelen op een verantwoorde manier in een veilige omgeving. Dat biedt garantie voor jarenlang plezier bij uitdagende activiteiten! De nieuwe Welpengroep van Scouting Jan van Speyk zal op zaterdagen van 10.00 tot 11.30 uur bij elkaar komen op het clubhuis aan de Oosterlandweg 2b (ingang via Windmolen) in Mijdrecht. Heb je interesse om mee te doen? Meld je dan aan of vraag om meer informatie via welpen@janvanspeykgroep.nl.



Van : 1195,-



Voor : 425,-

Van : 1795,-



Voor : 725,-

Van : 2750,-



Voor : 1299,-

Van : 2238,-



Voor : 975,-

Van : 388,-



Voor : 199,-

Van : 599,-



Voor : 275,-

KOEK

Goudsmederij, Juwelier, Diamantair, Juwelenmakelaar

De goudprijs was nog nooit zo hoog en dat merken we aan onze klanten als ze dolgelukkig de deur uit gaan. Hun oude en versleten sieraden brachten nog nooit zo veel geld op.



DIRECT GELD VOOR JE GOUD!!



WIJ BETALEN ONGELOFELIJK VEEL GELD VOOR OUD GOUD EN ZILVER

Ook kunt u van oude juwelen prachtige nieuwe sieraden laten maken.

Vertrouwd vakmanschap dat vindt u bij Koek.

Herenweg 6 3645DP Vinkeveen tegenover de IJsbeer.

Tel: 0653811601 WWW.JUWELENMAKELAAR.NL

OPENINGSTIJDEN DONDERDAG, VRIJDAG EN ZATERDAG 10:00 tot 17:00

Van : 1496,-



Voor : 499,-

Van : 495,-



Voor : 225,-

Van : 899,-



Voor : 499,-

Van : 499,-



Voor : 199,-

Van : 1198,-



Voor : 495,-



Naar Amsterdam? Pak lekker de bus!

Pin je buskaartje contactloos bij de buschauffeur. Wel zo makkelijk!

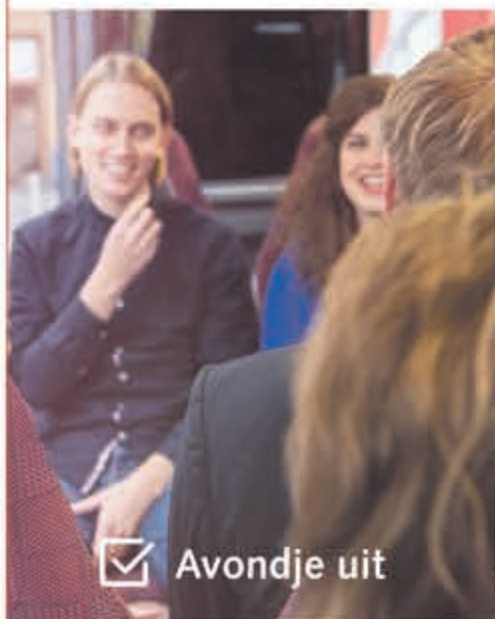
Mijdrecht

Wilnis

Vinkeveen

Abcoude

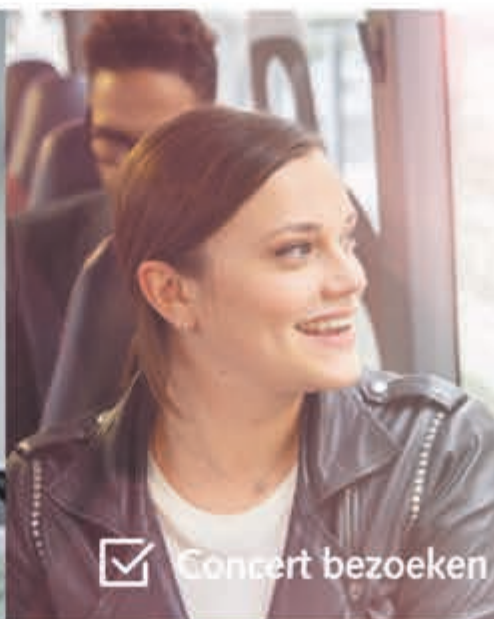
Amsterdam
Bijlmer Arena



☒ Avondje uit



☒ Shoppen



☒ Concert bezoeken



☒ Bioscoop pakken

Plan je reis op syntusutrecht.nl

Syntus Utrecht



*'Ik was verheugd toen ze zeiden:
wij gaan op weg naar het huis van de Heer'*

Tot ons verdriet is onverwacht overleden onze broer,
(oud)oom, pastoor en vriend van velen

Gerard Maria Griffioen

Priester van het aartsbisdom Utrecht

* Amsterdam,
23 juni 1951

† Mijdrecht,
14 oktober 2019

Namens de familie

Cobie en Ger

Cisca

neven en nichten

Namens de

Parochie St Jan de Doper Vecht & Venen

pastoraal team

parochiebestuur

Correspondentieadres

Driehuisplein 2
3641 BZ Mijdrecht

Wij nemen afscheid van pastoor Gerard Griffioen tijdens een avondwake op vrijdag 18 oktober om 19.00 uur in de parochiekerk H. Johannes de Doper, Driehuisplein 3, Mijdrecht-Wilnis.

Zaterdag 19 oktober om 11.00 uur viëren we rond Gerard de Eucharistie en leggen hem daarna te ruste in het priestergraf naast de kerk.

We ontmoeten u daarna graag in het Oude Parochiehuis, Bozenhoven 152 Mijdrecht.



Jolanda Dirksen Uitvaartverzorging

Met respect voor uw persoonlijke wensen
Volledig begeleid door één persoon

U kunt mij 24 uur per dag bereiken 0297-594345 / 06-26242126

www.jolandadirksenuitvaartverzorging.nl



Ik ben er
voor u.

Jolanda Weber-Wieringa, uitvaartverzorgster

Bij het verlies van een dierbare komt er veel op u af.
Graag neem ik u de zorg uit handen zodat u in alle
rust afscheid kunt nemen.

U kunt mij altijd bellen voor een vrijblijvend gesprek.

Monuta Weber

Burg Kootlaan 22
1421 KN Uithoorn
T: 0297 - 78 30 02
E: jweber@monuta.nl
I: www.monutaweber.nl

Monuta Weber
De steun bij ieder afscheid

Suzanna Cornelia van der Schaft - Baartman Corrie

weduwe van Teun de Boer

28 januari 1928

8 oktober 2019

Wout van der Schaft

en verdere familie

Amstelskade 112
1427 AS Amstelhoek

De crematie heeft inmiddels plaatsgevonden.

Iedere uitvaart krijgt bij
ons de grootst mogelijke
persoonlijke zorg

Wanneer er iemand overlijdt staat de wereld even stil voor de nabestaanden. Het verdriet is intens, maar in korte tijd moet er ontzettend veel geregeld en georganiseerd worden. U wilt graag op een persoonlijke manier afscheid nemen van uw dierbare. Een uitvaart die past bij de overledene én de nabestaanden.

Uitvaartcentrum Finnema verzorgt met aandacht en respect de uitvaart. Voor kostbare momenten rondom de uitvaart, maar ook als een troostvolle herinnering. Het ervaren team van Uitvaartcentrum Finnema staat dag en nacht klaar om u zoveel mogelijk te ondersteunen en adviseren bij alle belangrijke beslissingen die u moet nemen rondom een begrafenis of crematie. Zij werken persoonlijk, respectvol en in stijl. Zo kunt u in alle rust rouwen en afscheid nemen van uw dierbare.



Uitvaartcentrum
Finnema

Directe hulp na overlijden:
0297 325 865
(dag en nacht bereikbaar)

Uitvaartcentrum Finnema
Zwarteweg 108, 1431 VM Aalsmeer

Aula/Uitvaartcentrum De Ronde Venen
Ringdijk 4, 3648 EB Wilnis

www.uitvaartcentrumfinnema.nl

mee leven

Rob van de Velde
Uitvaartverzorging met alle begrip

Tel. 0297-583448 Vinkeveen
Tel. 0294-293063 Baambrugge
Voorbancken 3 • 3645 GV Vinkeveen
info@robvandevelde.nl
www.robvandevelde.nl



EXPORT
DUO plant



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

Kijk voor meer info op duoplant.nl

RESTAURANT

JONES

5-GANGEN

WILD MENU

vanaf 23 oktober t/m 1 december
te reserveren bij Jones

**€65,-
p.p.**

Kudelstaartseweg 222 info@restaurant-jones.nl
Tel. 0297-341836 www.restaurant-jones.nl

Geopend van woensdag t/m zondag voor diner.

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

* **Gevraagd:**
Oudijzer o.a. radiators, kachels, fietsen, accu's, hekken, metalen kasten, witgoed en div. metalen.
Tel. 020-6455546

* **Gevraagd:**
Ben met pensioen. Mijn hobby is aan fietsen knutselen. Gooi uw oude of kapotte fiets niet weg, ik kom hem graag ophalen. Tel. 06-26846071

* **Gezocht:**
Voor mijn hobby ben ik op zoek naar elektr. en gewone fietsen om te knutselen. Tel. 06-84613045

Te koop:
Goudrenetten, onbespoten, €0,60 per kilo. Tel. 0346-263175

Te koop:
Opknapper: Batavus omafiets, pas nieuwe achterbinnen en buitenband erop. Zelf ophalen. €50,-. Tel. 06-41297513

Gezocht:
Oud omega horloge. Tel. 06-53346064

Gevraagd:
Oude werkbank en of ladenkast gereedschapskast schoolkast etc. Tel. 06-22885528

Gevraagd:
Alles uit de tweede wereldoorlog, zoals helmen, medailles, bajonetten, documenten etc. (Tegen vergoeding). Tel. 06-25384205

Te koop:
Leren bankstel €200,-. DVD speler €25,-. Vijverpomp €25,-. Travertin platen afm. 150x25 cm 2 stuks €20,-. Tel. 0297-567967

Te koop:
Mooie hard houten voordeur dubbelglas deurknop brievenbus anti inbraakpennen scharnieren grachten groen €75,-. Tel. 06-22834077

Te koop:
Veiligheidsschoenen merk Stabile zgan maat 45 €20,-. Tel. 06-13784339

Te koop:
Beige gebloemde 2 1/2 zits bank €95,-. Salontafel blad van leer €95,-. Tel. 06-11468875

Te koop:
Originele doeken 40x40 Pelikaan Amsterdam Batavia en uiver Amsterdam Melbourne €35,- per stuk. Tel. 0172-473710

Te koop:
Hardhouten tafel gaaf €40,-. Wandel-schoenen Lowa hoog €45,-. Rugtas nieuw in doos €20,-. Tel. 0297-564561

BAKKER DE KRUIJF
AMBACHT EN SMAAK | SINCE 1939

Mijdrecht
De Passage 20 | 0297 256751

Vinkeveen
Plevierenlaan 29 | 0297 263984

Wilnis
Molmlaan 8 | 0297 256750

online:
bakkerdekruif.nl
facebook.nl/bakkerdekruif

WEEK
END
TIP

BAKKER DE KRUIJF

GEVULD SPECULAAS TAARTJE

HEERLIJK ZACHT

L Het VerkeersCollege

Theorieles voor je Rijbewijs ??
Natuurlijk bij Het VerkeersCollege !!

Elke week Theoriecursus:
Auto (1 dag) + examen
Bromfiets (1 dag) + examen
Motor (1 dag) + examen
Voor maar €125,-

Elke maand Theoriecursus:
Tractor + examen
Voor maar €145,-

Ook kun je iedere werkdag GRATIS theorie examens komen oefenen op onze locatie in Mijdrecht.

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

Te koop:
Gebonden albums:
Guus flater, Asterix, Suske en Wiske, Lucky Luke, Rooie oortjes, bijelkaar 5 stuks €50,-.
Tel. 06-30022620

Te koop:
Mickey mouse wandklok, ideaal voor de kinderkamer, loopt op twee batterijtjes €10,-, kinderdisco osram lamp €10,-.
Tel. 0297-569595

Meubelstoffeerderij
Exclusive

Wij stofferen meubels
in stof en leer
modern en klassiek

Nijverheidsweg 20, Mijdrecht, 06 22 68 44 04
stoffeerderijexclusive@hotmail.com

www.stoffeerderijexclusive.nl

G. DE HAAN & Zn.
Zand - Grind - Grond - en Erfverharding

Hét adres voor o.a.:

- Tuingrond
- Straatzand
- Vulzand
- Siergrind
- Verhardingsmateriaal
- Big Bags

06-51262561
06-54331657
0297-264227

Provincialeweg 9
3641 RS Mijdrecht

www.dehaanzandengrind.nl

Voor grote of kleine hoeveelheden, af te halen of bij u thuis bezorgd. Ook voor het bezorgen van big bags met kraanauto.

BRAM VAN DIERMEN WORLD OF FRESH FISH
Elke donderdag op de markt in Mijdrecht

WARM GEBAKKEN
LEKKERBEKKEN
4 VOOR 5,-

ALLE SALADES
(TONIJN, KRAB, MAKREEL,
ZEEVRUCHTEN)
200 GRAM 3,99

HEERLIJK OP BROOD OF TOAST!

DEZE AANBIEDINGEN
ZIJN GELDIG OP
DONDERDAG
17 OKTOBER OP DE
MARKT IN MIJDRECHT!

World of
FRESH FISH

WIJ BAKKEN TOT 17.00 UUR!!

TE KOOP
NIEUWBOUW BEDRIJFSUNITS

KOOPSOM € 179.500,- V.O.N. EXCL. BTW

VERMOGENWEG MIJDRECHT

- Begane grond: ca. 92 m² b.v.o.
- Verdieping: ca. 49 m² b.v.o.
- 2 eigen parkeerplaatsen
- Hoogwaardige afwerking
- Verwachte oplevering 1^e kwartaal 2020



A2
bedrijfsmakelaars

Veenweg 158A 3641SM Mijdrecht T: 0297 - 231050 A2bedrijfsmakelaars.nl



Het Strikproject op het Alkwin Kollege

Regio - Al ruim 30 jaar is het theaterproject een bestaande traditie op het Alkwin. In het verleden uitvoeringen door alle brugklassers onder leiding van het Scapino Danstheater, later voorstellingen geleid door DAS (Drama Aan School). Het Strikproject is de opvolger van DAS en een vorm van bewegingstheater. In een middag studeren de dansdocenten met een groep van ongeveer 15

leerlingen een voorstelling in van 3 minuten, welke 's avonds op 8 of 10 verschillende locaties in de school gespeeld wordt. In een verduisterd Alkwin worden de bezoekers door de school geleid. Leerlingen uit de bovenbouw helpen hierbij. Op maandag 7 en dinsdag 8 oktober hebben de bezoekers kunnen genieten van prachtige uitvoeringen door enthousiaste leerlingen!



Herfstvakantie activiteiten bij De Woudreus

De Ronde Venen - Het is (bijna) herfstvakantie. Heb je zin in gekleurde herfstblaadjes, paddenstoelen, pompoenen en spinnen? Dan ben je op dinsdag 22 en woensdag 23 oktober van harte welkom bij De Woudreus: kom bijvoorbeeld van pompoenen een lampion maken en eet pompoensoep uit de vuurketel. Doe mee aan de paddenstoelentocht, spin een suikerspin, pof kastanjes boven een vuurtje en leef je uit bij de 'herfstkleuren vindseltocht'. Genoeg te doen! Is is 22 en 23 oktober van 14.00 tot 16.00 uur Je mag meedoen als je minimaal vier jaar bent, maar jongere broertjes of zusjes zijn ook welkom. Vanaf 8 jaar mogen kinderen ook zonder ouders komen. Kosten: € 5,00 per deelnemend kind. Aanmelden: niet nodig, loop vrij bij ons naar binnen.

Nacht avontuur
Op zaterdag 26 oktober, tijdens het landelijke evenement de 'Nacht van de nacht', kun je in De Ronde Venen bij het Speelwoud mee met de nachtwachter. Kom kennis maken met de nachtverschijnselen in het Speelwoud. Als 'ervaringsdeskundige' neemt de Nachtwachter jou, het dagmens, mee. Een potje nachtsel en een flesje nachtwater spelen een belangrijke rol in de voorbereiding op de ontmoeting. En als de duisternis in het woud voor jou ondraaglijk begint te worden, heeft hij wat opgeslagen zonlicht achter de hand. Tijdens de tocht word je ingewijd in de geheimen van de nacht. Na de tocht levert de Nachtwachter je weer bij af bij het startpunt en gaat zelf vervolgens terug naar het westen, de nacht in. Rond een kampvuurtje



Boutkunst in Art-Galerie Boven Verwachting

De Ronde Venen - Zaterdag 2 en zondag 3 november en zaterdag 9 en zondag 10 november (alle dagen van 11.00 tot 17.00 uur) exposeert Peter Westenbrink met boutkunst in Art-Galerie Boven Verwachting in Wilnis. Daar laat hij conceptueel werk zien dat gelinkt is aan De Ronde Venen. Boutkunst bestaat uit twee zogenaamde kunstenaarsboeken. Daaruit heeft hij speciaal voor deze bijzondere tentoonstelling beelden geselecteerd die hij in een andere setting presenteert. Zowel de boeken als deze voorstellingen zijn in de galerie te koop. Over de achtergrond van de boeken zal hij tevens een kleine lezing geven. Aan de hand van enkele tekst- en beeldfragmenten, deels gebaseerd op een anekdote uit zijn lagere schooltijd in Driehuis, laat hij ons allemaal even boutkunstenaar zijn.

Moeilijk
Boutkunst laat zich moeilijk omschrijven. Een duidelijke definitie voor zijn kunst heeft Westenbrink niet. Hij zoekt en hij onderzoekt. Hij wroet in zijn verleden, waarvan onuitwisbare sporen in zijn belevingswereld staan gekrast. Met zijn fascinaties voor geschiedenis, filosofie, astronomie, ruimtevaart, wetenschap en techniek probeert hij deze krassen te duiden. Dat zet hem in het nu, waar zowel zijn romantische als rationele natuur met elkaar lijken te wedijveren. Of verwoorden en verbeelden de boutkunstboeken een absurde poging tot verzoening? De boeken vormen de kern van Westenbrink zijn kunstenaarschap. Afbeeldingen en poëtische proza laat hij daarin associatief met elkaar spelen en strijden. Het is een hedendaags vermaak met bewaard gebleven indrukken uit een kindertijd in De Ronde Venen (1960 t/m 1967). Flarden van die tijd glijden nu in Wilnis van de bladzijden. In verschillende gedaantes hangen ze rond in Art-Galerie Boven Verwachting, waar ze een opmerkelijke expositie samenstellen. Wat te zeggen bijvoorbeeld over Westenbrink zijn kijk op het ontstaan van de geografische vorm van de Drieveense Polders, zoals De

Ronde Venen in oude tijden heet? Wat heeft onze gemeentegrond in de ogen van Westenbrink van doen met de maan en, nog vreemder, met een moeder?

Blikvanger
Een blikvanger op de expositie in Art-Galerie Boven Verwachting zijn een microchip en een monsttrans. Aan weerszijden worden die geflankeerd door zeven houten paneeltjes, met daarop afbeeldingen uit de twee boutkunstboeken en uit een derde boek dat nog in voorbereiding is. Deze boutkunst-fragmenten zijn deels een verwijzing naar buurtschap Driehuis. Als kind was Westenbrink dagelijks in deze 'r.-k. enclave' te vinden: zaterdag als welp in het Parochiehuus, zondag kerk met eventueel een voetbalwedstrijd van Stormvogels en de rest van de week de Johannes de Doper School, tegenwoordig de Driehuisschool. Wat Westenbrink destijds intrigeerde, en nog steeds, waren de twee gezichten van die school. Dat kwam bijvoorbeeld tot uiting in het schoolgebouw zelf, dat enkele jaren eerder lokaaluitbreiding had gekregen. Ook werd toen een enorm modernistisch raam geplaatst. Resultaat was een hol gebouw uit 1912, met prominent in de oude zijgevel het grote nieuwe raam, versus een moderne aanbouw uit 1959. Leerling Westenbrink kon het logisch onderscheid tussen de beide sfeerbelevingen toen nog niet maken. Maar wellicht voedde het de ontwikkeling van zijn scherp associatief werken-de geest. En die waart nu rond in Art-Galerie Boven Verwachting, op boutkunstafstand van de Driehuisschool.



Live muziek bij De Schans

Uithoorn - Op zondag 20 oktober organiseert brouwerij De Schans van 15.00 tot 18.00 uur samen met de band Tarango en Toko Bali weer een Kumpulan. Van 15.00 tot 18.00 uur zal Tarango weer vele mooie nummers laten horen. Toko Bali is aanwezig met heerlijke versnaperingen voor de inwendige mens. Als speciale gast is Nathaly Mascle aanwezig. Nathaly Mascle is een zangeres die haar sporen in de muziek ruimschoots verdient heeft. De muzikale genen heeft Nathaly van haar moeder Joke Habers. De familie Habers was een bekende muzikale familie uit Slagharen. Haar tv debuut maakte ze op 17 jarige leeftijd in het programma De Vuist van Willem Duys met een med-

ley van oude successen van Karen Carpenter. Als leadzangeres werkte ze in diverse orkesten (o.a. Glenn Miller Orchestra) waarmee ze bijna alle Nederlandse artiesten heeft begeleid. In 2001 formeerde ze haar damesgroep Femme Vocale. Diverse optredens volgden met in 2012 deelname aan het tv programma "The Winner Is". Dat wordt dus een heerlijke zondagmiddag waarbij je kan genieten van mooie muziek. Voor de prijs hoeft je het niet te laten gezien de toegang gratis is, wel is een consumptie verplicht. Je vindt De Schans op: Schans 21, in Uithoorn. De ingang van het proeflokaal bevindt zich aan de achterzijde van het gebouw tussen nummer 15 en 17.



Tentoonstelling 'onze langoren'

Regio - Op vrijdag 18 en zaterdag 19 oktober a.s. houdt kleindiervereniging "Onze Langoren" weer voor de 84ste keer haar jaarlijkse tentoonstelling. En net zo als afgelopen jaren zal er weer een grote diversiteit aan dieren zijn. Er zullen dieren geshowd worden door leden uit de wijde omtrek zoals bv de Ronde Venen, Uithoorn, Aalsmeer, de Kwakel en zelfs Amsterdam. Ook dit jaar zijn ze te gast bij Fam. De Graaff, Oosterlandweg 3a in Mijdrecht. Er zullen ruim 200 dieren tentoongesteld worden en dit zijn konijnen, grote- en dwerghoenders, sier- en watervogels, duiven, kwartels en cavia's. De leden, waaronder ook jeugdleden, brengen veel dieren van verschillende rassen en kleurslagen in de kooien. Op vrijdag zullen er 4 nationaal bekende keurmeesters druk bezig zijn alle dieren te keuren op hun specifieke

eigenschappen. In de loop van de middag zullen de keurmeesters de prijswinnaars aanwijzen. Voor de liefhebber van kleindieren is een bezoek aan deze tentoonstelling zeer zeker de moeite waard. Als u interesse heeft voor bepaalde rassen of erover denkt b.v. een konijn, kip of cavia aan te schaffen dan lopen er mensen rond die u antwoordt kunnen geven op uw vragen. Ook nu is er weer voor de kinderen een knuffelhoekje ingericht waar ze met een aantal dieren kunnen spelen en knuffelen en deze dieren zijn ook te koop. En de enveloppenstand met leuke prijzen is natuurlijk ook weer aanwezig. Laat u verrassen en kom even kijken. De toegang is natuurlijk zoals altijd gratis!! De tentoonstelling is geopend op vrijdag 18 oktober van 15.00 tot 22.00 uur en op zaterdag 19 oktober van 10.00 tot 16.00 uur.

Flipje uit Tiel

Mijdrecht - Bij de christelijke maatschappelijke vrouwenbeweging 'de Paggag' uit Mijdrecht komt donderdag 24 oktober a.s. de heer Peter Schipper uit Tiel op bezoek met een nostalgisch onderwerp, want wie herinnert zich Flipje niet meer? U heeft waarschijnlijk nog wel een of meerdere Flipje-boekjes thuis. Hij vertelt over

de historie van de Maatschappij "De Betuwe" in Tiel. Er is ook een kleine verkoping van jams, stripboeken e.d. De opbrengst is voor het Flipje en Streekmuseum in Tiel. Gasten zijn van harte welkom à € 2,50 p.p. De avond wordt gehouden in gebouw Irene naast de Janskerk in Mijdrecht. De aanvang is 20.00 uur



Deze krant is gedrukt op gerecycled papier.

IN DE PROVINCIE



PROVINCIE ■ UTRECHT



Neem vaker de fiets, ook naar je werk

Johan van Eyk gaat op de -
hier nog zijn gewone - fiets naar zijn werk

In 2030 worden er twee keer zoveel woon-werk-kilometers gefietst als in 2011. Dat is één van de speerpunten van de provincie Utrecht. Op die manier blijven dorpen en steden in onze provincie bereikbaar en gezond. Want de fiets neemt weinig ruimte in en is een schoon vervoermiddel.

Om zoveel mogelijk inwoners van de regio

Utrecht te stimuleren de fiets te pakken, is in september de campagne 'Ik fiets' gestart. Iedereen kan meedoen aan diverse acties, zoals het gratis proberen van een e-bike, e-bakfiets of speed pedelec. Zo ontdek je of dit vervoermiddel iets voor je is voordat je een aanschaf doet. De fietsen worden beschikbaar gesteld via lokale fietsenhandelaren, verspreid over de hele regio Utrecht.

Ook kun je de 'Ik fiets'-app downloaden. De app registreert fietskilometers. Hiermee kun je punten sparen door te fietsen. De punten zijn in te wisselen voor leuke aanbiedingen, loterijprijzen of een donatie aan een goed doel. Je kunt de app vinden in de Apple App Store en de Google Play Store onder 'ik fiets'. Johan van Eyk uit Maarssen doet mee aan 'Ik Fiets' en is enthousiast. Hij werkt in Nieuwegein,

ongeveer 12 kilometer van zijn huis. Hij pakt

het is om (nog) sneller op je werk te zijn. Ook voor

Probeer een week gratis een e-bike, e-bakfiets of speed pedelec

vaak zijn gewone fiets maar was nieuwsgierig naar een sneller exemplaar. "Gedurende een week heb ik met een speed pedelec ervaren hoe

externe afspraken pakte ik de fiets. Toen ik naar Den Haag moest, ben ik naar Gouda gefietst en heb daar de trein genomen. Dat beviel me prima."

De campagne wordt de komende twee jaar actief ingezet in de hele provincie Utrecht. Doel van de campagne is om minstens 10.000 inwoners van de provincie Utrecht vaker te laten fietsen en op de fiets houden.

Benieuwd naar alle acties? Kijk op [ikfiets.nl](https://www.ikfiets.nl) en doe mee!

Laatste oproep voor Kern met Pit

Kern met Pit daagt u uit om uw droom voor de buurt binnen een jaar te realiseren. Van het opzetten van een buurtmoestuin tot het organiseren van een dorpsstoneelstuk. Als het uw directe leefomgeving maar verbetert of een impuls geeft. Iedereen kan zich inschrijven, maar er gaat wel een selectie aan vooraf. Om mee te doen, moet u samenwerken met dorps- of buurtgenoten. Als het lukt om binnen een jaar het project te realiseren, ontvangt u



het predicaat Kern met Pit én 1.000 euro. Maar er is meer! Per provincie wordt een trofee winnaar gekozen. De 12 trofee winnaars dingen mee naar de Gouden Pit ter waarde van 3.000 euro. Aanmelden kan tot 31 oktober. Meer informatie: [kernmetpit.nl](https://www.kernmetpit.nl)

Regio Utrecht opnieuw Europese topregio

Utrecht is tweede geworden in de Regional Competitiveness Index (RCI) die vorige week bekend werd gemaakt tijdens de European Week of Regions and Cities in Brussel. Er wordt gekeken naar de mate waarin een regio erin slaagt een aantrekkelijke en duurzame omgeving te bieden om in te leven en te werken Utrecht staat samen met Londen op een gedeelde tweede plaats. Stockholm voert de lijst aan. De driejaarlijkse index beoordeelt de concurrentiekracht van 268 Europese regio's op basis van meer dan 70 indicatoren. Deze hebben betrekking op onderwerpen zoals innovatie, bereikbaarheid, digitale infrastructuur, onderwijs, gezondheid en arbeidsmarkt.



Commissaris van de Koning, Hans Oosters: "Complimenten aan iedereen die heeft bijgedragen aan deze toppositie. Maar dit betekent niet dat we stil kunnen zitten. Utrecht groeit hard en staat voor grote uitdagingen. Denk aan de energietransitie, bereikbaarheid en de woningbouwopgave. Innoveren dus; hoe groter ons aanpassingsvermogen, hoe groter de kans dat onze steden en dorpen zo aantrekkelijk blijven als nu." Meer informatie: [provincie-utrecht.nl/RCI2019](https://www.provincie-utrecht.nl/RCI2019)

ACTUEEL

Werk aan de weg

Een greep uit de wegwerkzaamheden in de provincie Utrecht:

N201 Vreeland: schilderen Vreelandbrug tussen 1 oktober en 15 november 2019

N224 Renswoude: werkzaamheden Vitens tot voorjaar 2020

N224 Woudenberg: realiseren toegang Hoevelaar, div. werkzaamheden tot juni 2020

N226 Maarsbergen: Aanpassen aansluiting Griftdijk tot 8 november 2019

N237 De Bilt: aanleg nieuwe fietstunnel Kapelweg-Oude Bunnikseweg, tot eind november 2019

N408 Nieuwegein: aanpassen Ravenswade vanwege ontwikkelen Liesboschterrein,

werkzaamheden tot eind 2019

N411 Utrecht-Bunnik: reconstructie hoofdrijbaan en parallelweg, werkzaamheden tot eind 2019

Een interactieve kaart van alle actuele wegwerkzaamheden vindt u op: [provincie-utrecht.nl/wegen](https://www.provincie-utrecht.nl/wegen) of volg ons twitteraccount [@werkaandewegutr](https://twitter.com/werkaandewegutr). Voor spoedeisende zaken zoals storingen aan de verkeerslichten, wegversperringen en olie op de weg belt u met het Meldpunt calamiteiten (030) 258 36 00

Officiële bekendmakingen.nl

Voor officiële bekendmakingen kunt u terecht op [officielebekendmakingen.nl](https://www.officielebekendmakingen.nl) en op [mijnoverheid.nl](https://www.mijnoverheid.nl). Via [mijnoverheid.nl](https://www.mijnoverheid.nl) krijgt u automatisch bericht bij publicaties over een locatie bij u in de buurt.

Wilt u toch een geprinte versie van een provinciale verordening, beleidsregel of kennisgeving, die betrekking heeft op uw directe leefomgeving? Bel dan 030-258 9111.

Vergaderingen Provinciale Staten

16 oktober, 9.30 uur:	Vakcommissie Milieu en Mobiliteit
16 oktober, 19.30 uur:	Financiële Audit Commissie
16 oktober, 19.30 uur:	Commissie Omgevingsvisie
30 oktober, 10.30 uur:	Provinciale Staten

De data en tijdstippen van vergaderingen kunnen wijzigen. Kijk daarom voor de meest actuele informatie op: [provincie-utrecht.nl/psutrecht](https://www.provincie-utrecht.nl/psutrecht). U kunt Provinciale Staten ook volgen op Twitter: [@PSUtrecht](https://twitter.com/PSUtrecht).

14e Veldzijde Jeugd Open Golfwedstrijd

Wilnis - Zondag 13 oktober werd door Golfclub Veldzijde het 14e Veldzijde Jeugd Open toernooi georganiseerd. 50 jeugdspelers tot 21 jaar speelden op de golfbaan van Golfpark Wilnis. Voor de jeugd worden veel toernooien georganiseerd en door de goede conditie van de baan in Wilnis na de regen van de afgelopen dagen waren de jeugdige spelers enthousiast over de baan, de organisatoren en de ontvangst in het clubhuis. De spelers zijn in twee handicapcategorieën gestart. Door de spelers met een handicap van 12.1 tot 32.0 werd een stableford wedstrijd gespeeld. Het beste meisje vandaag was Lidewij Hol met 36 stableford punten. Bij de jongens in deze categorie werd Thomas Hagendijk winnaar met 40 stableford punten, gevolgd door Tom Ebens met 39 stableford punten en derde werd Gunnar Janse de Jonge met 38 stableford punten.

Handicap 0.2-12.0

De beste jeugdspelers met een handicap van -0.2 tot 12.0 (in golftermen de laagste handicappers) hebben een strokeplay wedstrijd gespeeld. Ricardo Veldman eindigde met 73 slagen op de 1e plaats. Dat is een zelfde prestatie als de winnaar van vorig jaar. Op de 2e plaats werd Gavin de Gel-

der met 75 slagen gefeliciteerd en de 3e plaats was voor Maurice van Dijk die 77 slagen nodig had voor 18 holes. Vele ouders en belangstellenden volgden de resultaten. Vrijwilligers van Golfclub Veldzijde die als spotters fungeerden, gaven de resultaten tussentijds door aan de wedstrijdleiding in het clubhuis.

Met dank

Dankzij Paans Koek, Juwelier van Beek, Verleun | uw advocaat, ABN AMRO, en Golfpark Wilnis kon het inschrijfgeld voor de jeugdige spelers laag gehouden. Uit het inschrijfgeld van de jeugdspelers is een donatie gedaan aan Stichting Kasigau. Deze stichting ontvangt een bedrag van € 750,- voor kleinschalige projecten in Kenya voor educatie van kinderen. Daarmee hebben kinderen een grotere kans op een betere toekomst. Bart Weitjens, die namens Golfclub Veldzijde de prijsuitreiking deed, benadrukte het verschil tussen de jeugd die mee deed aan deze wedstrijd, en die in Kenya. De 20 vrijwilligers van Golfclub Veldzijde en de tomeloze inzet van Leo en Kim Versleijen zorgden voor een door de jonge golfers geprezen toernooi op een baan die ondanks de regen, complimenten ontving voor de greenkeepers.



Atalante MC1 wint van Waterlanders MC2

Vinkeveen - In de eerste set werd er zeer enthousiast gespeeld. En ook goed. Mooie ballen en toch ook soms erg sterk in de service. Deze set hebben we binnen gehaald met 18-25. In de tweede set maken ze het spannend. Ondanks dat er redelijk gespeeld werd, waren de Waterlanders te sterk waren. Deze set werd 25-20. In de 3e set wordt er heel sterk begonnen. Met een goede opstelling en natuurlijk een ijzersterke aanval soms van Isabella, lopen ze uit naar een voorsprong, 11-20. De toeschouwers geven al aan dat deze set niet mag weg geven. Maar ondanks de grote voorsprong, gunnen ze de Waterlanders toch nog 5 punten. Maar dat mocht niet voor de tegenstander baten. Ze halen de set binnen met 16-25. En dan set 4. Er wordt door de meiden gelijk ge-

zegd, dat ze de wedstrijd niet meer kunnen verliezen. Hooguit gelijk spelen. Goeie observatie. Maar ze willen toch graag voor de winst gaan vandaag. Ook deze set zitten hele mooie lange rally's tussen, waarbij onder andere Tisa, Lynne en Renske behoorlijk hun best doen om de bal niet bij ons te hebben, maar bij de tegenstander op de grond. In de opslag maken ze zelfs een ace! Niet iedereen gaat naar de grond om het feestje te vieren. Maar genoeg! Ze komen op een gegeven moment met 16-20 voor. En sommigen vieren het feestje al bijna. De tegenstander denkt daar anders over en komt terug tot 22-22. Atalante maken het wederom spannend en de 2e time-out wordt benut om iedereen weer in het spel te krijgen. Gelukkig werkt dat en weten ze met de spannende eindstand te eindigen 23-25.



Bekerbiljart alle kanten op

De Ronde Venen - De bekercompetitie is in volle gang. Elk team uit de 1e divisie speelt tegen elk team uit de 2e divisie, in totaal 9 wedstrijden. Door wat omzettingen in de agenda hebben de teams een verschillend aantal wedstrijden gespeeld, variërend van 1 tot 3. Twee teams haalde de maximale score, geen enkel team kwam onder de 30 punten uit.

De Merel/Heerenlux 1 ongeslagen

Het team dat tot op heden al hun partijen nog gewonnen heeft is De Merel/Heerenlux 1. Dit keer werd The Peanut Bar 1 verslagen. Eric Aarsman, Kees Griffioen, Walter van Kouwen en Bert Fokker (DMH1) waren daarvoor verantwoordelijk. ASM had nog kansloos verloren in de 1e speelronde van De Merel/Heerenlux 1, maar herstelden zich zeer knap door nu zelf de maximale score te behalen tegen De Merel/Heerenlux 3. Hennie Versluis (ASM) had slechts 20 beurten nodig tegen Wim Berkelaar, de kortste partij van de week. Overigens was ASM ook het enige team uit de 2e divisie die wisten te winnen, alle overige wedstrijden wonnen de 1e divisie teams. Wel zijn er een paar opmerkelijke resultaten het vermelden waard. David Schild van De

Kromme Mijdrecht 2 won afgetekend van Chas Jans (Bar Adelhof 1). Medespeler Jos Vermeij kwam net 1 carambole tekort tegen Richard Schreurs. Betty van der Mars behaalde haar eerste 12-punter voor DIO tegen Ruud Breyaan van Stieva/De Kuiper 2, die niet evenwichtig presteerde. Lutis Ventilatietechniek speelde 1 trede hoger omdat ze met z'n drieën waren. Dit weerhield Allan Nightly er niet van om 1 van zijn 2 partijen in 20 beurten af te ronden, samen met Hennie Versluis (ASM) de kortste partij van de week. Ger Ruimschoot heeft door fysiek malheur nog steeds zijn vorm niet te pakken en verloor wederom. Met 3 spelers 44 punten scoren is echter een topprestratie. Arjan Gortemulder won in 22 beurten, de enige winst namens Cens tegen De Kromme Mijdrecht 1. In de onderlinge confrontatie tussen De Springbok 1 en 2 was vooral de partij tussen Jim van Zwieten (SB1) en Willem Holla (SB2) spannend. Willem kwam 2 caramboles tekort voor een gelijkspel. Bar Adelhof 2 kwam dichtbij winst tegen De Biljartmakers. Erik Spiering en Jeffrey Cornelisse wonnen hun partij, Jos van Wijk en Wiebe Elzinga (BA2) konden niet voorkomen dat ze met 3 punten verschil verloren.



Jeugd schaakt nu op dinsdag

De Ronde Venen - Na ruim 20 jaar op vrijdagavond is de jeugd teruggekeerd naar de dinsdagavond. Een belangrijke reden daarvoor is dat de overgang van jeugdspeler naar de senioren makkelijker verloopt. In de clubgeschiedenis wisten een aantal jeugdschakers succesvol naar de senioren door te stromen. De gebroeders Ekholm en kort daarop de tweeling Van de Arend, zij waren de eersten die de sprong waagden. Daarna volgde Arno Kroon die nog steeds een gewaardeerd lid bij de senioren is. In het korte verleden gingen Gerben Roos, Peter de Jonge en Stefan Rijsbergen naar de senioren. Zij groeiden via het 2e team uit tot sterke spelers voor het 1e team. Gerben Roos en Peter de Jonge zijn inmiddels wegens verhuizing nu gewaardeerde schakers bij andere clubs. Sinds vorig seizoen speelt ook Marijn Vree een niveau hoger. Nu onder leiding van Henk Kroon begeleiden ook twee schaaktrainers de

leerlingen Kees Kentrop en Jan de Boer. Zij waren beiden al op de vrijdagavond als KNSB jeugdschaak trainers goed bezig. Kees zelf was 20 jaar jeugdleider en Jan de Boer heeft ook een staat van verdienste met name met zijn 'schaakpuzzels'. Daarin gaat het om de beste zet te vinden zoals het winnen van materiaal of de partij of het zoeken naar remise (gelijkspel) enz. De schaakpuzzels zijn eigenlijk maar een bonus want in dat ene uurtje krijg je les op jouw niveau en speel je een partij. Alleen tijdens een partij word gestreden maar dan wel met schaakstukken. Sportiviteit staat voorop. De avond begint om 18.30 uur en eindigt om 19.30 uur want daarna volgt de training voor de senioren. Er is nu ruimte voor nieuwe leerlingen. Lijkt shaken iets voor jou te zijn en ben jij nieuwsgierig? Loop eens binnen bij De Boei Vinkeveen. Vragen en/of aanmelden kijk op de nieuwe website www.svdnkenzet.nl

Bridgevereniging Mijdrecht

Mijdrecht - Op maandag 7 oktober werd de vijfde ronde van de competitie gespeeld. Het was een spannende ronde met een uitslag die voor de eerste drie paren in de A-lijn zeer dicht bij elkaar lagen. Team Gerard Telling scoorde 60,83%, team Gerda Ruijgrok 60,42% en team Johan Voskamp 55,00%. In een spel waren alle paren het helemaal eens met elkaar door 6harten met 1 upslag te spelen. Team Johan Voskamp wis een 5ruiten contract veilig binnen te halen waar de andere paren in 4ruiten bleven of down gingen. Team Ria van Bergen speelden een super 4schoppencontract met 3 upslagen. In de B-lijn sprong team Ina van Rossum er uit met 66,07% op ruime afstand gevolgd door team Jaap Schutte met 58,04% en team John van Diemen met 55,36%. Team Jaap Schutte haalde een 4hartencontract gedoubeeld binnen een mooie prestatie. Team Ina van Rossum deed dat ook maar dan met een 3sanscontract gedoubeeld. Op donderdag 10 oktober schoot in de A-lijn team Richard van Heese uit zijn slof met 69,00%, gevolgd door team Riet van der Meer met 58,59% en team Jan Bunnik met 52,34%. Team Riet van der Meer scoorde

een heel mooi 6ruitencontract, terwijl de andere teams in 4sans met 4 upslagen terecht kwamen. Een opvallend 2schoppenspel werd gekenmerkt door het feit dat alle teams werden down gespeeld. Team Richard van Heese speelde een 3hartencontract in noord dat down ging met een slag, maar scoorden hoog omdat de andere teams in oost/west 4schoppen of hoger konden spelen. In de B-lijn zette team Nan van den Berg de stijgende lijn door met 56,25% met team Anemarie Pierrot daar achter met 54,69% en team Jan Elenbaas met 53,13%. Team Diny de Haas maakte een mooi 3sanscontract met 4 upslagen. Team Bea van de Heuvel wist een 3klaverencontract met 1 upslag binnen te halen terwijl de overige teams down werden gespeeld. In de C-lijn toonde team Anita Berrevoets dat het in vorm is en scoorde weer hoog 67,71%. Team Maria Baas volgde met 61,46% en team Bea Verlaan haalde 59,90%. Team Anita Berrevoets bood en haalde als enige een prima 4schoppencontract. Team Mari Baas haalde als enig in een spel een 3sanscontract binnen. Het lukte bij team Ria Matthiessen om een heel mooi 4schoppen contract te scoren.



HVM MC1 herfstkampioen!

Mijdrecht - Afgelopen zaterdag speelden de meiden van MC1 van HVM (Willemijn, Florianne, Jade, Nora, Roos, Kim, Melanie, Lieke, Florine, Nori, Noor, Puck, Anne, Aimée en Rosalie) de laatste wedstrijd van de voorcompetitie. Het was een spannende wedstrijd, want met winst of ge-

lijkspel zouden ze kampioen van de poule worden. Er werd top gespeeld door de meiden van HVM en na een 6-0 overwinning op Qui Vive MC2, was voor de meiden van HVM MC1, na uitstekende begeleiding door hun trainer Jamie Lee, het Herfstkampioenschap een feit!

De Vinken F1 ongeslagen kampioen

Vinkeveen - De Vinken F1 heeft het najaarsveldseizoen uitstekend gespeeld. Alle tegenstanders werden thuis met lege handen teruggestuurd en ook uit wist de F1 alle punten mee naar het Vinkennest te nemen. Kortom het jonge talententeam, gesponsord door Jumbo Vinkeveen, is ongeslagen kampioen geworden. De Vinken F1 staat onder enthousiaste leiding van Marike, Susanne, Sofie en Indy. Het team bestaat uit twee meiden en drie jongens, allemaal met hun eigen kwaliteiten. Sanne weet met haar trucje menig tegenstander te foppen. De strijd lust van Lisa zorgt ervoor dat we de bal in ons bezit houden. Onze tegenstan-

ders komen Stan diverse malen tegen, doordat hij meerdere tegenstanders tegelijk verdedigt. Het onderscheppen van de bal is een kwaliteit van Kjeld en onze jongste heer Florian gooit de verre lange ballen. Al deze kwaliteiten bij elkaar zorgen ervoor dat er elke wedstrijd fanatiek gestreden wordt, met een hoop doelpunten tot gevolg. En het leuke is dat iedereen mee scoort! In dit najaarsseizoen moest de F1 het opnemen tegen teams uit Vianen (Viko F1), Kamerik (SDO F1) en buurvereniging Atlantis F1 uit Mijdrecht! Al deze wedstrijden werden overtuigend gewonnen. De F1 wist zelf 79 keer te scoren in 6 wedstrijden. Het kampioenschap is dan ook meer dan verdiend!





HBOK te sterk voor CSW

Wilnis - CSW leed zaterdag op eigen veld zijn eerste competitie-nederlaag. Tegen titelkandidaat HBOK werd een 2-3 nederlaag geleden. In de beginfase was het voor beide ploegen even aftasten met HBOK als de ploeg met het meeste balbezit. Een ploeg ook die goed is in de kleine ruimtes maar dat nog weleens te veel door wil drijven. Bovendien trad de verdediging van CSW zeer attent op en zodoende kon elk gevaar worden voorkomen. Toch was het CSW dat na 9 minuten de leiding nam. Stefan Tichelaar verzond de bal richting de wegspringende Justin Blok die vervolgens niet zelfzuchtig was en breed lag op Menno v.d. Leeden die zodoende de bal voor het intikken had. De beste kansen bleven daarna voor CSW. Een schuiver van Erik Mulder kon door de doelman maar net verwerkt worden tot hoekschop. Bij een prima aanval over de rechterkant kwam de bal bij v.d. Leeden. Hij dolde een speler op de achterlijn en gaf de bal op Blok maar weer bracht de doelman met een reflex redding voor HBOK. Aan de andere kant moest doelman Rahim Gok handelend optreden toen hij een schot in de korte hoek tot hoekschop moest verwerken. CSW kon gaan rusten met een voorsprong.

Aandringen

Na rust een sterk aandringend HBOK dat een wissel had toegepast en steeds gevaarlijker werd. De gelijkmaker hing in de lucht

maar een prima redding van Gok voorkwam dit alsnog en een sterke defensie van CSW dat de zaken goed op orde had. Na een kwartier spelen in de tweede helft kwam CSW met tien man te staan omdat v.d. Leeden zijn tweede gele kaart ontving en met rood moest vertrekken. CSW kwam nu helemaal sterk onder druk te staan en de gelijkmaker kon niet uitblijven al viel die wel heel ongelukkig. Een vrije trap rand zestien werd snoehard ingeschoten. Doelman Gok kon de bal nog net uit de hoek tikken maar in de rebound was hij echter kansloos. Tien minuten voor tijd kwam HBOK op voorsprong toen de bal onhoudbaar in de kruising werd geschoten. CSW probeerde van alles om nog tot de gelijkmaker te komen maar was net niet slagvaardig genoeg om gevaarlijk te worden. Toen de 1-3 viel leek de wedstrijd helemaal gespeeld en alweer uit een vrije trap. CSW was nog bezig met het opstellen van de muur en de bal werd in het lege doel geschoten. Vlak voor tijd werd het toch nog spannend. Een vrije trap van Sander Kunkelel werd door Dave Cornelissen prima ingekopt. Daarna kreeg CSW nog twee opgelegde kansen om een punt te pakken. Cornelissen was beide keren de aangever op Blok maar de eerste keer verdween de bal naast het doel en bij de tweede poging kwam hij net een teenlengte tekort om doeltreffend te worden. HBOK kon opgelucht adem halen en ging met de 2-3 zege aan de haal.

Punt voor matig CSW

Wilnis - CSW moest zaterdag op bezoek bij DVVA en speelde daar met 2-2 gelijk in een uiterst matige vertoning van de kant van de Wilnissers. De wedstrijd werd gespeeld op echt gras en aan de kant van CSW was duidelijk te zien dat de spelers daar maar erg moeilijk mee om konden gaan. Goed combinatievoetbal op dit dramatische veld was bijna onmogelijk en het was al snel duidelijk dat dit een moeilijke middag zou gaan worden voor CSW. De beste mogelijkheden waren ook voor de thuisploeg en CSW kwam daarbij een aantal malen goed weg. Zo werd een bal voor het doel gespeeld maar gelukkig geen DVVA'er die kon afronden. Even later een schot op doel waarbij Gok de bal losliet maar de bal nog net op de doellijn kon wegtrappen. Ook kwam CSW goed weg toen een vrije bal voorlangs werd geschoten. CSW had weinig in te brengen tegen het hardwerkende DVVA en wist zich dan ook nauwelijks kansen te creëren. Het kreeg wel een paar hoekschoppen maar zonder succes, zodat beide ploegen zonder doelpunten de rust ingingen. Na rust kwam de wedstrijd al snel op gang. Een hoekschop van DVVA kon zomaar vrij worden binnen-

gekopt bij de tweede paal. Lang kon DVVA hier niet van genieten want 3 minuten later lag de gelijkmaker alweer in het net. Bij een vrije trap van CSW stompde de doelman de bal tegen een medespeler waarna de bal precies terecht kwam voor de voeten van Justin Blok die zomaar in het lege doel kon tikken. CSW kreeg hierna wat meer grip op de wedstrijd maar de ploeg was deze middag niet bij machte om de tegenstander pijn te doen. DVVA bleef knokken voor de winst en werd ook wel een aantal malen dreigend binnen de zestien maar de echte grote kansen bleven uit. Met nog een kwartier op de klok kreeg DVVA een vrije trap te nemen op de rand zestien. De bal werd met heel veel precisie in de uiterste hoek geschoten en zo nam DVVA opnieuw de leiding. Maar weer kon de thuis thuisploeg deze voorsprong niet lang vasthouden want 4 minuten later maakte CSW de 2-2. Menno v.d. Leeden lag de bal met buitenkant rechts precies op het hoofd van Blok die vervolgens prima inkopte. Vlak voor tijd leek CSW nog met de zege aan de haal te gaan maar het schot van Dennis Prange kon ternauwernood worden geblokt.

Bridgeclub ABC

Regio - Donderdag 10 oktober was de vierde ronde alweer in het nieuwe seizoen van het dertigste levensjaar van onze bridgeclub. Normaal gesproken maken wij ook de competitie stand bekend na de vierde ronde, maar ik vermoed dat de wedstrijdleiding de spanning wil opvoeren, de stand was nog niet beschikbaar. Er werd op tien tafels gebridged, helaas een stilzit deze keer in de A-lijn. Hier was de eerste plaats voor het paar Madelon en Arnold met 63,19%, dit was een koud kunstje, omdat de beste paren niet aanwezig waren. Ook de overgang van Vinkeveen naar Wilniks werpt zijn vruchten af. De tweede plaats is voor het paar Ciny en Herman met 62,59%, nipt verslagen door het uitmuntende spel van het eerste paar. De derde plaats is voor het paar Leny en Willy met 55,83%, hier blijkt dat Leny ondanks het gemis van

haar vertrouwde trainer, het goed doet, of ligt het aan Willy. De eerste plaats was hier voor het paar Arna en Gerda met 59,38%, na een kleine inzinking is dit paar weer op de plaats waar het hoort te staan. De tweede plaats is voor het paar Greet en Diny met 58,33%, het lijkt er op dat dit paar zich al goed thuis begint te voelen binnen onze vereniging. De derde plaats is voor het paar Marthe en Thea met 57,81%, dit paar speelt wel steeds mee in de hogere regionen, ik zie ze nog wel terug in de A-lijn. Er werd dit keer geen klein slem geboden, wel gespeeld, maar dat telt niet voor de uitslag. Als U interesse heeft in bridge, kom dan eens langs in de Scheg om kennis te maken met het zo edele maar moeilijke spel. Wij spelen elke donderdag van 9.00 tot 12.30 uur, dus u heeft de hele middag nog om voor u zelf in te vullen.



Tweede minidag voor de kleinsten van Atalante

Vinkeveen - Zaterdag speelden de mini's van Atalante in de Kenemersporthal in Haarlem hun tweede minidag. Weer een leuke dag met progressie. De Vinketoppers waren ook deze keer met z'n viertjes: Eleana, Hannah, Noa en Roos. Er was de afgelopen weken hard getraind door het team en dat was goed te zien. De eerste wedstrijd speelden ze tegen een nieuw team van AMVJ/Martinus. De meiden kwamen super uit de startblokken en wonnen met 8-26 en 21-23. De tweede wedstrijd speelden ze tegen een team van Spaarnestad, waar het vorige toernooi nog dik van verloren werd. Winst zat er helaas nog niet in tegen dit sterke team, maar de meiden boden goed tegenstand (18-22 en 14-23).

Derde

De derde en laatste wedstrijd werd tegen nog een Spaarnestad team gespeeld. Ook daar werd vorige keer van verloren. De teams waren enorm aan elkaar gewaagd en alle ouders aan de kant hielden hun adem in aan het einde van de sets. De eerste set eindigde geheel terecht gelijk (19-19). De tweede set eindigden de Vinketoppers super scherp, waardoor ze net aan de winst pakten (20-17). Er is ongelooflijk veel progressie geboekt; er werd goed gevangen, zelden fout gereserveerd en er werd bovenhands gegooid. Heel trots op deze kleine dames!

Atalante 2

Atalante 2 begon op deze minidag met 2 opdrachten lekker spelen en een nieuwe naam voor het team verzinnen. De eerste wedstrijd tegen VCH SET UP begon vlot. Je kon duidelijk zien dat er goed geoefend was op de pass en de service. En met veel plezier haalden Jens, Niels, Emma en Yorell de eerste set met een ruime 19-12 binnen. Maar doordat ons viertal in de 2e set meer risico ging nemen met de service en

de aanval, slopen er wat foutjes in het spel. VCH kwam met een duidelijk antwoord en zodoende werd de 2e set met 22-15 verloren. Beide sets een verschil van 7 punten.

Goede service

De 2e wedstrijd tegen SAS Power zien we hetzelfde spel. Goede service, goed samenspel en veel plezier onderling. Een sterke start met mooi teamspel. De set wordt gewonnen met 17-15. In de 2e set wordt bij 15-9 de concentratie minder. SAS laat haar Power zien en komt sterk terug. Maar door de ruime voorsprong kon deze set toch nog 18-15 gewonnen worden. In de 3e wedstrijd weten we, dat we verder spelen met de naam De Kanaries. Met dank aan de kleur geel in het club-shirt. Of deze naam moet blijven, moeten we nog maar eens overleggen met het team, want VCH Smash liet onze Kanaries wel een toontje lager zingen. Het werd lastig om de concentratie vast te houden. VCH speelde zeer sterk, waardoor zij dik wonnen met 19-14 en 22-10.

Gelijk

Als laatste op de minidag was Atalante mini 1 "De biggetjes" aan de beurt. Zij spelen niveau 6, dat wil zeggen: serveren, passen en doorspelen. De bal mag niet in 1 keer over het net, maar minimaal 2 keer zijn gespeeld. Lisa, Froukje, Jort en Cato kregen versterking van Carlijn uit MC1, omdat het team helaas niet compleet kon zijn. De eerste wedstrijd tegen Spaarnestad Kwak was een spannende pot. de biggetjes wonnen met 18-16 en 20-18. De tweede wedstrijd tegen VHZ attack begonnen ze goed. De eerste set eindigde met nipt verlies: 17-18. De tweede set kwam de tegenstander op stoom. Er werd verloren met 13-26. De laatste wedstrijd tegen Spaarnestad Volleyfruit eindigde in gelijkspel: 20-15 en 15-18.

Johan en Wim Butlerbridgekampioen De Legmeer

Regio - Johan Le Febre & Wim Slijkoord hebben zich met een overmachtig gemiddelde van 30,41 IMP als beste paar gemanifesteerd bij de Butlerbridge start over vijf avonden van dit seizoen. Joop van Delft & Ruud Lesmeister waren nipt de besten van de achtervolgers met 7 IMP, gevolgd door Renske & Kees Visser die als derde paar op 6,75 IMP uitkwamen in de A-lijn. Deze laatste keer was de avondwinst voor Cobie Bruine de Bruin & Gijs de Ruijter met 45 IMP en werden Jan Egbers & Ben Remmers tweede met 31 IMP. In de B-lijn lagen de gemiddelden dichter bij elkaar. Marianne & Huub Kamp waren hier de besten met 20,33 IMP en bleven Marijke & Ger van Praag, die op 17,25 IMP kwamen, zo net voor. Als derde paar van de zeventien eindigden knap Heleen & Mees van der Roest met 15 IMP, ondanks een slechte laatste avond. Deze avond herpakten An van Schaick & Ria Verkerk zich uitstekend door voor het eerst in de plus te finishen en gelijk met 41 IMP, die hebben het eindelijk door toch? Op twee kwamen Elisabeth van den Berg & Maarten Breggeman met 22 IMP terecht, waarbij laatst genoemde toch moeite blijft houden dat een Butler resul-

taat van 2 SA + 1 als enige, wordt vertaald naar de gebruikelijke telling met 50%, terwijl het anders 100% zou hebben opgeleverd! In de C-lijn waren de nieuwkomers Huib van Geffen & Lambert Koeter een maatje te groot, zeker na een winst van 72 IMP op de tweede avond. Ze deden het daarna wat kalmer aan en eindigden met een gemiddelde van 25,23 IMP als eerste. Annemieke & Floor Hesselink bleven het dichtste bij door deze avond 46 IMP te verzamelen en zo een uitstekende eindscore van 19,66 IMP te bereiken. Anneke Houtkamp & Marianne Jonker draaiden ook prima met 18,2 IMP als derde paar, waarbij ze opvallend geen een keer in de min zijn geëindigd. Richard van den Bergh & Tim Vader sloten de Butlercompetitie deze avond met 33 IMP als tweede af. Volgende keer weer gewoon paren en telt een upje dus wel echt weer mee. Wilt u zich ook aansluiten bij deze club vol originele invallen, kom dan spelen bij Bridgeclub De Legmeer. Elke woensdagavond vanaf 19.45 uur in Dans & Partycentrum Colijn aan de Industrieweg 20 te Uithoorn. Voor alle inlichtingen het secretariaat: e-mail gerdaschavemaker@live.nl, telefoon 06-83371540.

Rust teruggekeerd bij BVK

Regio - Na de tumultueus verlopen jaarvergadering van vorige week hing er een sfeer in de zaal op de daarop aansluitende bridgeavond die niet 'des BVK's' was. Gelukkig keerde de goedmoedelijke sfeer die de bridgeavonden van de BVK gewoonlijk kenmerkt afgelopen donderdag weer terug. Voor we met bridgen konden beginnen moest helaas wel melding worden gemaakt van het zeer ernstige fietsongeval van Jan van der Knaap op vrijdag 7 oktober. Gelukkig is er in de loop van deze week verbetering opgetreden in het genezingsproces, maar we zullen hem nog geruime tijd moeten missen aan tafel. Sterkte Jan! Deze week was het tijd voor de 2e ronde van de 1e parencyclus van dit seizoen. De ladder is voorlopig weer even opgeborgen. In een A-lijn met 12 paren eisten Wim Röling en Adrie Voorn voor de 2e achtereenvolgende keer de hoofdprijs op met een score van 57,08%. Rina van Vliet en Gerda Bosboom bleven prima in hun spoor met 56,67%. De 3e plaats was voor Nel Bakke en Hans Wagenvoort met 53,75%. Tiny en Adriaan konden op hun alcoholvrije avond geen potten breken en eindigden als 12e. B-lijn: In de B-lijn zijn Sonja en

Hans Selman helemaal op stoom geraakt. Vorige week nog 2e met bijna 61% (achter de verrassend goed presterende Annie en Toos), deze week 1e met 58,33%. De 2e plaats was voor Riet en Wim Beijer met 57,74% en de 3e voor Rees en Gerard van der Post met 57,44%. Hier waren het dus duidelijk de echtparen die de dienst uitmaakten. Nico en Jan zijn geen echtpaar en zij konden dan ook in de verste verte niet in de buurt komen van de hiervoor genoemde scores. De 16e en daarmee laatste plaats was hun (betrekkelijk) droevig lot.

C-lijn: In de C-lijn noteerden we de topscore van de avond. Maar liefst 66,25% lieten Tiny Rijkkema en Huub Zandvliet optekenen. Tegen zoveel geweld waren zelfs Ploon en Fons Roelofsma niet opgewassen, maar zij konden met opgeheven Dorpshuis de Quaker verlaten met een score van 58,75% en een 2e plaats. Op een gedeelde 3e en 4e plaats eindigen de paren Mayke Dekker - Trudy Fernhout en Helen Conijn - Hans Broers met 58,13%. Laatstgenoemden waren vorige week nog als 1e in deze lijn geëindigd en lijken elkaar op bridgegebied gevonden te hebben.

Legmeervogels wint van Argon

Regio - LMV moest afreizen naar Mijdrecht voor de altijd beladen derby tegen Argon. Beladen omdat Argon voor menig LMV-speler een volgend station is op weg naar de top. Zowel in als het buiten het veld waren dan ook veel bekende gezichten waar te nemen. Over de kracht van Argon viel niets te zeggen, omdat zij nog geen wedstrijd hadden gespeeld. Coach Jeffrey koos het zekere voor het onzekere en startte met zijn sterkste opstelling. Oftewel keeper Bob, verdedigers Jamal-Morris-Benjamin-Luc G., middenveld Bram-Jens-Laurens en voorhoede Ian-Lorencao-Julian. De wedstrijd begon voorzichtig met weinig doelkansen over en weer. LMV had een licht veldoverwicht maar creëerde geen kansen, zeg maar de Noord-Ierse variant. Pas in minuut 28 wist Jamal met een slimme steekpass lan te bereiken, die listig de bal langs de keeper tikte. Zijn vader, belast met een betaald voetbalverleden uit de tijd van Bok de Korver en Abe Lenstra, noemde het een echte spitsengoal!

Rustig

Tot het rustsignaal bleef het rustig. Coach Jeffrey nam zijn mannen met een goed gevoel mee naar de kleedkamer. Bij de aftrap voor de tweede helft had hij het team gewaarschuwd voor de te verwachten aanvalsdriften van Argon. Niets bleek minder waar, LMV heerste over het he-

le veld en wist Argon ver van eigen doel te houden. Aan de andere kant van het veld liet Julian de keeper schrikken met een venijnig afstandsschot van 20 meter, die hij ternauwernood over wist te tikken. In minuut 75 kwam de bekroning voor LMV. Luc G. schoot vanaf 25 meter de bal met een fraaie curve en liet deze in de kruising ploffen. Al zijn trainingsuren in de sportschool om de beenspieren te versterken werden uitbetaald. De keeper kon er alleen maar naar kijken. De wedstrijd was beslist, reservespelers Max, Mick, Luc P., Lewis en Cornelis kregen ook nog speelminuten. Na het eindsignaal klonk luid gejuich van de tribune en een verdiend applaus voor de jongens. Man of the match: Bram, die de eerste helft bikkelde op het middenveld en de tweede helft als een degelijke back fungeerde.



Bridgeclub Hartenvrouw/Hartenheer

Regio - Op dinsdagmiddag 8 oktober rond een uur of een vulde zich de speelzaal van Sporthal De Scheg weer met bridgers. Met 30 paren was de zaal prettig gevuld om de vijfde zitting te spelen van de parencompetitie. De hoogste score viel deze week in de B-lijn bij Jeanette Vermeij & Lenie Pfeiffer. Zij scoorden 61,31% en behaalden daarmee de eerste plaats. Het moet al heel gek lopen wil deze dames volgende week terechte promotie naar de A-lijn ontgaan. Op twee Atie de Jong & Hans Warmenhoven met een mooie 58,33%, de derde plaats was voor Rees & Gerard van der Post met 55,95%, dat koppel is de laatste tijd ook in vorm! Op de vierde plaats eindigden Matty Overwater & Yvonne

van der Wildt met 53,57% en op vijf Ploon Roelofsma & Marja Slinger met 52,38%. In de A-lijn waren Cobie Bruine de Bruin & Ada van Maarseveen de concurrentie de baas met 60,76%. Op de tweede plaats Elly van Nieuwkoop & Jessie Piekaar met 58,68% en op drie Janny Streng & Sonja Reeders met 56,60%. De vierde en vijfde plaats waren respectievelijk voor Tini Geeling & Paula Kniep met 53,82% en Trudy Fernhout & Cisca Goudsmit met 53,13%. Volgende week wordt de laatste zitting van deze ronde gespeeld en zullen vier paren promoveren/degraderen. Dat kan nog spannend worden! Voor informatie over de club kunt u mailen naar hartenvrouw2015@gmail.com





Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfGezondheid

Bewegen

Voeding

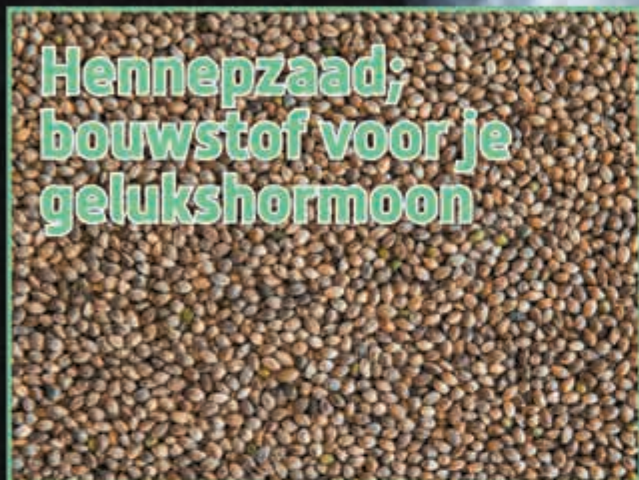
Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

oktober 2019

**Hennepzaad;
bouwstof voor je
gelukshormoon**



**Een goede
gezondheid begint
in je mond**



**Sexy
moeders**



**Nederlander
vaak te moe**



Stoptober: Beter voor jezelf, beter voor ons allemaal

**De website www.lijfengezondheid.nl is vernieuwd!
Snel, overzichtelijk, smartphone geschikt en boordevol informatie!**

MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

KINDERMODEHUIS.NL

INSTITUUT PERINE

SAN BAO PRAKTIJK

GROOT GELIJK

SMIT SCHOENEN

SIJBRANTS & VAN OLST SPECIAALOPTIEK

SARASWATI YOGA AVATARCENTRUM

EYE WISH UITHOORN

KAPPER JOEPSZE

VOOR • GEDRAGEN

DENSIE FASHION

VAN DER SCHILDEN LINGERIE



Voor elk moment **de perfecte bril**

Nu **2 brillen** voor de prijs van **1***

Zijdelwaardplein 59, Uithoorn
Tel. 0297-783000
* Vraag naar de voorwaarden in de winkel.





SKIN STORE.
BEAUTY
& LIFESTYLE
WANNAHAVES

SKIN STORE *Périne*
DAT IS ANDERE HUID





Een uitgelezen selectie van beauty & lifestyle wannahaves die bijdragen aan een gezondere, betere huid én een betere wereld.

Dagelijks geopend tussen 09.00 en 13.00 uur.

Périne Skin Store is onderdeel van Instituut Périne

Genieweg 8 | 3641 RH Mijdrecht | Telnr. (0297) 273121 | www.perine.nl

PERINE

Beauty cadeautjes & duurzame producten zijn hot

Voor de zomer opende in Mijdrecht een geheel nieuw winkelconcept haar deuren: Périne Skin Store. Hoe gaat het met dit vernieuwende concept?

‘Boven verwachting goed’, aldus eigenaresse Périne Heerrooms, een begrip op het gebied van een natuurlijke manier van huidverbetering met haar salon Instituut Périne in Mijdrecht, waar de Skin Concept Store deel van uit maakt. ‘Ik ben blij verrast te merken dat duurzaamheid bij zoveel mensen leeft. Steeds meer mensen gaan er inmiddels toe over om hun dagelijkse rituelen te verduurzamen, zoals bijvoorbeeld het verwijderen van make-up met speciale katoenen doekjes en het poetsen van de tanden met bijvoorbeeld een bamboe tandenborstel. Relatief simpele en niet dure oplossingen die ertoe bijdragen dat het milieu minder belast wordt. Kortom, het is zowel goed voor de huid als voor mens en milieu. Dat is ook precies waar we als Skin Concept Store voor staan en daarom bieden we een uitgebreide collectie van zorgvuldig geselecteerde producten die de belasting van het milieu verminderen. Zelfs het doosje van het duurzaam geproduceerde katoenen flosdraad kan gewoon bij het organisch afval, net zoals bijvoorbeeld onze wattenstaafjes van bamboe. Naast de duurzaamheid van de producten heb ik bij het kiezen van onze producten ook gekeken naar het bedrijf achter de producten, hoe verloopt het daar en wat draagt het bedrijf bij aan ‘een betere wereld’. Zo

wordt er bijvoorbeeld bij aankoop van onze tandenverzorging en wattenstaafjes een vast bedrag afgedragen aan de aanleg van waterreservoirs in minder bedeelde landen. En natuurlijk hebben we onze samenwerkingen met het Chocolate-huisje, boekhandel Mondria en Good for You, waarvan wij iedere drie maanden andere items in onze Skin Concept Store laten hebben, die (indirect) passen bij een gezonde huid.’

Cadeaus en cadeaupakketten
‘Inmiddels weten steeds meer mensen de Skin Concept Store te vinden. Dat is echt heel leuk’, vertelt Périne enthousiast verder. ‘Het zijn niet alleen de gasten van ons instituut die komen, maar ook mensen die op zoek zijn naar een origineel cadeautje of die zelf een goede verzorging voor hun huid willen, zonder dat daar behandelingen bij horen. Het is dan ook erg leuk dat ik inmiddels benaderd wordt door bedrijven om een kerstpakket te maken met deze producten voor hun medewerkers. Ik hoor dat de bedrijven daarmee ook hun aan zorg willen bijdragen voor een beter milieu en goede doelen. Het assortiment van de pakketten bestaat o.a. uit wasbare sponsjes, botanische douchegels met etherische oliën, natuurlijke huidscrubbers, bamboe tandenborstels en onze 80%



pure Fair Trade Chocolate, die wij samen met het Chocolatehuisje hebben laten maken, heerlijke kruidenthee’s, boeken over de duurzaamheid van je lichaam, etc. En dit alles afgewisseld met wannahaves lifestyle artikelen, zoals modieuze schaaltes, mokken en lichtpuntjes. Hoewel we deze vraag niet zo snel al verwacht hadden, zijn we inmiddels wel zover dat we een keuze kunnen bieden uit drie verschillende pakketten én kunnen we uiteraard een op maat gemaakt pakket samenstellen.

Heuse beleving
Naast deze verrassende ontwikkeling vind ik het vooral heel fijn om te merken dat de mensen het ook echt als een bijzonder concept ervaren. De beleving in de winkel zelf, het kunnen voelen, ruiken en uitproberen van alle producten, gewoon lekker snuffelen, geadviseerd worden als je daarom vraagt, al deze dingen had ik wel in mijn hoofd, maar hoe fijn is het dat het dan uiteindelijk ook zo geworden is. Daar ben ik echt

heel blij mee.’ Een unieke combinatie: beauty & duurzaamheid. Périne kijkt er tevreden naar: ‘Met alle huidverbeterende behandelingen en producten die worden aangeboden in het beauty-instituut wordt al 27 jaar gewerkt aan het langer gezond en mooi blijven van de huid. En dan heb je het toch ook over verduurzamen, maar dan van de huid. Périne Skin Store is daar wat mij betreft een logisch vervolg op. Aanpassingen in de leefstijl en de voeding ondersteunen de resultaten die we bereiken met de behandelingen en producten. Zo kan het resultaat van bijvoorbeeld een behandeling veel langer zichtbaar blijven. Uiteraard helpen we ook en geven we graag een persoonlijk advies om dat zo makkelijk mogelijk te maken. En zoals eerder gezegd, het is niet alleen voor de gasten van de salon, maar ook voor de mensen die geen behandelingen doen bij ons. Iedereen is welkom!’ Périne Skin Store is geopend van 9 tot 13 op dinsdag t/m zaterdag en is gevestigd op Genieweg 8 te Mijdrecht.



SMIT SCHOENEN



"Elke vrouw verdient een paar prachtige laarsjes van NeroGiardini!"

"NeroGiardini is must voor elke modische zelfbewuste vrouw. Door de perfecte pasvorm en de elegante maar ook stoere uitstraling is dit echt een eyeatcher voor het najaars seizoen 2019!

Gemaakt in Italië en vervaardigd uit de beste materialen. NeroGiardini is in Italië marktleider en al hun producten worden eerst gedragen door test personen voordat ze in productie gaan.

Elke vrouw verdient een paar prachtige laarsjes van NeroGiardini!" aldus Jac Smit van Smit Schoenen in Mijdrecht.

"Naast dit prachtige merk hebben we nog veel meer aanbod...Dit jaar zijn de stoere boots, enkellaarsje met en zonder hak, sneakers en veterboots weer in alle soorten en maten verkrijgbaar en onmisbaar voor je garderobe. We hopen u snel te mogen verwelkomen om onze prachtige najaarscollectie te komen bekijken!"



Openingstijden

Maandag	13.00 - 17.30
Dinsdag	09.00 - 17.30
Woensdag	09.00 - 17.30
Donderdag	09.00 - 17.30
Vrijdag	09.00 - 20.00
Zaterdag	08.00 - 16.00
Zondag	gesloten

Wij werken altijd zonder afspraak.

Door de ligging bij Winkelcentrum Zijdelwaard is het zeer makkelijk om zomaar even binnen te lopen. De kapsters van Kapper "Joepsze" zijn zeer ervaren en zijn bekend met alle nieuwe en bestaande technieken. Wij zijn gespecialiseerd in alle kleurtechnieken.

Zijdelwaardplein 58a Uithoorn • 0297-563762 • www.joepsze.nl

RECEPT

Groentetaart

Ingrediënten voor 4 personen:

- vloeibare margarine
- 8 oude volkoren of bruine boterhammen
- 3 eieren
- 2 theelepels kerriepoeder
- 400 gram gare groente, bijvoorbeeld broccoli, bloemkool, courgette, paprika, prei, sperzieboontjes of spruitjes
- 50 gram geraspte belegen kaas (30+)

- Bestrijk de vorm met wat margarine. Bekleed de bodem en wanden van de vorm met het brood.
- Bak de broodbodem ongeveer 5 minuten in het midden van de hete oven.
- Klop de eieren met de kerrie los.
- Verdeel de groente over de bodem. Schenk de eieren er over en strooi de kaas er over.
- Bak de groentetaart in de oven in 25 minuten gaar en goudbruin.
- Snijd de taart in 8 punten en serveer deze warm of koud.

Bereidingswijze:

- Warm de oven voor op 200 °C.





Suite 16

Dorpsstraat 71, Mijdrecht

by kindermodehuis.nl



Suite
Baby & kids

De Lindeboom 13, Mijdrecht

BEWEGEN

Nederlander vaak te moe om gezonder te leven

Voldoende bewegen en regelmatig relaxen zijn essentieel om gezond te leven. We weten het bijna allemaal (92%) wel, maar bijna de helft (45%) van de Nederlanders doet geen pogingen om hierin verbetering aan te brengen. Vermoeidheid, stress en tijdgebrek zijn de voornaamste redenen om gezonde doelen als voldoende beweging en ontspanning niet te behalen. Dit blijkt uit een onderzoek van Kantar Public, in opdracht van Zilveren Kruis.

Voor veel mensen blijft het een lastige strijd om een gezond leven gedurende een langere periode vol te houden. Opvallend zijn daarbij de tegenstrijdigheden die Nederlanders als barrières ervaren. Zo voelt één op de vijf zich niet fit genoeg om te sporten en voelt dertig procent zich te moe om te ontspannen. Een gezond leven geeft energie, maar als je de energie niet hebt om je doelen te behalen wordt het moeilijk. Nederlanders geven zichzelf een 7,2 als het gaat om hun eigen gezondheid in het algemeen. Kijken we echter naar specifieke aspecten, dan zien we een ander beeld. Zo geeft 22 procent zich een onvoldoende voor voldoende beweging en 15 procent voor voldoende nachtrust. Opvallend is dat vrouwen onder de 50 jaar zichzelf op vrijwel alle vlakken lagere rapportcijfers geven.

Het volhouden van gezonde leefgewoonten wordt voor zowel mannen als vrouwen ervaren als heel moeilijk. Uit de cijfers blijkt vooral dat vrouwen dit lastig vinden. Zo

vindt 45 procent van de vrouwen het lastig voldoende beweging vol te houden ten opzichte van 31 procent van de mannen. Bij slaap is er een verschil van 28 procent versus 18 procent bij de mannen. Tijdgebrek door werk, maar ook huishoudelijke taken en sociale activiteiten zijn barrières voor veel Nederlanders om hun gezonde doelen te behalen, terwijl ook op het werk of thuis juist met kleine veranderingen aan een gezonde leefstijl gewerkt kan worden. Hidde van der Ploeg, onderzoeker en gezondheidswetenschapper bij Amsterdam UMC, legt uit: „De sleutel voor het langdurig volhouden van een gezondere levensstijl zit vaak in het stellen van reële doelen die in kleine stappen te behalen zijn. Dus ook als je bijvoorbeeld geen zin hebt, of te moe bent, kan één blokje om vaak al genoeg zijn om toch aan voldoende beweging te komen voor die dag. En dit geeft energie en een positief gevoel. Het is ook verstandig om activiteiten te zoeken die functioneel en/of leuk zijn, dat zorgt dat ze makkelijk in je dagelijks leven te integreren



zijn. Voorbeeld van iets functioneels is naar de bakker lopen of fietsen in plaats van met de auto gaan. En wat mensen leuk vinden, is natuurlijk sterk persoonsafhankelijk, maar wel de beste drijfveer voor succes.” Jan-Willem Evers, Commercieel Directeur bij Zilveren Kruis legt uit: „De drempel om te werken aan je gezondheid is vaak te hoog. Door kleine stapjes te nemen kan iemand langdurig werken aan een gezondere levensstijl. Daarom ontwikkelde Zilveren Kruis de app Actify, die gebruikers

helpt om met kleine stapjes hun gezondheidsdoelen te behalen. De app wijst de gebruiker op kleinere, laagdrempelige en minder voor de hand liggende uitdagingen. Denk hierbij aan overleggen tijdens een wandeling of de trap nemen in plaats van de lift. Maar ook tips om voldoende water te drinken of manieren om te ontspannen. Uit 81 procent van de bestaande gebruikers van de app weten we dat de focus op kleine stapjes een positieve bijdrage levert aan hun algemene gezondheidsgevoel.”

Wel of geen vitamine D?

De dagen worden geleidelijk weer korter en de temperatuur gaat omlaag. Voor veel mensen zijn het najaar en de winter bij uitstek perioden om activiteiten binnenshuis te ondernemen. Daardoor komt het lichaam echter veel minder in contact met zonlicht en daardoor ontstaat de kans op een gebrek aan vitamine D. Voor sommige mensen is dat aanleiding om te grijpen naar een voedings-supplement. Is dat echt nodig?

Vitamine D hebben we nodig voor het goed laten verlopen van diverse biologische processen in ons lichaam. Het is dus van belang dat er we er voldoende van binnenkrijgen. Bij een chronisch gebrek aan vitamine D kan osteoporose (botontkalking) ontstaan, ook wordt een tekort aan vitamine D in verband gebracht met het ontstaan van hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten en kanker. Uit onderzoek is gebleken dat er een direct verband bestaat tussen een gebrek aan vitamine D en darmkanker, mogelijk geldt dit ook voor andere vormen van kanker. Een geruststellende gedachte is dat ons lichaam vitamine D voor het grootste deel zelf kan aanmaken. Ongeveer zeventig tot negentig procent van de benodigde hoeveelheid kan op die

manier worden verkregen. Het aanmaken van vitamine D gebeurt in de huid en daarvoor is zonlicht nodig. Het is dus van belang om ook in de wintermaanden regelmatig even een frisse neus te halen, zodat de huid in contact komt met zonlicht. Naar mate de leeftijd vordert, vermindert het vermogen om zelf vitamine D aan te maken.

Vaak wordt gedacht dat ons voedsel vrijwel geen vitamine D bevat

Wie echter bij het samenstellen van een maaltijd de juiste keuzes maakt, krijgt wel degelijk een goede dosis van deze belangrijke vitamine binnen. Vitamine D is namelijk van nature aanwezig in vette vis, zoals haring, makreel en zalm. Door het eten van een stuk zalm (ongeveer 100 gram) bereik je al snel de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine D. Ook andere voedingsmiddelen, zoals roomboter, volle zuivel, vet vlees en eieren bevatten vitamine D, maar de hoeveelheden in deze producten zijn aanmerkelijk lager dan die in de genoemde vissoorten. Vitamine D wordt bij de productie toegevoegd aan margarine, halvarine en bak- en braadproducten. Vitamine D is in vet oplosbaar en wordt in ons lichaam opgeslagen. De kans dat we er te veel van binnenkrijgen, is niet erg waarschijnlijk. Het kan wel, maar door de Gezondheidsraad is de bovengrens vastgesteld op 50 microgram per dag, dat is vijf keer de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.



Dorpsstraat 29 | 3648 AE Wilnis
www.grootgelijk.com

De modeshow van de Najaarscollectie 2019 is op zaterdag 19 oktober a.s.

in Hoeve Veelust vanaf 13.00 uur
inloop en start om 13.30 uur,
Oudhuijzerweg 2a in Wilnis.

Merken: Studio, Twister, Chalou, Aprico, Ascari, Stark, Twister, Just For You, Sybel, ZE-ZE & Zhenzi.

Nu ook laarzen verkrijgbaar van het merk JJ Footwear met extra brede schachten.



Moeten we nu wel of niet extra vitamine D slikken?

Dat hangt sterk af van onze leefwijze en onze leeftijd. Volwassenen tot 70 jaar zouden in principe zelf voldoende vitamine D moeten aanmaken in hun lichaam, wanneer ze dagelijks tenminste een half uur in de buitenlucht verblijven met ontbloot hoofd en ontblote handen. Mensen die kleding dragen waarbij deze delen van het lichaam bedekt blijven, lopen dus een verhoogd risico op een tekort aan vitamine D en doen er verstandig aan een voedingssupplement te slikken. Senioren vanaf 70 jaar krijgen het advies om zowel zomer als winter extra vitamine D te slikken, dit advies geldt ook voor zwangere

vrouwen. De genoemde leeftijdsgrens is overigens geen ijzeren waarde, aangezien ieder mens uniek is en het vermogen om vitamine D in de huid te produceren niet bij iedereen even vroeg (of laat) afneemt. Door tijdig in te spelen om een eventueel tekort aan vitamine D draag je bij aan het bevorderen van de weerstand en het behoud van een goed ontwikkeld stelsel van botten en spieren.



KINDERSCHOENENWINKEL



MERKEN O.A.:

SHOESME
DEVELAB
REDRAG
CLIC
MIMPI
HIP
NEW BALANCE
DR. MARTENS

BABY, KINDER EN TIENERSCHOENEN
VAN MAAT 18 T/M 41

by Kindermodehuis.nl

Sexy moeders

Jolien Spoelstra



Lang geleden, toen ik nog bij mijn ouders woonde, zag ik een reclame voor een bepaald merk labelwriter op de televisie. Het spotje toonde verschillende mensen die zichzelf labels opplakten die zij vonden passen. Een zakenman in pak typeerde zichzelf bijvoorbeeld als ‘goede vriend’ en een sexy uitzijende vrouw in een korte rok labelde zichzelf als ‘moeder’. “Belachelijk!”, snoof mijn eigen moeder direct door het spotje heen. “Zo ziet een moeder er toch niet uit!”. Ze had gelijk. In het stadje waar ik ben opgegroeid, zagen moeders er inderdaad niet sexy uit. Maar waarom eigenlijk niet? Seks was toch juist hetgeen waardoor ze moeder geworden waren!? Vanuit een biologisch perspectief is het begrijpelijk dat we bepaalde uiterlijke kenmerken sexy vinden, omdat ze een indicatie kunnen zijn voor vruchtbaarheid en het krijgen van gezond nageslacht. Zo worden jonge vrouwen met ronde borsten en een zandloperfiguur bijna universeel aantrekkelijk gevonden. Seks vervult bij de mens echter meer functies dan alleen voortplanting. Zo geeft het velen van ons plezier en een groter gevoel van verbondenheid. Vrouwen hebben daarom ook seks wanneer ze al moeder zijn en niet per se nog meer kinderen willen. Als vrouw kan je een leven lang uiting geven aan je eigen seksualiteit en je hele leven sexy zijn, ook wanneer je moeder bent. Vanuit cultuurhistorisch perspectief is het echter alsnog ingewikkeld om de woorden ‘sexy’ en ‘moeder’ te verbinden. Van oudsher wordt de moeder namelijk, vreemd genoeg, neergezet als onbevlekt, de Madonna. Sexy vrouwen worden daarentegen als bezoedeld, als hoeren, afgeschilderd.

En hoe goed we ook weten dat dit onzin is, ons brein is er van jongs af aan mee gevuld en kan bijna niet anders dan deze associaties volgen. Menige vrouw voelt hierdoor de neiging om haar kleding aan te passen of zich netter te gedragen, wanneer ze moeder geworden is. En mocht er toch een moeder in een korte rok achter een kinderwagen paraderen, kan ze afkeurende blikken verwachten. “Dat is toch niet gepast!” Het is een hele transitie, zowel fysiek als mentaal, om moeder te worden en het vergt soms enige tijd om je sexy zelf daarna weer terug te vinden. Er zijn echter genoeg vrouwen waarbij dit lukt, vrouwen die zelfs aangeven dat ze zich als moeder zelfverzekerder en vrouwelijker voelen. Vrouwen die merken dat ze sinds het krijgen van kinderen meer respect en verbondenheid met hun lijf ervaren en een groter vermogen om lief te hebben. Deze moeders voelen zich sexy, niet desondanks het feit dat ze moeder zijn, maar juist daardoor! Laat je dus niet wijsmaken dat ‘sexy’ en ‘moeder’ woorden zijn die niet bij elkaar passen. Accepteer het maar gewoon, je bent sexy...elke vrouw op haar eigen manier! Voor tips om je sexy zelf weer terug te vinden of je seksleven opnieuw vorm te geven na het krijgen van kinderen, lees ‘Sexy Mamas’ (2004) van Cathy Winks en Anne Semans.

OVER DE AUTEUR

Jolien Spoelstra • GZ-psycholoog/ seksuoloog NVVS
Move for Motion, praktijk voor psychotherapie
www.moveformotion.nl



Voor-gedragen: kwaliteit herken je

We spreken met Henny, van de nieuwe winkel Voor-Gedragen in Uithoorn. Een vlotte boetiek met een uitgekende collectie pre-loved fashion, een dijk van een basiscollectie en bovendien ook nog ontzettend veel leuke woonaccessoires, sieraden en al het andere waar we zo blij van worden.

Henny vertelt: “Ik hou van mooie kleding en ik heb altijd een zwak gehad voor 2e hands. Maar dan wel precies die dingen die geweldig zijn. Natuurlijk zijn dat vaak duurdere merken en designer kleding, maar echt.. ook H&M en Zara hebben af en toe pareltjes in de collectie, zeker als ze goed verzorgd zijn door hun eerste eigenaar. Ik ben echt streng bij het accepteren

van kleding die we in consignatie willen nemen. Ik moet namelijk zorgen dat ik een collectie heb waar mijn klanten blij van worden. Best wel lastig dat ik mensen teleur moet stellen als hun kleding niet past binnen de vraag van onze klanten, maar heel belangrijk voor het bouwen van mijn concept en een vaste klantenkring.”

Dus... durf jij het aan? Iedereen heeft wel dingen hangen die niet of niet meer gedragen worden. Omdat het toch net niet past, omdat het je stijl toch net niet is of... Wij verkopen het graag voor je. De opbrengst (uiteraard minus de BTW) delen we.

Pre-loved is ook nog eens milieu-vriendelijk

Het valt ons op dat Voor-gedragen een heerlijke professionele uitstraling heeft, de kleding is zo gesorteerd dat het fijn en overzichtelijk oogt en de keuze is opvallend groot, qua stijl én maatvoering. De winkel ruikt fris, je krijgt persoonlijk advies en de sfeer doet niet onder voor een ‘eerstehands’ boetiek. “We hebben een concept bedacht waarbij we onze prachtige pre-loved collectie verrijken met sterke basics. We kiezen hierbij vaak voor travelstof. Omdat het zo fantastisch draagt, maar ook omdat het lang meegaat en milieuvriendelijk is. Het merk Only-M dat wij kozen wordt in Europa (Italië) geproduceerd, zodat we ook zeker weten dat er geen uitbuiting of kinderarbeid aan te pas komt” vertelt Henny met passie. Het is duidelijk een belangrijk onderwerp voor haar. Die maatschappelijke betrokkenheid zie je ook in de keuze voor bijvoorbeeld het materiaal van de



tasjes, de kassabon en zelfs de koffie is fairtrade. Doordacht!

Persoonlijk advies en alle tijd

“We nemen graag de tijd voor je in onze winkel; rustig aan onze stamtafel die een prominente rol speelt. Onder het genot van een kop koffie, thee en soms een glas wijn. Je kunt bij ons terecht voor eerlijk en vakkundig advies! En mocht je met een groepje vrouwen de winkel voor jezelf willen, dan gaan we op een zondagmiddag, of een avond voor jullie open en kun je in alle rust en privacy passen en shoppen. Vraag er gerust naar. Ook organiseren we regelmatig events, bijvoorbeeld met een make-up artist die je

nieuwe look helemaal af maakt. Super voor de feestdagen! Maar ook andere leuke, interactieve fashion-related workshops staan op de planning. Zorg dus dat je je aanmeldt voor de nieuwsbrief van Voor-Gedragen (via www.voor-gedragen.nl) en volg en like ons op Facebook en/of Instagram.”



Stijlvolle pre-loved fashion, als nieuw en altijd stijlvol. Topitems vanaf maat 36 t/m 48. Klassiek, chique, sportief, trendy, feestelijk of casual. De vaste collectie basisartikelen zorgt ervoor dat je met een complete outfit naar buiten kunt. Ook mooie sjaals, kettingen, beenmode en lingerie. Verder nog leuke woonaccessoires en cadeautjes... kortom, altijd de moeite waard om te snuffelen. De openingstijden zijn woensdag t/m vrijdag van 10.00-17.30 uur en zaterdag van 10.00-17.00 uur. Gratis parkeren vlakbij.



SIJBRANTS & VAN OLST

Uw ogen zijn een waardevol bezit

Sijbrants & van Olst Optiek is al meer dan 30 jaar hét adres voor monturen en zonnebrillen van topdesigners als Theo, Anne et Valentin, Oliver Peoples en Lindberg.

Maar ook voor optimale oogzorg is **Sijbrants & van Olst** het beste adres in de regio. Klanten kunnen altijd, gratis, advies vragen aan de optometrist, een medewerker die gespecialiseerd is in het uitvoeren van oogmetingen en onderzoeken naar afwijkingen aan het oog. Met geavanceerde apparatuur controleert de optometrist de gezondheid van uw ogen, screent mensen met diabetes en verricht ook optometrische onderzoeken bij klanten met specifieke oogklachten. Daarnaast kan de optometrist vaststellen of mensen in aanmerking komen voor een laserbehandeling of lens-implantatie. Dat kan dan bijvoorbeeld bij **Eyescan**, een professionele ooglaserkliniek waar ooglaserbehandelingen en lens-implantaties uitgevoerd worden. Voor sommige mensen met oogafwijkingen, hoornvliesbeschadiging of gevoelige ogen is het noodzakelijk om medische contactlenzen te dragen. Dit vraagt om een specifieke lens die afwijkt van de normale harde of zachte contactlens. De contactlensspecialisten en optometrist bij **Sijbrants & van Olst** hebben naast hun contactlensopleiding ook een speciale opleiding gevolgd om deze medische lenzen aan te meten. Deze maand staat de oogzorg voor kinderen extra in de spot-lights. Want wat doen we het toch goed hè, voor onze kinderen? We geven ze liefde, gezond eten en

aandacht. We zorgen voor ze: brengen ze naar sport- of muziekles en twee keer per jaar naar de tandarts. Maar... hoe zorgen we voor hun ogen? Dus doen wij een oproep aan alle ouders in de regio! Laat ze veel meer buitenspelen, dat is goed voor hun ogen. Onze kinderen zijn steeds minder buiten, zitten dagenlang te gamen en kijken elke dag uren dichtbij op schermmpjes. Bijziendheid, dus veraf slecht zien, is een groeiend probleem onder kinderen. Op dit moment is al een kwart van de 13-jarigen in Nederland bijziend. En een bril is niet de oplossing: die helpt niet op de lange termijn. Maar hun ogen hebben ze nog wél hun hele leven nodig. Toch? Zorg ook voor de ogen van je kind. Bij **Sijbrants & van Olst** kunnen zij u helpen met advies en onderzoek. Stap eens binnen en laat u kind checken als u twijfels heeft. In de maand oktober is er bij **Sijbrants & van Olst** een speciale actie van **Dreamlite** lenzen voor kinderen, er worden dan geen aanmeetkosten (t.w.v. € 100,-) gerekend bij **Dreamlite** lenzen.

Sijbrants & van Olst Optiek
Dorpsstraat 32, Uithoorn
telefoon 0297 540777
Sluisplein 1, Ouderkerk a/d Amstel
telefoon 020 4966082
Volg ons op Facebook



www.designbril.nl

Hier wordt gewerkt
aan scherp zicht.

Nú GEEN aanmeetkosten t.w.v. 100,-

Deze actie loopt tot eind oktober!

Dit is Madelief. Nu rustig aan het dromen. Dat is overdag wel anders. Dan rent, klimt, springt en speelt ze volop. Daarom heeft ze samen met haar ouders gekozen voor **DreamLite** nachtlenzen. Die draagt Madelief 's nachts en kunnen 's ochtends uit. Zo kan ze overdag al haar energie kwijt. Zonder enige hinder.



Anders kijken naar scherp zien

Sijbrants & van Olst Optiek Dorpsstraat 32, Uithoorn | telefoon 0297 540777
Sluisplein 1, Ouderkerk a/d Amstel | telefoon 020 4966082



VAN DER SCHILDEN LINGERIE

Maak kans op een prothese-lingerieset

Oktober staat wereldwijd bekend als de maand waarin extra aandacht wordt gevraagd voor (borst)kanker. Bij Van der Schilden Lingerie is het aanmeten van borstprothesen en protheselingerie een belangrijk onderdeel van onze winkels. Het belang van het dragen van de juiste producten is voor vrouwen die één of beide borsten moeten missen nog belangrijker. Vandaar dat in de maand oktober dames die een prothese dragen en voor informatie in de winkel komen, kans maken op een lingerieset!

Borstprothesen en protheselingerie
Wanneer je een borstprothese draagt, kun je nog steeds mooie lingerie dragen. Het is een misvatting dat protheselingerie bestaat uit grote, huidskleurige bh's. Er is een ruime keuze aan mooie, modische lingerie, waarin niet te zien is dat je een borstprothese draagt. Op het eerste gezicht lijkt een prothese-bh op een gewone bh. Er zijn echter een paar belangrijke verschillen. In de cup zit een hoesje waarin de prothese gestopt kan worden, zodat deze niet verschuift. Verder zijn de bandjes van een prothese-bh vaak wat breder, is de bh gemaakt van extra zacht materiaal en sluit de cup van de bh wat hoger, zodat de prothese niet te zien is. Ook borstprothesen zelf zijn er in vele modellen en gewichten, zodat de symmetrie goed terug te brengen is.

Onze expertise

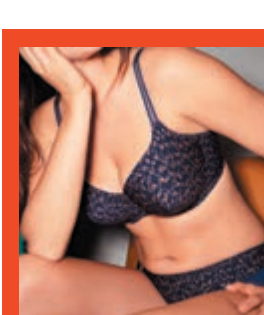
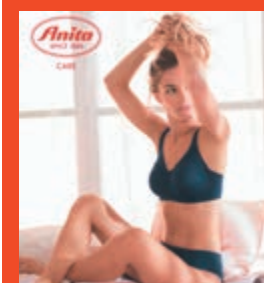
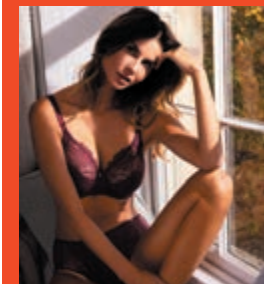
Bij Van der Schilden meten we al jaren borstprothesen en protheselingerie aan. Samen met onze klanten denken we in oplossingen in plaats van beperkingen. Met een ruim

assortiment prothesen, lingerie en een ervaren coupeuse, lukt het ons meestal om een oplossing te vinden die past bij de klant. Het aanmeten van een borstprothese is geen kwestie van alleen de maat opnemen, daarom nemen we graag ruim de tijd in onze speciaal hiervoor ingerichte paskamer. Met persoonlijke aandacht en gedegen kennis zorgen onze gecertificeerde mammacare-adviseuses dat de klant zich op haar gemak voelt. We kijken naar haar wensen en houden rekening met de manier waarop ze geopereerd is. Ben je zelf aan borstkanker geopereerd of weet je dat je vriendin of familielid tobt met het vinden van het juiste product? Graag grijpen wij de maand oktober extra aan om je uit te nodigen om, alleen of met een familielid of vriendin, naar onze winkel te komen. Maak een afspraak, ervaar de aandacht en expertise van onze mamma-care adviseuses en maak de hele maand kans op een prothese-lingerieset.

Raadhuisplein 10 Aalsmeer
0297-327253
www.schilden-lingerie.nl

Van der Schilden LINGERIE



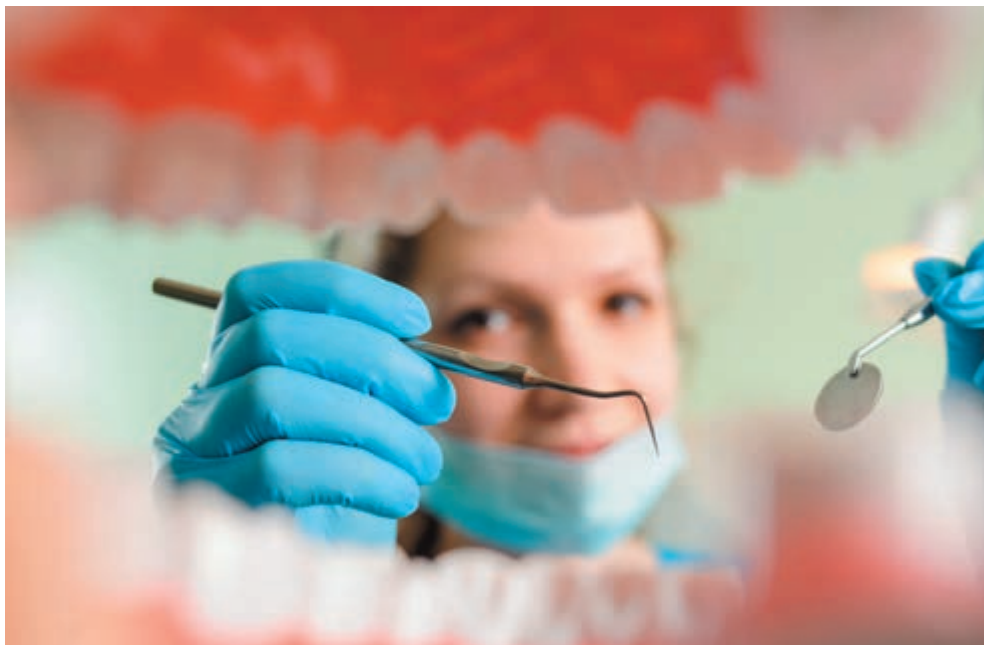




lingerie - nachtmode - mammacare - badmode

Raadhuisplein 10 Aalsmeer
0297-327253
info@schilden-lingerie.nl



Hoofdstraat 146 Alphen a/d Rijn
0172-473014
www.schilden-lingerie.nl



MEDISCH

Een goede gezondheid begint in je mond

Juglen Zwaan



Steeds meer kinderen hebben last van problemen aan hun gebit. Hoe ouder we worden, hoe meer we geconfronteerd worden met problemen in onze mond. Het advies is om dagelijks meerdere keren te poetsen en vooral geen suiker te eten. Hoe kan het dat er toch steeds meer mensen gebitsproblemen ervaren?

Het klassieke verhaal is dat bacteriën in onze mond de suikers uit de voeding fermenteren, wat zorgt voor de vorming van zuren. Deze zuren verzwakken vervolgens het tandglazuur, waardoor gaatjes kunnen ontstaan. De aanmaak van deze zuren stopt pas twintig minuten na het eten. Daarom wordt aangeraden om niet direct na de maaltijd de tanden te poetsen, maar pas een uur na de maaltijd te beginnen met poetsen. Het speeksel in de mond heeft dan de kans gekregen om het glazuur van de tanden weer te verstevigen. Maar er is meer aan de hand. De meesten van ons weten wel dat de gezondheid van onze darmflora van cruciaal belang is voor onze gezondheid, maar weinigen weten dat dit ook geldt voor de flora in onze mond. Onze mond bezit ook een zogenaamde oraal microbioom. Een verstoring van het microbioom in onze mond kan zorgen voor ontstekingen in het lichaam. De bacteriën in onze mond kunnen zelfs die van de darmen in grote mate beïnvloeden. Bestrijdingsmiddelen die op groente en fruit gebruikt worden, hebben volgens wetenschappers het vermogen om het microbioom van de

mond te verstoren. Ook kan de gezondheid van de mond volgens wetenschappers door stress hard achteruit hollen. Allereerst kan door toename van stresshormonen de bacteriële samenstelling van de mond ongunstig worden. Daarbij vermindert stress de afgifte van speeksel, waardoor de zuren van de bacteriën zich niet langer verdunnen en de schadelijke werking ervan groter wordt. Ook leidt stress vaak tot ongezond eetgedrag en slechte orale hygiëne.

Aan veel tandpasta wordt fluoride toegevoegd. Fluoride heeft volgens wetenschappers twee kanten: het kan lokaal de tanden harder maken, maar kan bij doorslikken de gezondheid negatief beïnvloeden. In groene en zwarte thee zit relatief veel fluoride, wat onderzoekers ertoe brengt om te waarschuwen voor een overmatige inname hiervan. Het drinken van te veel thee kan fluorosis geven, waarbij de tanden witte vlekken krijgen en verzwakken door demineralisatie. Dagelijks tot drie kopjes drinken is geen probleem; dat kan het gebit juist verstevigen. Mensen met een zwak gebit zouden kunnen overwegen om fluoridevrije tandpasta zo nu en dan af te wisselen met een fluoridehoudende tandpasta. Aan te raden is dan om de tandpasta even in te laten trekken, omdat fluoride lokaal de tanden wel kan verstevigen. Iemand die alles weet over het gezonder maken van de mond, zodat de algehele gezondheid van het lichaam verbetert, is Yvonne Kort. Ze heeft het boek 'Gezond begint in je mond' geschreven.

Op de site van www.ahealthylife.nl legt Yvonne het uit tijdens een interview.

OVER DE AUTEUR

Juglen Zwaan • Natuurdietist
Soesterberg
www.aHealthylife.nl

Een ons voorzorg is evenveel waard als een pond medicijn

- DENISE - FASHION

Ben je ook zo benieuwd naar alle trends,
kom dan gezellig naar onze winkel en laat je verrassen!



Wist je dat wij onze succesvolle schoenen collectie uitgebreid hebben?



OPHELIALAAN 114 AALSMEER    WWW.DENISEFASHION.NL

MEDISCH

Stoptober: *Beter voor jezelf, beter voor ons allemaal*

Op steeds minder openbare plaatsen mag worden gerookt. Voor horecabedrijven is het inmiddels verboden om een rookruimte in het pand te hebben en veel sportverenigingen tolereren geen sigaretten meer op hun terreinen. Stoppen met roken wordt op allerlei manieren gestimuleerd, maar de verstokte rokers hebben er nog altijd veel moeite mee. De jaarlijkse actie Stoptober moet ze dat laatste duwtje in de rug geven om het tabaksgebruik voortaan definitief af te zweren.

Drie bekende Nederlanders geven het goede voorbeeld. Georgina Verbaan, Rick Brandsteder en Ernst Daniël Smid roken de hele maand oktober niet en sporen alle rokers aan om hetzelfde te doen. Iedereen die zich heeft aangemeld om mee te doen en de speciale app heeft geïnstalleerd, wordt dagelijks begeleid in het proces van stoppen met roken. De app moedigt de stoppers aan om het vol te houden, biedt afleiding in de vorm van puzzels en filmpjes en geeft tips voor de moeilijke momenten. Want laten we eerlijk zijn, gemakkelijk is het niet om te stoppen met roken, het is immers een verslaving en de nicotine in tabaksmiddelen is de grote boosdoener. Ons lichaam went aan de inname van deze stof en wil er steeds meer van hebben. Zelfs wanneer je slechts één sigaret per week zou opsteken, is het vervolgens al een hele klus om daar vanaf te komen, omdat het lichaam gaat protesteren als we onszelf die ene sigaret onttrekken. Uit gegevens van het Trimbos Instituut

blijkt dat 22,4 procent van de volwassen Nederlanders rookte. Vier jaar eerder was dat nog 25,7 procent, we zijn dus op de goede weg naar een rookvrije generatie. Verder wordt uit de cijfers duidelijk dat de groep rokers meer mannen telt dan vrouwen. Ook komt roken minder voor bij hoger opgeleiden. Elk jaar wordt met de actie Stoptober geprobeerd zo veel mogelijk mensen over de streep te trekken en te laten stoppen met roken. Er is een speciaal magazine verschenen, op internet is het televisiekanaal Stoptober.TV gelanceerd en er zijn coaches beschikbaar om de stoppers van dienst te zijn. In 2013 hebben gezondheidseconomen uitgerekend wat het roken de maatschappij in totaal kost. Daarbij werden ook de verloren levensjaren in geld uitgedrukt, om zo een eerlijk beeld te kunnen schetsen van de situatie. Hun conclusie was dat kosten op jaarbasis ongeveer 57 miljard euro bedragen. Aan de andere kant van de balans staat een bedrag van 24 miljard euro aan inkomsten, waar-

door de netto maatschappelijke kosten dus uitkomen op 33 miljard euro. Afgerond kun je stellen dat elk jaar een bedrag van 2000 euro per inwoner nodig is om de kosten voor het roken te betalen.

Stoptober is een gezamenlijk initiatief van KWF Kankerbestrijding, de Hartstichting, het Longfonds, het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), het Trimbos Instituut, GGD GHOR Nederland, en Alliantie Nederland Rookvrij. Uit de enquête, die altijd na afloop aan de deelnemers wordt voorgelegd, blijkt dat het overgrote deel positief is over de actie. De periode van vier weken is overigens niet zomaar gekozen, deze tijdsspanne is net

voldoende om de positieve effecten van stoppen met roken goed te kunnen ervaren. Na vier weken zijn de meeste ontwenningsverschijnselen voorbij en stijgt de kans om het voor langere tijd vol te houden met een factor vijf. Bovendien is op dat moment je longfunctie al aanmerkelijk verbeterd en groeien de longhaartjes weer aan, waardoor het lichaam weer op een normale manier slijm kan verwerken en er minder kans is op het ontstaan van longinfecties.

Download de app Smokerface of Smoking Time Machine om te ontdekken welk effect het heeft op je huid, als je blijft doorgaan met roken.



Door Shiatsu weerbaarder, sterker en ontspannen

Ellen Bakker een jonge vrouw van begin dertig kon jarenlang haar werk niet meer naar behoren doen. Ellen vertelt; 'Ik had meer dan acht jaar veel klachten; pijn in mijn heup, nek, schouders en pols. Ik ben hiervoor naar diverse artsen en specialisten geweest. Helaas zonder resultaat. Maar Petra heeft, met Shiatsu- behandelingen, mij van mijn klachten afgeholpen en nu kan ik weer met een computermuis werken, dit heb ik hiervoor zeker acht jaar niet meer gekund.'

Shiatsu

We spreken over Ellens ervaring met Shiatsu-therapeute Petra van der Knaap. Petra's praktijk heet 'San Bao'. Dat betekent 'Drie schatten' in het Chinees; de drie belangrijkste elementen die er voor zorgen dat een mens in evenwicht kan leven. Op mijn vraag wat Shiatsu eigenlijk is legt Petra uit; 'Shiatsu is een traditionele Chinese behandelwijze waarbij met lichte druk op het lichaam blokkades of stagnaties in energiebanen worden opgelost. Drukpunten zitten niet altijd op de pijnlijke plek zelf. Het kan zijn, bijvoorbeeld bij hoofdpijn, dat alleen de benen worden behandeld.' Dit geldt voor lichamelijke klachten, maar zeker ook op mentaal vlak kan Petra helpen. Emoties kunnen net zo goed stagnaties in het lichaam veroorzaken en door het opheffen van de blokkades kunnen klachten een stuk minder worden, waardoor er een significante verbetering is in de kwaliteit van het leven. De energiebanen stromen dan beter door waardoor bijvoorbeeld het verdriet, de pijn of de angsten niet blijft 'hangen'. Vaak kunnen alle klachten, deels, of soms helemaal, verholpen worden. Dit verschilt wel per persoon, benadrukt de ervaren therapeute.

Klachtenvrij

Ellens energie is voelbaar als zij vertelt; 'Ik kan weer sporten, ik slaap beter en zit veel

beter in mijn vel. Als ik nu toch weer een keer last heb dan kan ik er veel beter naar handelen en zit ik niet meteen in de put. Ik voel me weerbaarder, sterker en ontspannen. Een wereld van verschil! Petra was de eerste na 7 behandelaars (!) die resultaat heeft behaald waardoor mijn pijnklachten vrijwel verdwenen zijn. Zij benadert de klachten als een totaalbeeld en kijkt naar het hele lichaam. Dit sprak mij erg aan omdat mijn klachten vanuit stress zijn ontstaan. De vorige behandelaars keken alleen naar de betreffende pijnplek waardoor de oorzaak niet werd weggenomen. Door de massage en de acupunctuur kon ik heel goed ontspannen wat mij hiervoor niet lukte. Echt een reset moment!'

Frequentie

Hoe vaak ga je? vraag ik haar. 'We begonnen, na een intake, met één keer per week. Dit deden we vier weken, daarna zijn we gaan afbouwen, steeds meer tijd tussen de behandelingen, met uiteindelijk 8 tot 10 weken tussen de behandelingen.' Op de website van Petra, www.sanbaopraktijk.nl staat veel meer informatie. Ook uitgebreidere beschrijvingen van de behandelingen of wat u kunt verwachten. De kosten worden grotendeels vergoed door de meeste zorgverzekeraars omdat zij aangesloten is bij beroepsvereniging Zhong.



SAN BAO PRAKTIJK SHIATSU MASSAGE THERAPIE

Shiatsu therapie is een effectieve behandeling voor hoofdpijn, overgangsklachten, menstruatiepijn (met heftig bloedverlies), vermoeidheid, burn-out, stress, slapeloosheid, darmklachten, pijn in rug, schouder, nek of andere pijnklachten. Shiatsu versterkt uw weerstand en is zeer ontspannend. Geeft uw lichaam een boost voor de winter!

Kijk voor meer informatie:
www.sanbaopraktijk.nl
of bel 06-15280701

Wordt door de meeste
zorgverzekeraars vergoed.



Wil jij Innerlijke rust en de kracht in jezelf hervinden?

Dan ben je welkom in één van mijn verdiepende cursussen Yoga!

Zowel beginners als gevorderden zijn welkom. Tijdelijk geef ik de mogelijkheid om kennis te maken met de wijze waarop ik yoga overdraag, door 6 proeflessen aan te bieden waarvan de eerste individueel. Ik stel het op prijs om persoonlijk met je kennis te maken. Kosten €70,-. Na deze proeflessen kan je besluiten of je de hele cursus gaat doen.

inge
saraswati
yoga | avatarcentrum

Willem Alexanderstraat 75
1432 HL Aalsmeer
Tel. 0297-328798
e-mail: info@ingesaraswati.com
www.ingesaraswati.com

HAPPY FEET

Blaren? Met de nieuwe Compeed pleisters 20% extra damping voor sporters!

Nieuwe schoenen, net wat intensiever getraind of de verkeerde sokken – wat de oorzaak ook is, 25% van de mensen krijgt last van blaren. Sporters bij het hardlopen en dan vooral op de hiel. Daarom introduceert Compeed Blarenpleister Sport Hiel, speciaal ontwikkeld voor momenten waarop de voeten intensief gebruikt worden. Wrijving en druk bij de hiel zijn vaak de boosdoeners en dat is precies waar de ergonomisch gevormde pleister zorgt voor directe verlichting en de speciale structuur voor 20% extra damping.

De blaarpleister zit als een tweede huid en helpt zelfs bij de actiefste sessie tegen pijn, wrijving en ontstekingen. De actieve gel hydrocolloïde zorgt dat de wond sneller herstelt, terwijl jij door sport.

En... Lijf & gezondheid mag 5 setjes weggeven. www.compeed.nl.

Ga naar www.lijfgezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in.

roots
DE MOOIESTE WANDELINGEN
LANGS WATER

In dit 160 pagina's tellende boek vind je 17 natuurroutes die langs het blauwe goud van Nederland gaan. Rivieren, beken, kanalen en slootjes geven Nederland vorm. Langs de randen van de waterwegen kun je heerlijk wandelen. Trek je wandelschoenen aan en struin mee langs het mooiste water van Nederland. Trek je laarzen aan voor een ruige tocht bij de Kwade Hoek of struin langs Veluwe bosbeekjes én de IJssel in één wandeling. Naast een wandelgids is DE MOOIESTE WANDELINGEN LANGS WATER óók een veldgids. Leer al lopend watervogels herkennen of duik in de wereld van de waterplanten. **Mail en win dit boek....**

Ga naar www.lijfgezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in.

Hennepzaad; bouwstof voor je gelukshormoon

Marjolein Dubbers



Hennepzaad is naar mijn mening een van de betere superfoods voor vrouwen 40+. Het kan meehelpen om je gewrichten, hart- en bloedvaten en je geheugen in goede conditie te houden en het bouwt mee aan je gelukshormoon serotonine. Hennepzaad is vooral een goede aanvulling als je vegetariër bent. Maar zelfs voor vleesetende sporters is het een prima bron van eiwitten. Hennepzaad is een heel goed alternatief voor soja. Lees hier waarom.

Hennep is één van de oudst bekende medicinale planten ter wereld. Het bevat tal van geneeskrachtige eigenschappen en werd daarom door de eeuwen heen door heel veel culturen gebruikt. De hennep waar hennepzaden vanaf komen, heeft in tegenstelling tot marihuana geen psychoactieve werking, dus kan veilig worden gebruikt, ook door kinderen. Hennepzaad (*Cannabis sativa* L.) bestaat voor twee derde uit een zeer hoge kwaliteit eiwit dat heel veel lijkt op onze lichaam-

seigen eiwitten en daarom heel goed opneembaar is door ons lichaam. Dit betekent al dat je er energie van krijgt. Na sojabonen is hennepzaad het rijkst aan eiwitten uit plantaardige bron, maar hennepzaad is beter verteerbaar.

Eiwitten hebben we onder andere nodig voor onze spieropbouw, ons uithoudingsvermogen en om onze bloedsuikerspiegel in balans te houden. De kwaliteit van dierlijke eiwitten is fors aan het afnemen door gebruik van hormonen, kunstmest en eenzijdige en slechte voeding van de dieren. Dus ook voor sporters die een eiwitrijk dieet willen hebben om hun spieren en uithoudingsvermogen op te bouwen is hennepzaad een prima aanvulling. Daarbij bevat het ook alle acht essentiële aminozuren die ons lichaam niet zelf kan aanmaken. Deze aminozuren zijn nodig als basis voor andere stoffen die een belangrijke rol hebben in je stofwisseling, waaronder het gelukshormoon serotonine. Last van af en toe een depressieve bui? Dan al huppelend een handje hennepzaad nemen en ik wed dat je er vrolijk van wordt! Probeer het maar eens! Vooral niet vergeten om erbij te huppelen!

Net als andere superfoods is hennepzaad rijk aan allerlei mineralen zoals fosfor, calcium, kalium, magnesium, zink, ijzer, koper, jodium, vitamine E, C en de B-vitamines B1, B2, B3 en B6. De B-vitamines zijn erg belangrijk als het gaat om je energie-



huishouding. Zou je je vitaler willen voelen? Voeg dan eens B-vitamines (bij voorkeur een vitamine B-complex) toe aan je menu. Dit kan onder andere door middel van hennepzaad. Het bevat ook een flinke hoeveelheid antioxidanten en enzymen waaronder lecithine. Lecithine speelt een rol bij een gezonde leverfunctie, waardoor de natuurlijke reiniging van het lichaam wordt gestimuleerd. Hennepzaad is tevens rijk aan alfa-, bèta- en gamma-globuline, een stofje dat ons immuunsysteem helpt versterken en tevens meewerkt om beschadigd weefsel te vervangen door nieuw weefsel. En wie wil dat nou niet? Je kunt de gepelde hennepzaadjes over de salade strooien of op het laatste moment toevoegen aan soepen of smoothies. Je kunt het als basis gebruiken voor humus in plaats van of toegevoegd aan kikkererwtten. Je kunt er gefilterd water aan toevoegen en er in de blender hennepzaadmilk van maken. Ook kun je de zaadjes toevoegen aan gekochte amandel- of havermilk door het even in de blender te mixen. Het is een prima basis voor een zelfgemaakte

muesli (met granen zonder gluten uiteraard). Mijn natuurvoedingswinkel heeft hennepzaadjes sinds kort op het schap staan omdat ik er maar om bleef vragen. Dus dat kun jij ook doen. Je kunt ze ook bestellen bij een webwinkel die biologische superfoods verkoopt. Gepeld hennepzaad is klaar om te gebruiken. Ongepeld hennepzaad zul je eerst moeten waken. Tot slot: superfoods gebruiken als aanvulling op junkfood of voeding die gemaakt is in een fabriek heeft niet zoveel zin. Dat is zonde van je geld. Eerst gezonde voeding, dan pas superfoods!

(bron: energieke vrouwen academie, Marjolein Dubbers)

OVER DE AUTEUR

Marjolein Dubbers
Oprichtster Energieke Vrouwen Academie
Rosmalen
www.energiekevrouwenacademie.nl



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

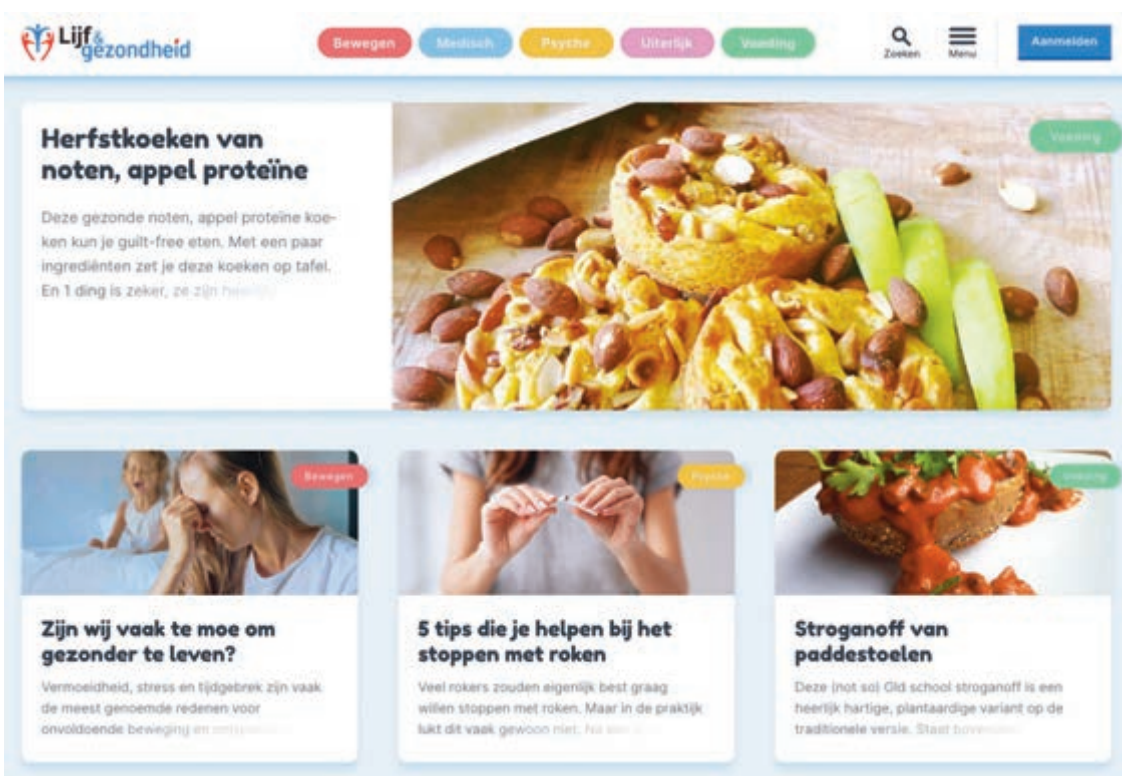
Bewegen

Medisch | Zorg

Psyche

Uiterlijk

Voeding



**De website
www.lijfengezondheid.nl
is vernieuwd!!**

**Snel, overzichtelijk,
smartphone geschikt en
boordevol informatie!**

HOLLAND ©

**AMBACHTELIJKE
MEUBELSTOFFEERDERIJ
LEERSPECIALIST**

Mogen wij ons even voorstellen. Wij zijn Jan, Piet en Ben, vader, zoon en schoonzoon

Wij komen uit een stoffeerdertsfamilie en zijn al drie generaties lang succesvol in dit vak. Bij ons staat persoonlijk contact, kwaliteit en service hoog in het vaandel.

Voor al uw stoffeerwerk, leer- en antiekrestauratie bent u bij ons aan het goede adres!

STOFFEERWERK

Wij stofferen o.a.: Bankstellen, fauteuils, stoelen, bedden, boxsprings, boot en caravan kussens. Tevens gespecialiseerd in diverse merken: Gelderland, Jan des Bouvrie, Leolux, Artifort, Gispén, Rolf Benz, Young, Pander, Jori, Pastoe, Topform, Oisterwijk en Italiaanse merken (o.a. Natuzzi). Ook doorgezakte banken en stoelen waar de stof nog goed van is, kunnen wij opnieuw opvullen met o.a. koudschuim, polyether en/of drakron. Tevens reinigen wij banken en stoelen en voorzien deze van een teflon laag (vuil- en waterafstotend). Wij hebben een grote collectie aan meubelstoffen.

RESTAURATIE

Wij zijn het oude ambachtelijke werk nog niet verleerd. Wij restaureren alle soorten kasten, cabinetten, tafels, stoelen en bureau's. Tevens lijmen en verstevigen van stoelen. Ook voorzien wij stoelen opnieuw van biezen of rieten zitting. Dit alles wordt handmatig gemaakt. Houtworm verwijderen is voor ons ook geen probleem.

ANDERE WERKZAAMHEDEN EVENTUEEL IN OVERLEG

Ook werkzaam in de provincie Zuid Holland - 079 - 750 22 50, Utrecht & Gelderland 0487 - 761161

LEERSPECIALIST

50+
KORTING!

In leer zijn wij groot. Wij stofferen met het beste kwaliteit leer al uw banken, stoelen en chesterfield meubelen.

Ook doen wij diverse leerreparaties zoals stiknaden, kleine scheurtjes en beschadigingen. Wij laten oud leer herleven door het in te kleuren op natuur basis. Dit is alleen mogelijk in dezelfde kleur. Wij hebben een grote collectie leer op voorraad.

BEL VOOR EEN GRATIS PRIJSOPGAAF / OFFERTE BIJ U THUIS:

020-497 6650



Telefonisch bereikbaar van maandag t/m zaterdag van 09.00 tot 21.00 uur,
- bezoekers showroom uitsluitend na telefonische afspraak -

Wij maken ook uw schaderapport voor de verzekering!

www.meubelstoffeerderijholland.nl

Zwanenburgerdijk 460 - 1161 NW Zwanenburg K.v.K.n.r.: 34206744



De Schouw 2019

De jaarlijkse schouw van sloten komt er weer aan. Deze vindt plaats van 4 tot en met 15 november 2019. Ook worden de dijken geïnspecteerd.

In Nederland regent het steeds vaker en langer. Al dit extra water wordt via een stelsel van sloten en vaarten afgevoerd. Maar ook de normale waterafvoer moet altijd gegarandeerd zijn om wateroverlast te voorkomen. Daarom gaat Waternet in opdracht van Waterschap Amstel, Gooi en Vecht elk jaar in het gebied van het waterschap op pad om te controleren of sloten voldoende vrij zijn van vuil en waterplanten. Die controle noemen we 'de schouw'.

Eigenaar is verantwoordelijk

Het is belangrijk dat sloten schoon zijn en dat dijken goed onderhouden worden. In een sloot met vuil en veel waterplanten kan het water niet goed doorstromen. Dijkonderhoud is van belang om inspecties goed te kunnen uitvoeren. Waternet onderhoudt de primaire wateren en doet het groot onderhoud aan de waterkeringen. Bent u eigenaar van een sloot of dijk-perceel? Dan bent u zelf verantwoordelijk voor het onderhoud. Het is belangrijk dat de sloten schoon zijn, de dijken gemaaid en de gaten hersteld zijn.

Najaarschouw

Onderhoud aan een sloot moet zijn afgerond voor aanvang van de schouw. De schouwperiode is van 4 tot en met 15 november 2019. Als bij de schouw blijkt dat de sloot niet voldoende schoon is, ontvangt de eigenaar een brief met het verzoek noodzakelijke werkzaamheden alsnog uit te voeren.

Waterschap Amstel, Gooi en Vecht is verantwoordelijk voor het zuiveren van het afvalwater, veilige dijken, goede doorgang van vaarwegen, het waterpeil en de kwaliteit van het oppervlaktewater in het stroomgebied van de Amstel, de Vecht en in het Gooi. Alle beleidsvoorbereidende en uitvoerende werkzaamheden worden verricht door Waternet.

Waterschap Amstel, Gooi en Vecht, Postbus 94370, 1090 GJ Amsterdam, www.agv.nl

**waterschap
amstel gooi en vecht**

De herschouw vindt plaats van 9 tot en met 13 december 2019.

Inspectie dijken

Waternet inspecteert in de periode van 15 oktober tot en met 31 december 2019 de staat van onderhoud van de dijken. Als tijdens deze inspectie blijkt dat de dijk niet voldoende is onderhouden, ontvangt de eigenaar een brief met het verzoek noodzakelijke werkzaamheden alsnog uit te voeren.

Meer weten?

De regels voor het onderhoud van sloten en dijken zijn beschreven in de Keur van Waterschap Amstel, Gooi en Vecht.

Meer informatie over onderhoud en regelgeving (Keur) vindt u op www.waternet.nl/schouw. U kunt ook bellen met Waternet; tel: 0900 - 9394 (lokaal tarief).

Amsterdam, 16 oktober 2019

**BESTELWAGEN
BESTELDAGEN
ALLEEN IN OKTOBER**



**GRATIS AUTOMAAT
GRATIS BETIMMERING
(tot maximaal € 1.000)
5 JAAR 0% RENTE**

DE NIEUWE OPEL COMBO

VANAF

€ 13.149

DE NIEUWE OPEL VIVARO

VANAF

€ 17.999

DE NIEUWE OPEL MOVANO

VANAF

€ 25.549

Kies nu voor de nieuwe generatie Opel Bedrijfswagens tijdens de Bestelwagen Besteldagen. Alleen in oktober ontvangt u een gratis automaat, gratis betimmering tot € 1.000 én 5 jaar 0% rente. Kom snel langs voor een proefrit en maatwerk offerte.



JANSSEN VAN KOUWEN

www.janssensvankouwen.nl

Amsterdam ZO
Snijdersbergweg 99-101
Tel. (020) 650 06 70

Amsterdam West
Transformatorweg 39
Tel. (020) 581 62 00

Aalsmeer
Oosteinderweg 110
Tel. (0297) 32 99 11

Hilversum*
Jacobus Pennweg 14
Tel. (035) 52 888 52

Huizen
Machineweg 1
Tel. (035) 52 888 52

Noorden*
Amsterdamsstraatweg 17
Tel. (035) 52 888 52

*Servicevestiging