

DEZE WEEK:

Lijf & gezondheid Lees je fit!

Nieuwe stop in strijd tegen Alzheimer

Sporten op vakantie geeft een voldaan gevoel

Seks, fertiliteit en heilzame vrouwen

Wees niet bang voor een beetje ouder

Waarom is er zoveel te doen om het coronavirus en COVID-19?

KORT NIEUWS:

Snorfiets gestolen

Uithoorn - In de avond of nacht van dinsdag 3 op woensdag 4 maart is vanuit de Prinses Christinalaan een snorfiets gestolen. Het kenteken van de Piaggio is F-236-PZ. Van de snorfiets is de spiegel links gebroken en de voorkap is aan de linkerzijde beschadigd. De diefstal heeft tussen elf uur 's avonds en acht uur in de morgen plaatsgevonden. Meer informatie? De politie hoort het graag via 0900-8844.

GRATIS TAXATIE

GOUD, ZILVER EN MUNTEN

goudwisselkantoor

Prinses Irenelaan, Uithoorn (t.h.v. Coop supermarkt)

Bekijk advertentie verderop in deze krant

ADVERTEREN?

IN DE **Nieuwe Meerbode**

INFORMATIE:

0297-581698

06-53847419

VERKOOPUIHOORN@MEERBODE.NL

Hulsbosbouw

GEZOCHT: WERKVOORBEREIDER/PROJECTLEIDER

Voor meer info bel: 0297-322374 of mail: info@hulsbosbouw.nl

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

ZIE ONZE SITE: MEERBODE.NL

GEEN KRANT? 0251-674433



Springschans overhandigt cheque Biezenwaard

Uithoorn - Jaarlijks doet de Springschans mee aan de landelijke Kinderpostzegelactie. Leerlingen van de groepen 7 en 8 verkopen kinderpostzegels en zij halen hiermee geld op voor een landelijk goed doel. Een deel van dit geld mag besteed worden aan een lokaal doel. Net als vorig jaar hebben wij gekozen voor de Biezenwaard in Uithoorn. Woensdag 4 maart gingen een aantal leerlingen naar

de Biezenwaard om de cheque te overhandigen. Zij kregen een rondleiding en ze konden zien wat er met het geld is gerealiseerd. Een prachtige speelplek voor de kinderen van Biezenwaard!



Sleutelfiguren helpen nieuwkomers hun weg te vinden

Uithoorn - Ilham Zaqzouq uit Syrië en Rozina Kifle Welday uit Eritrea zijn de eerste twee 'sleutelfiguren' in de gemeente Uithoorn.

Deze vrouwen helpen migranten en vluchtelingen bonder andere om cultuurverschillen te overbruggen. Na een meerdaagse training tot sleutelfiguur, ondertekenden de twee vrouwen onlangs een vrijwilligerscontract voor een jaar bij Vluchtelingenwerk Uithoorn. Elke op 't Root van Vluchtelingenwerk en wethouder Ria Zijlstra waren bij de ondertekening aanwezig om de dames te feliciteren. Wethouder Zijlstra: „Het kan als migrant of vluchteling moeilijk zijn om je plekje te vinden in een land waar je de cultuur niet kent en de taal nog niet goed spreekt. En als je zorg nodig hebt, waar kan je dan naar toe? Onze 'verbindingsvrouwen' kunnen daar bij helpen. Wie weet er immers beter hoe je als nieuwkomer je weg moet vinden in een land, dan de-

gene die je voorging? De sleutelfiguren vervullen een brugfunctie tussen de doelgroep, (zorg) organisaties en (zorg)professionals." Elke op 't Root vult aan: „Zij kunnen echt het verschil maken in het bereiken, betrekken en informeren van nieuwkomers in de gemeente Uithoorn. Zij hebben in Utrecht bij Pharos een training gevolgd en we hebben veel vertrouwen in Ilham en Rozina." **Bruggen bouwen** Een sleutelpersoon is zelf migrant of vluchteling, heeft het vertrouwen binnen de eigen gemeenschap en weet hoe het in Nederland werkt. Samen met een professional van de GGD, een welzijnsorganisatie, een wijkteam, een migrantenorganisatie of van de gemeente, kunnen getrainde sleutelpersonen

bijvoorbeeld gezondheidsvoorziening geven, adviseren en hun achterban vertegenwoordigen, bemiddelen en 'bruggen bouwen' tussen gemeenten, zorginstaties en de doelgroep, behoeften en signalen ophalen, de doelgroepen bereiken en mobiliseren. Mensen die contact willen met de sleutelfiguren in Uithoorn kunnen contact opnemen met Vluchtelingenwerk via het e-mailadres: uithoorn@vluchtelingenwerk.nl of bel met 06-13613440. Contactpersoon is Elke Op 't Root.

OPEN DAG Voor jong en oud leuke tennisactiviteiten. Hapje/drankje

ZONDAG 22 MAART

10.00 - 14.00 UUR

Met 25% korting op 2020 contributie

Tennispark Vuurlijn 30

www.quivivetennis.nl 1424 NR De Kwakel

h2 HUISMAN HOOGENDOORN

makelaars | taxateurs

AALSMEER UITHOORN AMSTELVEEN

aangenaam persoonlijk!

www.h2makelaars.nl Tel. 0297-59 11 22

Nieuwe Meerbode

Wij zijn met **SPOED** op zoek naar serieuze **BEZORGERS/STERS**

Uithoorn: omg. Eems, Ebro (200 kranten)

MEER WETEN? BEL TIJDENS KANTOORUREN: 0251-674433 EN VRAAG NAAR MARCO OF ROGIER

WWW.VERSPREIDNET.NL INFO@VERSPREIDNET.NL

Bewakingscamera's op busstation Uithoorn

Uithoorn - Afgelopen week heeft de eigenaar van Cafeteria Eethuis Family, gevestigd bij het busstation Uithoorn, op eigen initiatief camera's laten plaatsen, die gericht zijn op het busstation in Uithoorn. Dit deed hij na alle gebeurtenissen van de afgelopen maanden. Tijdens de jaarwisseling werden er tientallen ruiten vernield van bushokjes. Niet veel later vond er een vechtpartij plaats tussen jongeren en een buschauffeur, waarbij de chauffeur meerdermalen, liggend op de grond werd getrapt. En het blijft rommelig bij het busstation. Voor de eigenaar van het Cafeteria Eethuis Family, is de maat vol en hebben ze zelf maar bewakingscamera's geplaatst. "Wij willen Uithoorn weer een stukje veiliger maken en mensen met een fijn gevoel op het busstation laten komen," zegt het cafeteria, en wees gewaarschuwd, bij nieuwe ongeregeldeheden hebben we geen moeite deze beelden op internet te plaatsen", zo lieten zij op facebook weten. Buiten veel reacties van geweldig goed gedaan enz op facebook waren er ook opmerkingen die heel serieus moeten worden genomen. Het is namelijk wettelijk niet toegestaan, om permanent cameratoezicht te plaatsen in openbare ruimte. Daar moet je wel degelijk een vergunning voor hebben. Zeker is het strafbaar als je de beelden opslaat en ze verspreid.



Winkeldief betrapt!

Uithoorn - Op donderdag 5 maart even over zes uur in de avond is een winkeldief op heterdaad betrapt bij een super op het Amstelplein. Door medewerkers werd gezien dat een man een fles port in zijn tas stopte. Bij de kassa werd de man gecontroleerd. In zijn tas werd ook nog een pak vis gevonden. De 38-jarige man zonde

der vaste woon- of verblijfplaats is overgedragen aan de politie. Uit onderzoek bleek de man signaleerd te staan voor een ander incident. Hij is overgebracht naar justitie. Hem wacht een celstraf of een geldboete. In ieder geval heeft de man een winkelverbod van een jaar gekregen.

INFORMATIEF

DOKTERSDIENSTEN

Spoedgevallen overdag via eigen huisarts en dan toets 1. Spoedgevallen avond/nacht/weekenden via huisartsenpost Ziekenhuis Amstelveen, tel. 020-4562000.

APOTHEEK

Benu Apotheek Zijdelwaard
Zijdelwaardplein 81 Uithoorn,
0297-562851. Open: ma. t/m vr.
08.30-18.00 u., za. 9.00-16.00 u.

Apotheek Boogaard

Amstelplein 27 Uithoorn,
0297-566886. Open: ma. t/m vr.
08.00-18.00 u., za. 10.00-13.00 u.

Buiten deze tijden kan men terecht bij:

Dienstapothek Amstelland

Spoedpost Amstelland Ziekenhuis Amstelveen. Open: ma. t/m vr. 17.30-23.00 u., za., zo. en feestdagen 8.30-23.00 u.

Nachtapothek OLVG West

Jan Tooropstraat 164 Amsterdam,
020-5108826. Open: na 23.00 u.

DIERENHULP

Dierenambulance 06-53315557

DIERENARTSEN

Dierenarts Anнемieke Calis
Oranjestraat 32A, 1421 AK
Uithoorn, tel. 0297-565989

**Dierenartspraktijk Uithoorn-
Aalsmeer**, Marijnenlaan 46, 1421
NH Uithoorn, tel. 0297-560627.

MANTELZORGPREEKUUR

Elke do. tussen 08.30-16.00 u. kan iedere mantelzorger haar vragen stellen bij Mantelzorg & Meer. Tel. 020 333 53 53, info@mantelzorgenmeer.nl, www.mantelzorgenmeer.nl

BRANDWEER & POLITIE

Brandweer, tel. 020-5556666.
Politie, tel. 0900-8844.

SLACHTOFFERHULP

info: 0900-0101.
www.slachtofferhulp.nl

PSYCHOLOGISCHE HULPVERLENING

**De Stroom, praktijk voor
psychotherapie en coaching**

Mw. M. Eringa,
Integraal Therapeut
0297-267960, www.destroom.info

ELIAGG Uithoorn

Psychotherapeut Dr. R.J. Filius
Ondernemingsweg 230,
1422 DZ Uithoorn, 0297-569544
www.eliagguithoorn.nl

Psychologen Uithoorn

Praktijk Van 't Hoff, 06-51994830
Biedt behandelingen aan
kinderen, jongeren, volwassenen,
ouders en gezinnen
Praktijk Klerks, 06-40418725
GZ-psycholoog BIG. Behandeling
aanbod o.a. CGT, EMDR, ACT,
mindfulness, muziektherapie
Pr. Margrietlaan 86c Uithoorn,
www.psychologen-uthoorn.nl

Bruisende 2e editie van Beroepenfeest Veen en Amstelland On Stage



Regio - Wat doet een advocaat? Hoe ontdek je of je liever de zorg in wil of iets met dieren wilt doen? Bijna achthonderd leerlingen van het VeenLanden College, Wellant College Westplas mavo, Praktijkschool Uithoorn en Vakcollege Thamen gingen tijdens de tweede editie van Beroepenfeest Veen en Amstelland On Stage op 3 maart enthousiast in gesprek met bijna tweehonderd be-

roepsbeoefenaren om op zoek te gaan naar de antwoorden op hun vragen. In de hoek van sporthal De Phoenix in Mijdrecht staan de keurslagers van Keurslagerij Ron Steen uit Aalsmeer. Ze zijn in gesprek met twee enthousiaste leerlingen. "Ik begin om 7 uur", vertelt de slager. "Dan moet ik al het vlees gaan voorbereiden wat overdag in de toonbank ligt." De leerlingen

kijken geïnteresseerd. "Wat veel mensen van ons denken, is dat je de hele dag bloed aan je handen hebt. Dat is echt allang niet meer zo. Wij worden steeds meer traiteur, bereiden mooie maaltijden en verrassend genoeg verkopen wij ook heel veel vleesvervangers." De twee leerlingen van Wellant College Westplas mavo zijn benieuwd naar de invulling van de Doe Dag bij de Keurslagerij. "We gaan een worstje maken", legt de slager uit. "Daarvoor moeten we eerst de varkensschouder uitbenen..." Voordat hij uitgesproken is, weet de leerling het zeker. "Super leuk meneer, heeft u misschien nog een plekje vrij op de Doe Dag?"

Kennisgemaakt

Even verderop staat Kim, leerling van het VeenLanden College. Zij heeft zojuist kennisgemaakt met medewerkers van Zorgboerderij aan de Amstelskade en daar een afspraak voor de Doe Dag gemaakt. Nu is ze op zoek naar iemand die haar meer kan vertellen over het beroep van dierenarts. "Ik vind de zorg heel leuk, maar ook de zorg voor dieren", vertelt Kim. "Bij de zorgboerderij heb ik het allebei, maar ik denk toch dat ik het allerliefst dierenarts wil worden. Of anders dierenartsassistent." Ze raakt in gesprek met Dierenartspraktijk Proosdijland uit Abcoude. Daar hoort ze dat er nog een plekje voor de Doe Dag voor haar is. "Op de Doe Dag

gaan ze waarschijnlijk een castratie of een sterilisatie uitvoeren", vertelt Kim dolblij. "Ik heb al eens eerder een snuffelstage bij een dierenarts gedaan en mocht toen ook een operatie bijwonen. Dat was echt een van de meest bijzondere dagen uit mijn leven. Hoe leuk zou het zijn als ik zoiets nog eens mag meemaken? Ik kan echt niet wachten!" De Doe Dag van Veen en Amstelland On Stage vindt plaats op dinsdag 17 maart. De leerlingen brengen dan een bezoek aan het bedrijf, krijgen daar een rondleiding en gaan zelf actief aan de slag om te ervaren wat het beroep inhoudt. www.veenenamstellandonstage.nl

COLOFON

Nieuwe Meerbode

Versijnt woensdag

**EDITIE 3
UITHOORN, DE KWAKEL,
NES A/D AMSTEL**

Postadres

Midrethstraat 9
3641 CB Mijdrecht
Tel. 0297-581698

Aanleveren van advertentie
Dinsdag voor 10.00 uur
verkoopuithoorn@meerbode.nl

Advertentieverkoop
Nel van der Pol
Mobiel 06-53847419

Advertentie-tarieven
op aanvraag

Aanleveren van kopij
Maandag voor 15.00 uur
redactieuthoorn@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.

133e jaargang

Oplage: 15.100

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 verantwoorde herkomst.



WWW.MEERBODE.NL



NATUUR DICHT BIJ HUIS

Elke veertien dagen vindt u hier een column van het Instituut voor natuur-educatie en duurzaamheid (IVN), afdeling De Ronde Venen & Uithoorn. IVN-meldpunt natuurwaarnemingen: telefoon 0297-563183.

Haat en liefde in de polder De ganzen bejagen elkaar nog even maar ze kunnen beter opschieten...



Ik kijk naar buiten en verbaas mij over de ganzen. Waarom? In mijn tuin staan voorjaarsanemoontjes. Gepland voor april. Maar in februari begonnen ze al volop te bloeien. Sommige planten passen zich snel aan aan de opwarmende aarde. Voor de meeste dieren is dat een stuk moeilijker. Zo dat vogels soms te laat zijn om hun jongen het juiste voer te laten vinden. Maar de ganzen om mij heen lijken iets te leren. De meeste zijn grauwe ganzen. Vroeger zeldzaam in Nederland maar nu onze algemene gans. Het zijn er zoveel dat ik ze niet kan tellen. Normaal gesproken paren ze eind maart en broeden ze in april. Maar opeens zie ik ze allerlei voorbereidende bewegingen doen. Ze zitten in paartjes bij elkaar. Op zich is dat niet zo raar, grauwe ganzen zijn als veel ganzen paartrouwen, maar in de herfst en winter is het vrijheid blijheid. Nu hebben ze elkaar weer gevonden en zitten samen. Behalve als er een andere gans te dichtbij komt. Dan is het rennen en jagen: die moet weg en uit de buurt. Een paartje wil ruimte om zich heen. Lastig natuurlijk als je met 500 exemplaren op een weiland zit.

Maar wat jagen lucht ze op. Daarna gaan ze weer vredig zitten. Ik hoop elke dag voor ze dat ze al snel gaan paren en nestelen. Hoe eerder hoe beter voor hun jongen: die kunnen dan makkelijker het voedsel nog vinden dat ze nodig hebben. Als ze nu doen als de anemonen en gewoon wat eerder beginnen, dan hebben ze het makkelijker. Waar ganzen broeden zien wij niet. Ze doen dat op een plek waar niemand ze ontdekt. Het zou me niet verbazen als heel binnenkort al de eerste ganzen met heel kleine donzige pulletjes tevoorschijn komen. Maar voorlopig hebben ze nog vooral een hekel aan hun soortgenoten en wordt er gejaagd. Over twee maanden hebben ze elkaar weer nodig. Dan brengen ze al hun jongen bij elkaar in een crèche: tientallen jongen samen, twee ouders bij de jongen, de andere ouders op de wacht. Maar daarvoor is het nu te vroeg: nu is nog de tijd van jagen en verjagen. Laten ze gauw eieren leggen! Hoe het afloopt, of ze echt eerder zijn: let op de volgende column, dan weet ik het.

Elza Vis, IVNnatuurgids

Open repetitieavond de Turfschippers

Regio - Shanty & zeemanskoor de Turfschippers uit Vinkeveen wil uitbreiden en maakt daarom een repetitietournee langs diverse dorpen uit De Ronde Venen. Zij nodigt daarbij belangstellende uit om een van de repetitieavonden bij te wonen. Ben je een beginnende of ervaren zanger zet je schroom opzij en stap naar binnen ditmaal op donderdag 26 maart om 19.30 uur in

de Willestee in Wilnis. Shanty & zeemanskoor de Turfschippers is een gezellig en ervaren koor van 31 zangers begeleid door 5 muzikanten die oude maar vooral 'moderne' zeemansliedjes ten gehore brengt die door de luisteraars zeer gewaardeerd worden.

Ook zijn belangstellende van buiten De Ronde Venen van harte welkom.

Hoe welkom waren terugkerende Duitse Joden in Nederland na mei 1945?

Uithoorn - In 2020 viert Nederland 75 jaar bevrijding. Overal in het land vinden herdenkingen en evenementen plaats, opdat wij niet vergeten. Nu het aantal mensen dat de oorlog heeft meegemaakt en nog kan na vertellen in rap tempo afneemt, is het vormgeven van de herinnering aan het verleden een zeer actuele kwestie. Ook komt er steeds meer aandacht voor schaduwzijden van deze gruwelijke oorlog die jarenlang onderbelicht zijn geweest. Een goed voorbeeld is de behandeling van Duitse Joden in Nederland. Weinig mensen weten dat de Nederlandse regering in ballingschap in Londen in 1944 een wet uitvaardigde waarmee alle Duitsers tot vijandelijk onderdaan werden verklaard. Na de Duitse capitulatie werd ongeacht hun politieke voorkeur of ver-

blijfsplaats hun bezit onteigend. Sommige van hen werden gearresteerd of uitgezet, anderen vertrokken op eigen initiatief. Onder hen bevonden zich vele uit Duitsland gevluchte Joden, die vlak voor het uitbreken van de oorlog hun heil in Nederland hadden gezocht. Ook zij werden tot vijand verklaard. Bij terugkeer uit concentratiekampen wachtte hen lange, prijzige en zeer bureaucratistische procedures van 'ontvrijding'. Wie waren deze zogenaamde "vijanden" en welk lot wachtte hen in naoorlogs Nederland? De

discussies van toen, zijn actueler dan ooit: wie worden buitengesloten op grond van hun nationaliteit en wie horen er bij? Marieke Oprel zal op dinsdag 17 maart over dit onderwerp een lezing houden. Marieke is als promovendus verbonden aan de Vrije Universiteit (VU) en het Duitsland Instituut (DIA) en zal op 24 juni promoveren op de behandeling na mei 1945, van Duitsers die al voor de oorlog in Nederland woonden. De lezing wordt gehouden in De Schutse, Merodelaan 1, en begint om 20.00 uur.



LEZERSPOST

‘Daar doen we niks mee’

Afgelopen nieuwjaarsavond ben ik lastiggevallen door een groep jongen mannen in capuchons. Ik fietste naar huis onder de Irenebrug en werd tegeengehouden door een groep van 10-12 jonge mannen.

Ze probeerden mijn fiets af te pakken en trokken en schoppen dusdanig hard dat ik er vanaf viel tegen de leuning van de brug. Uiteindelijk na een paar minuten ge-heen en weer en trekken en duwen lukte het me te 'ontsnappen' - met fiets. Deze was beschadigd en mijn schouder werd de volgende dag bont en blauw. Op advies van 112 heb ik aangifte gedaan en een gedetailleerde omschrijving van drie van de heren doorgegeven.

Vanmiddag (woensdag 4 maart, red) zag ik, weer op de trap, onder de Irenebrug een aantal van deze knapen rondhangen en mensen lastig vallen. Ik herkende er zeker één van 'mijn' incident. Ik ben direct naar het politiebureau gegaan

om het te melden maar ben heengezonden met de boodschap 'Dat was vorig jaar meeneer, daar doen we niks mee.' Ze namen niet eens de moeite mijn naam op te schrijven. Tot zover de feiten.

Mijn conclusie is dat de politie haar taak niet adequaat uitvoert in Uithoorn. Het kan liggen aan capaciteit, het kan lig-

gen aan prioriteit of het kan liggen aan kwaliteit en ik hoor graag welke het is want dan kunnen we een inhoudelijke discussie voeren om dit te verbeteren.

De capuchonnetjes zitten er gewoon nog - ongestoord en steeds vrijpostiger - dus graag snel!

Rob Labordus

De redactie van de Nieuwe Meerbode rekent het tot haar taak om de lezers van haar krant zo objectief mogelijk te informeren. Wij nemen zelf geen standpunt in. Wij vinden dat alle mededelingen, nieuwsfeiten en overige onderwerpen die zich in het openbaar afspelen en zeker die zaken die tijdens gemeentelijke vergaderingen, bijeenkomsten of interviews worden gedaan, in onze krant horen. Alle lezers van onze krant, ook die niet bij zo'n bijeenkomst of vergadering of wat dan ook aanwezig waren, behoren daarvan kennis te kunnen nemen. Ingezonden brieven plaatsen wij omdat de afzender wil dat haar of zijn mening bekend wordt gemaakt in haar of zijn omgeving. Zij of hij blijft verantwoordelijk voor de inhoud. Plaatsing door ons betekent niet dat onze redactie een standpunt inneemt.

Lef Loont bij Sans Rancune

Regio - Het opvallendste kenmerk van de spellen van vandaag is wel, dat de moed om het hoofd in de strop van een hoog contract te steken uitstekend uitbetaalt. Gek genoeg blijkt dat mede door een relatief groot aantal spellen waarop (bijna) iedereen down gaat. Tegelijk staat een ander type speler op. Durf te passen, is hun motto. In deze weken waarin boekenlezers de rebellie vieren, zijn er bridgeparen, die de meeste punten verzamelen door verzorgd tegenspel. De Tegenspelers zou je ze kunnen noemen. Zo veel mogelijk tegenslagen sprokkelen dus, en dat levert in het bridge als de kruiddampen zijn opgetrokken een meevaler op! Ook als het contract niet down kan, is het nog profijtelijk. Op het spel waarop iedereen 4

Schoppen met twee overslagen maakt, haal je als je twee slagen voor de verdediging weet veilig te stellen de top. Wat we verder zien is dat degenen die als speler naar een veilige spelsoort durven te vluchten, hoewel ze weten dat de andere meer opbrengt als ze hun contract maken, een streepje voor hebben op wie vasthoudt aan de hoge kleurenmanche met vijandelijke aftroevers op de loer, of het Sanscontract met een kleur slechts eenmaal gedekt. U begrijpt dat daar interessante confrontaties uit voortkwamen.

Winnaars

Winnaars worden Greet en Lijnie, die op het bovengenoemd spel als enige 6 Schoppen durven te bieden. Ook het tegenspel is hen wel toevertrouwd. Niemand komt boven hun 63,89%. Tweede zijn Mayke en Corry met een nog altijd zeer respectabele 61,81%. Op een ander spel wordt nog twee maal klein slem Schoppen geboden, waarvan één gemaakt. Opmerkelijk is verder een spel waarop een rondpas het ene paar een volle top oplevert en het andere dus de lege dop. Ook hier ging verder iedereen down. De B-lijn biedt een geheel ander beeld. Een teveel aan durf wordt hier juist afgestraft. Een kansloze manche te midden van deelscores die soms al niet gehaald worden en een moedig slem in Sans, dat drie down in schoonheid sterft, terwijl anderen alle slagen oprapen zijn daarvan exponenten. Tafels waarop iedereen down gaat zal je tevergeefs zoeken. Tom en Nel spelen zich hier gedegen naar de top met 62½%. Anneke en Co zijn knap tweede nog net boven de 60 met 60,42%.

der aanmelding niet kunt deelnemen aan de maaltijd i.v.m. een maximum aantal plaatsen en gedane inkomsten! Indien de aanmelding goed ontvangen is, krijgt u van ons een bevestiging. Dus; heeft al zin gekregen om (weer) eens bij ons aan te schuiven, geef u dan op via de mail: hallo@wereldkeukenuthoorn.nl Voor meer informatie of vragen kunt u naar Facebook (Wereldkeuken Uithoorn) of de website, www.wereldkeukenuthoorn.nl. Ook vindt u hier een knop om u via deze weg aan te melden.

Griekse avond bij de Wereldkeuken

Uithoorn - Op woensdag 18 maart is er weer een Wereldkeuken. Het thema is deze keer Griekenland. De avond wordt gehouden in Sporthal De Scheg, inloop vanaf 18.00 uur, buffet open om 18.30 uur. Voor de maaltijd wordt € 5,50 gerekend, exclusief drankjes. Deze zijn aan de bar te krijgen.

Wij kunnen alleen contante betaalingen aannemen, er is geen pin van de Wereldkeuken aanwezig. Vanwege grote belangstelling en een maximum aantal zitplaatsen vragen wij om je van tevoren aan te melden. Dit kan vanaf nu en uiterlijk tot en met zondag 15 maart (of tot wij vol zitten). Houd er s.v.p. rekening mee dat je zon-

der aanmelding niet kunt deelnemen aan de maaltijd i.v.m. een maximum aantal plaatsen en gedane inkomsten! Indien de aanmelding goed ontvangen is, krijgt u van ons een bevestiging. Dus; heeft al zin gekregen om (weer) eens bij ons aan te schuiven, geef u dan op via de mail: hallo@wereldkeukenuthoorn.nl Voor meer informatie of vragen kunt u naar Facebook (Wereldkeuken Uithoorn) of de website, www.wereldkeukenuthoorn.nl. Ook vindt u hier een knop om u via deze weg aan te melden.

Tweede editie Sportquiz Legmeervogels groot succes

Uithoorn - Afgelopen zaterdag vond ik in de kantine van Legmeervogels de tweede editie van de Sportquiz plaats. Onder leiding van voormalig scheidsrechter Betaald Voetbal Richard Liesveld streden een kleine honderd mensen in 12 verschillende teams uit de regio om de felbegeerde wisselroef. In een gezellig setting werden 2 rondes met een verscheidenheid aan sportvragen gepresenteerd. Van sporttermen uit allerlei sporten tot aan een vraag over Tennis en van Darts tot en met de Elfstedentocht. Maar ook was er een vraag over Basketbal, Studio Sport, Korfbal en uiteraard ontbrak ook de voetbalvraag niet.

Na een spannende, maar sportieve strijd bleek op de eindstreep de verschillen nog kleiner te zijn dan halverwege. Team Nieuw Deco eindigde uiteindelijk op een

zeer verdienstelijke 3e plaats op slechts 5 punten van de uiteindelijke winnaars uit De Kwakel, Team Dauwpop. Het team All Stars eindigde op een goede 2e plaats en zij kwamen slechts 3 punten te kort. In de finale streed Team Dauwpop als winnende team tegen elkaar om te komen tot één echte winnaar. Aan het eind van

het spel bleek Petra van Leeuwen te beschikken over de meeste sportkennis en mocht zij de grote wisselroef in ontvangst nemen. Al met al een zeer geslaagde avond en de organisatie kijkt tevreden terug op deze tweede editie van de Sportquiz. Vanwege het succes en de positieve terugkoppeling zal er volgend jaar wederom gestreden kunnen worden bij editie 3 van de sportquiz. Het team uit De Kwakel is er dan ook weer bij en zij zullen de wisselroef zeker weer mee terug willen nemen.

Bridgen op zondagmiddag

Regio - Na een zeer geslaagde bridgedrive in februari kan u op zondag 22 maart om 14.00 weer gezellig komen bridgen in "De Willisstee" in Wilnis. Het is een open bridgedrive dus iedereen is van harte welkom. U kunt zich aanmelden door een email te sturen naar: bridge.driv@mail.com onder vermelding van uw naam,

de naam van uw partner en of u een ervaren/minder ervaren of niet ervaren bridger bent. U ontvangt een bevestiging. De deelnamekosten zijn 5 euro per persoon te voldoen bij binnenkomst. Zij spelen 6 rondes van 4 spellen. Aanmelden kan tot uiterlijk 16 maart.



lijk den haan te pakken. Wat 'n knaap was dat! Dat zou je beneden niet zeggen. Met 'n beetje goeie wil kon Bart zich best 'n plaatsje veroveren op den gouden rug en floept lichtte hij z'n been over den glimmenden staart. Dat was nog eerst 'n genot en onwillekeurig dacht Bartje aan de hoofdstad, waar zijn oogen gevangen gehouden werden door doodsche gebeurtenissen. Alle windstreken uit kon je kijken, terwijl zacht klagend de haan met z'n ongewonen last lichtjes heen en weer piepte.

Op Hooger Pad



Boven: Illustratie Willem Wiegman

Rechts: Illustratie van René Boerlage bij de opnieuw uitgetikte versie in 2008.

Bart heeft vroeger echt in de toren geklommen! Dit soort verhalen leer ik van Dirk Plasmeijer en andere mensen van **Stichting De Kwakel Toen&Nu**. Kijk maar eens op hun website: www.de-kwakel.com

Met een zeker gevoel op je racefiets

Regio - De sportieve fiets is populair. Veel mensen kopen vol enthousiasme een racefiets maar komen er al gauw achter dat remmen, schakelen en in balans blijven op zo'n fiets wel wat anders is dan fietsen op een gewone fiets. Om te voorkomen dat je enthousiasme wegeeft en je fiets werkeloos in de schuur komt te staan, kun je nu deelnemen in de Ronde Venen aan Start2Bike. Een laagdrempelig trainingsprogramma waarbij je in 4 trainingen meer controle over je fiets krijgt.

Op 4 april 2020 start Tour Trim Club De Merel in samenwerking met de wielersportbond NTFU met Start2Bike, een trainingsprogramma waarbij startende fietsers onder begeleiding van een ervaren instructeur werken aan hun basistechniek op de racefiets. Veilig fietsen Jaarlijks starten circa 60.000 Nederlanders met mountainbiken of racefietsen. Om veilig op pad te gaan, is echter wel een aantal basistechnieken nodig. Technieken als remmen, schakelen en

bochtentechniek. Start2Bike is een trainingsconcept ontwikkeld door wielersportbond NTFU en heeft in de afgelopen jaren ruim 11.000 sportieve fietsers op weg geholpen.

Ook geschikt voor meer ervaren fietsers Start2Bike is ook geschikt voor mensen die al enkele jaren op de fiets zitten maar nog niet eerder een training volgden. De trainers hebben naast aandacht voor remmen en schakelen ook aandacht voor klimmen, dalen, bochtentechniek en het nemen van obstakels. De inschrijving voor Start2Bike is geopend sinds begin februari. Op de website www.start2bike.nl vind je meer informatie.

Anneke & Wim Braam stelen de show bij B.V.U.

Regio - Maandag 9 maart 2020 werd met 37 paren de 4e zitting van de 5e ronde door Bridge vereniging Uithoorn gespeeld in de barzaal van sporthal de Scheg.

In de A-lijn was de 1e plaats voor Carla Dijkman & Gerard v/d Meer met 56,25% de 2e plaats werd gedeeld door Bep de Jong & Herman v. Beek en Nel Bakker & Ellen Hengeveld met 55,42%. Vrezen voor degradatie zijn Ans Bregge-

man & Henk v. Dijke en Ludy Bonhof & Anneke Buskermolen.

In de B-lijn was de 1e plaats met een fraaie score voor Marieke Schakenbos & Rob Dollekens met 66,15% die zich meteen op een promotie plaats nestelde evenals Cees Harte & Jos v. Leeuwen die op de 2e plaats eindigde met 61,06% op de 3e plaats eindigde Tonny Godefroy & Harry Rubens met 57,25% vermeldenswaardig is het klein slem die Die-

ny Verhoeff maakte, de degradatie plaatsen worden bezet door Joke v/d Berg & Yvonne de Mare en Fons Roelofsma & Ton Ter Linden maar beide paren hebben nog zeker de kans de degradatie te ontlopen.

In de C-lijn was de 1e plaats met de hoogste score van de avond voor Anneke & Wim Braam met 67,19% zij kunnen zich opmaken voor promotie op de 2e plaats eindigde met een mooie score Corry v. Tol & Kees Geerlings met 58,08% op de 3e plaats werd beslag gelegd door Ria Berk & Kitty Rijnders met 57,12% die zich ook nog mengden met Cor de Bok & Tom v. Meijgaarden om de promotie plaatsen.



Deze krant is gedrukt op gerecycled papier.

Gemeentebelangen bezoekt de Agrarische Natuurvereniging De Amstel

Uithoorn - Zo vlak voor het vogelbroedseizoen, staat het weidevogelbeheer volop in de belangstelling.

Via de Agrarische natuurvereniging De Amstel nemen agrariërs deel aan deze belangrijke activiteit.

De vereniging brengt een nieuwe methode van agrarisch natuurbeheer in praktijk via 'lerend beheren'. En met succes, want sinds 2005 zijn de aantallen, grutto's, scholeksters, kieviten, tureluurs, krak- en bergeenden in stand gebleven op boerenland, en dat tegen de landelijke trend in.

'Gewapend' met kaplaarzen, vonden de raadsleden Rolf Polak en Sjaak Verhaar, het een mooi moment om een werkbezoek af te leggen bij Ton Rewijk (bestuurslid natuurvereniging De Amstel)

in het vrijwel onbebouwde veenweidegebied van Uithoorn.

Plaatsgenomen en voorzien van een dampende bak koffie in de gezellige keuken van Ton's woonhuis, werd uiteengezet dat ongeveer 80 aangesloten agrariërs op dit moment 1400 hectare weidegebied in Amstelland in beheer hebben.

De locaties liggen aan weerszijden van de rivier De Amstel, tussen Ouderkerk aan de Amstel en Uithoorn, in onder andere de polder De Ronde Hoep en in de Bovenkerkerpolder. Deze streek is aangewezen tot een van de kerngebieden voor weidevogels en de Agrarische Natuurvereniging De Amstel draagt zorg voor afstemming tussen de deelnemers en met beheerders van natuurgebieden in de streek.

Voordien was het tot 2010 ge-

bruikelijk dat individuele boeren aan weidevogelbeheer deden, met nestbescherming (door vrijwilligers) en/of een beheersovereenkomst afsloten. Deze overeenkomsten houden o.a. uitgesteld maaien in om zodoende jonge vogels de kans te bieden om op te kunnen groeien.

Sinds een aantal jaren zijn provincies verantwoordelijk voor natuur en dus ook voor de boeren natuur. Zij bepalen dan ook waar de kerngebieden komen te liggen en dus waar agrarische natuurverenigingen vergoedingen kunnen ontvangen voor beheer door hun deelnemende leden. Dit is tegenwoordig ondergebracht in het collectief Noord Holland Zuid.

Toepassing van Plas - Dras:

Om het systeem van periodiek onder water zetten van gedeelten van agrarische percelen aanschouwelijk te maken, nam Ton Rewijk beide raadsleden mee het land op.

Balancerend over smalle planken-oeververbindingen en lopend over uitermate sompige weilanden, kwamen zij bij een door middel van een zonnepaneel aangedreven pompinstallatie, die water uit een sloot naar hoger gelegen land pompte. De combinatie van kruidenrijk en nat grasland biedt zo een ideale leefomgeving voor diverse weidevogels met goede foerageermogelijkheden.

Sinds het begin van de jaren'80 van de vorige eeuw ontvangen agrariërs hiervoor een vergoeding, want uitgesteld maaien levert minder opbrengst op, maar daartegenover wordt steeds succesvoller weidevogelbeheer bereikt.

Enthousiast

Ton Rewijk is dan ook erg enthousiast over de geboekte resultaten, maar daar blijft het niet bij.

De activiteiten van de vereniging breiden zich regelmatig uit. Sinds 2018 heeft de Agrarische Natuurvereniging De Amstel ook 18 hectare grond, ditmaal in erfpachtvorm, in beheer in de Bovenkerkerpolder Elk jaar vinden er 2 tellingen plaats van de diverse vogelsoorten, namelijk in april en eind mei.

Tijdens dit werkbezoek aan de Natuurvereniging De Amstel constateerden de raadsleden Rolf Polak en Sjaak Verhaar, staande midden in de natuur dat Natuurvereniging De Amstel een erg positieve boodschap te vertellen heeft en dat er steeds succesvolle resultaten met natuurbeheer geboekt worden.

Uithoorn mag best trots zijn op deze natuurvriendelijke vereniging. Met een duidelijk beeld over de organisatie en de toekomstvisie van de Agrarische Natuurvereniging De Amstel werd dit plezierige werkbezoek bij Ton Rewijk afgesloten.



Vraag het de burgemeester

Trots op onze raadsleden

Wat mij opvalt is dat inwoners steeds vaker op de tribune zitten tijdens raadsvergaderingen. Ook maken inwoners gebruik van hun spreekrecht tijdens de vergaderingen. Dat vind ik mooi om te zien. Het is namelijk zeer waardevol als inwoners hun input geven aan de gemeenteraad en ons als college van burgemeester en wethouders. Inwoners hebben immers veel kennis in huis. Taak voor ons om daar goed naar te luisteren.

Dat politiek best wel leeft zien we ook aan de grote interesse in de cursus Politiek Actief, onder leiding van onze griffier Hans van Leeuwen, die we als gemeente ook dit jaar weer gratis aanbieden. Deze cursus, die nu in volle gang is, was wederom heel snel volgeboekt met 25 deelnemers. Politiek doet er dus toe.

De gemeenteraad is nu halverwege zijn termijn van vier jaar. Ik ben ontzettend trots op de raadsleden. Hoeveel werk zij

verzetten, dat weten volgens mij niet veel mensen. En voor een beperkte vergoeding. Ik ben hen dankbaar dat zij stad en land afreizen om de gemeente Uithoorn te vertegenwoordigen. Denk aan overleggen bij de Metropoolregio en bij de Amsterdam-Amstelland-vergaderingen. Wij zijn als gemeente Uithoorn daar altijd sterk vertegenwoordigd.

Maar ook doen leden van de raad bedrijfsbezoeken in onze dorpen of afstemmingsoverleggen met inwoners. En dit alles in samenspraak met ons griffie-team.

Zelf ben ik met veel plezier raadslid geweest in Haarlem. Ik weet dus dat de hoeveelheid werk niet altijd strookt met de vergoeding die je krijgt. Maar raadsleden doen dit werk vanuit passie. Ze voelen zich betrokken met u, hun buurt, deze gemeente. Laten we trots zijn op hen!

Pieter Heiligers,
burgemeester



Op de foto v.l.n.r. Ton Rewijk en Rolf Polak.

Autisme aan de Amstel

Uithoorn - Op maandagavond, 2 maart jl., heeft de eerste bijeenkomst van "Autisme aan de Amstel" plaatsgevonden in lunchroom Waterlinie in Uithoorn. Autisme aan de Amstel is opgericht i.s.m. de NVA (Nederlandse Vereniging van Autisme) met als doel om ouders die een kind met autisme hebben de gelegenheid te geven met elkaar van gedachten te wisselen en kennis op te doen over autisme.

De avond was zeer geslaagd. Er was een onverwacht grote opkomst van betrokken ouders en ook Mw. Eijkenduin, klantmanager jeugd van de gemeente Uithoorn en Ouder Amstel was aanwezig om te horen over wat de ouders zoal bezig houdt. De bijeenkomst stond vooral in het teken van kennismaking met "Au-

tisme aan de Amstel" en met elkaar. Onder het genot van een kop koffie en wat lekkers, maakte door de mensen van de Morgenster had een ieder de gelegenheid te vertellen over zijn/haar kind(eren), de zorgen, uitdagingen en ook het plezier dat ze hebben. Na de voorstelronde zijn ouders uiteen gegaan in groepjes, om te brainstormen over onderwerpen waar meer informatie over gewenst is. Deze onderwerpen zijn inmiddels op een rijtje gezet en elke volgende bijeenkomst zal zo'n onderwerp aan bod komen. De volgende bijeenkomst is een feit en zal plaats hebben op 20 april 2020, van 19.30 tot 21.00 uur.

Voor meer informatie kunt u terecht bij www.autismeaandeamstel.nl

TV opnamen TLC bij Stichting Ceres

Uithoorn - Op dinsdag 3 maart j.l. werden bij Stichting Ceres Kringloopcentrum opnamen gemaakt voor een nieuw televisieprogramma van TLC. In dit programma zal het bekende duo Rowan & Louisa mensen gaan helpen met hun huishouden. Het programma heet dan ook 'Eerste Hulp bij Poetsen'. Voor dit televisieprogramma moesten Rowan & Louisa diverse meubelen kopen. Hiervoor had men Stichting Ceres uitgekozen. Als kringloop biedt Stichting Ceres veel mooie meubelen aan tegen hele lage prijzen. Ook Rowan & Louisa waren onder

de indruk van Stichting Ceres. Op 7 mei 2020 om 20.30 uur is de eerste uitzending van 'Eerste hulp bij Poetsen' met Rowan & Louisa. Vermoedelijk in de tweede aflevering van dit nieuwe programma, zal te zien zijn wat Rowan & Louisa allemaal bij Stichting Ceres Kringloopcentrum aan de Industrieweg 33 in Uithoorn hebben gekocht. Dat Rowan & Louisa een gezellig stel is, dat is wel zeker. En altijd in voor een hilarische opmerking. We raden u écht aan vanaf 7 mei aanstaande naar 'Eerste Hulp bij Poetsen' met Rowan & Louisa te kijken op TLC.



Groep 8 van De Zwaluw vist plastic in Amsterdam

Regio - Op 3 maart was groep 8 van basisschool De Zwaluw naar Amsterdam geweest om plastic uit de grachten te vissen. De groep had meegedaan aan een wedstrijd rondom het milieu om echte 'milieuhelden' te worden. De leerlingen werden hierbij uitgedaagd oplossingen te verzinnen om zwerfafval te verminderen. De ideeën van deze 'Zwaluwkids' waren goed en origineel ge-

noeg om als prijs de grachten van Amsterdam op te mogen ruimen! Groep 8 kreeg hierbij uitleg over de plastic soep en het ontstaan van Plastic Whale. Daarna stapten ze in een boot die gemaakt is van Amsterdams grachtenplastic en werd er anderhalf uur gevist, met als doel: het meeste plastic opvisen uit de grachten en daarbij het meest unieke item vinden! Goed bezig groep 8!



Deze krant is gedrukt op gerecycled papier.



WEEKAGENDA PARTICIPE

ROLLATORWANDELCLUB UITHOORN

Elke dinsdagochtend van 10.30-11.30 gaan we samen op pad tijdens de les rollatorwandelen. Tijdens dit uurtje zal er in de buitenlucht een wandeling gemaakt worden, het wandelen wordt afgewisseld met verschillende oefeningen welke begeleid worden door Uithoorn voor Elkaar. Het verzamelen- en eindpunt is bij Wijkcentrum Bilderdijkhof. In principe lopen we altijd buiten, tenzij het hard regent of glad is, dan hebben we een andere beweegactiviteit in de Bilderdijkhof. Na afloop staat er voor ieder een kopje koffie of thee klaar. Voor het deelnemen aan het rollatorwandelen vragen we een eigen bijdrage van € 2,- per keer, dit is inclusief het kopje koffie of thee na afloop. Is het vervoer van en naar het rollatorwandelen een probleem? Misschien is ANWB AutoMaatje Uithoorn dan wel de oplossing! Benieuwd naar wat zij kunnen betekenen voor u? Neem dan contact met ze op door te bellen naar 0297 303 103 of te mailen naar automaatje@uithoornvoorelkaar.nl.

VOORJAARSBINGO

Vrijdag 27 maart organiseren wij weer een lente-bingo in wijkcentrum Bilderdijkhof. De zaal gaat open om half 2, de bingo start om 2 uur. Bingo kaartjes zijn verkrijgbaar voor € 0,50 per stuk. We spelen 4 rondes met een pauze. Er zijn weer leuke prijzen te winnen. We sluiten de middag af rond 16:30 uur. Kom gezellig langs en neem je buurvrouw, vriendin of zus mee!

KOFFIE SPECIAAL

Heeft u zin in een gezellige donderdagochtend (van 10.15 tot 12.00 uur) bij de Bilderdijkhof, dan is de koffie speciaal iets voor u.

Dit is een laagdrempelige, kleine groepsactiviteit (maximaal 12 deelnemers) zodat er voor iedereen aandacht is tijdens deze ochtend.

De groep wordt ondersteund door 3 enthousiaste vrijwilligers. Deze donderdagochtenden staan vooral in het teken van gezelligheid met elkaar. Er worden verschillende activiteiten georganiseerd. Denk hierbij aan spelletjes, uitjes en 1x per maand wordt er met de hele groep gegeten, bereid door de vrijwilligers. Uiteraard is de activiteit niet compleet zonder een bakje koffie of kopje thee en een praatje. Heeft u interesse kom dan gerust een keer kijken.

KOFFIEOCHTENDEN IN DE WIJK

Je voelt je meer betrokken in de wijk wanneer je buurtgenoten kent. Zo komen Meerwikkers op donderdagochtend (van 10.00-12.00 uur) naar de buurtkamer voor een kopje koffie, koken en eten ze samen op de laatste donderdag van de maand.

Van het een komt het ander en zo leer je je buurtgenoten kennen.

Locatie: KDV Borus, Eendracht 17, Uithoorn (buurtkamerwijk@gmail.com).

Elke dinsdag (m.u.v. vakanties en feestdagen) van 10:00 tot 12:00 uur een gezellige buurtkoffie bij de Bovenboog, Johan de Wittlaan 83, Uithoorn.

Familieberichten

OOK ONLINE

*Haar leven was werken,
voor ieder stond zij paraat.
Nu pas zullen we bemerken,
wat een leegte zij achterlaat.*

Bedroefd om haar heengaan, maar dankbaar voor alles wat zij voor ons heeft betekend, delen wij u mede, dat na een moedig gedragen lijden is overleden mijn lieve vrouw, onze zorgzame moeder en trotse oma

Alida Cornelia Maria Bunschoten - Koeleman Aly

* Mijdrecht,
17 november 1937

† Vinkeveen,
4 maart 2020

Joop

Marco en Viola
Timo, Lincy

Jolanda en Peter
Chantal

Tweede Zijweg 2
3643 PW Mijdrecht

De begrafenis heeft inmiddels plaatsgevonden.

16-3-2010



16-3-2020

"De vrouw van mijn leven"

In liefdevolle herinnering Karin Jongmans-Winnubst

*'In iedere traan van verdriet
glinstert een mooie herinnering'*



Wij zullen je nooit vergeten!

Rolf J. Jongmans

16-3-2010

16-3-2020

Onze allerliefste
grote zus, schoonzus en tante

Karin Jongmans-Winnubst

We missen je elke dag

Peter, Gusta, Erik, Roswitha, Nico, Holanda
Marijke, Mariangel, Benthe Amalia

IMPORT **DUO** EXPORT
plant



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

Kijk voor meer info op duoplant.nl

GOUD VERKOPEN IN UITHOORN

DAT IS GOUD WAARD.

Ook u heeft kostbaarheden in huis. Misschien wel veel meer dan u denkt. Een paar oude munten, bankbiljetten of een diamant bijvoorbeeld. Of een doosje met sieraden zoals een ketting, een ring of een horloge. Laat uw kostbaarheden eens geheel vrijblijvend beoordelen door een specialist van Goudwisselkantoor. Dan ontdekt u of uw kostbaarheden goud waard zijn. Als u deze zou willen verkopen betalen wij u ook nog eens een reële prijs.



PRINSES IRENELAAN
T.H.V. COOP
SUPERMARKT

Iedere zaterdag:
10:00 - 16:30 uur

G **goudwisselkantoor**
Uithoorn

INKOOP • VERKOOP • VEILEN • VERPANDEN • BELEGGEN • GELD WISSELEN

www.goudwisselkantoor.nl • uithoorn@goudwisselkantoor.nl • 088 - 10 21 002



BBL, LEREN EN WERKEN TEGELIJK - SUPER LEUK!

WAT GA JIJ DOEN NA JE VMBO?

OPEN AVOND! AIRPORTCOLLEGE

Donderdag 19 maart, 16.00 tot 20.00 uur

Word **chauffeur** of kies voor **logistiek** via Sectorinstituut Transport en Logistiek! Dat is 4 dagen werken en 1 dag in de week naar school. Maak kennis met leerbedrijven in de buurt en kruip achter het stuur van een vrachtwagen. Je kunt je zelfs direct aanmelden! Zien we je daar?

Locatie: Diamantlaan 29, Hoofddorp.
Meer informatie op: stlwerkt.nl/lerenwerken

Leerwerkbedrijven
in de buurt:

BREEWEL
LOGISTIEK

BROUWER
LOGISTIEK

STL WERKT. VOOR JOU!

Sectorinstituut
Transport en Logistiek

Fit en slank voor de zomer?

Doe mee aan cursus AquaLine in Zwembad De Waterlelie

Aalsmeer - Aan de slag met uw conditie en gezondheid? Doe mee aan de cursus AquaLine van Zwembad De Waterlelie, in samenwerking met Diëtenpraktijk VDB. Een 12-weekse cursus die voedingsadvies en sporten combineert. De cursus start donderdag 2 april. Tijdens de cursus wordt u begeleid door een diëtiste van Diëtenpraktijk VDB. U krijgt een intakegesprek, 2 keer een persoonlijk consult en 3 workshops voeding en wegen. Op donderdagavond doet u mee met AquaJoggen van 19.30-20.15. Daarnaast mag u onbepaald banenzwemmen en meedoen met de andere sportgroepen. AquaJoggen is een ideale manier om intensief te sporten, waarbij de belasting op uw gewrichten nihil is. U kunt hardlopen in het water

en blijft prima boven water, omdat u een wetbelt draagt. Naast het joggen wordt er in de les diverse spierversterkende oefeningen gedaan. De kosten voor de cursus bedragen € 285,- per persoon. Informeer of u zorgverzekering hier een vergoeding voor geeft. Opgeven kan bij de receptie van Zwembad De Waterlelie of via 0297-322022. De cursus gaat door bij minimaal 10 deelnemers. Meer informatie: www.zwembadwaterlelie.nl



Steun een gezin in je buurt

Uithoorn - Jeugdzorg is een grote uitdaging, ook in Uithoorn. Volgens Ria Zijlstra, wethouder sociaal domein en onderwijs, is een aantal problemen te voorkomen als mensen in een buurt meer naar elkaar omkijken. "Met de stichting Buurtgezinnen willen we aandacht en begrip kweken voor gezinnen met problemen. En we willen laten zien dat buurtgenoten actief kunnen helpen. Stichting Buurtgezinnen brengt zogenaamde vraaggezinnen in contact met steungezinnen in dezelfde wijk. De stichting is sinds oktober actief in Uithoorn. Hanna ter Welle van Buurtgezinnen heeft goede ervaring. "We zijn al langer actief, onder meer in De Ronde Venen. Daar zien we dat steun uit de buurt een gezin veel goed doet; dat het helpt om te kunnen sparren over opvoeding en af en toe elkaars kinderen op te vangen. Het is fijn als je, de soms pittige klus van het draaiend houden van een gezin, mag delen."

Oplopende spanning

Buurtgezinnen richt zich vooral op gezinnen, vaak met één ouder, die geen grootouders of bekenden in de buurt hebben om de kinderen af en toe op te vangen. Juist in die gezinnen kan de spanning hoog oplopen, zeker als er overbelasting in het spel is bijvoorbeeld door een ziekte van een ouder of kind, echtscheiding, financiële problemen of werkloosheid."

Hanna vervolgt: "Spanning is niet altijd te voorkomen. Maar gezinnen houden het langer vol als ze af en toe los van elkaar kunnen opladen. Vaak zien we gezinnen met kinderen die het op school niet redden vanwege problemen thuis. Vaak moeten zij zorgen voor hun ouders, of voor jongere broertjes en zusjes. Voor die kinderen kan het heel belangrijk zijn om een plek te hebben om op adem te komen, waar ze onbezorgd kind kunnen zijn of ze in rust hun huiswerk kunnen maken."

Match

Een steungezin is geen pleeggezin, maar ook geen kinderopvang, benadrukt Hanna. "Vooraf bespreken we met het vraaggezin de gezinssamenstelling, financiën, huisvesting, hoe de kinderen het op school doen en dergelijke. En natuurlijk: staan alle gezinsleden, inclusief eventuele exen, achter het inschakelen van een steungezin? Daarna zoeken we een matchend steungezin. We beginnen met een proefperiode van twee maanden; bevat het goed, dan maken we afspraken met de gezinnen voor vaste momenten per week of per maand, en over het contact tussen de gezinnen. In principe doen we dat voor 2 jaar; besluiten de gezinnen daarna dat ze met elkaar verder willen, dan verdwijnen wij van Buurtgezinnen uit beeld. Mocht het nodig zijn, dan blijven we beschikbaar."



NK masters schoonspringen:

Weer (5x) goud voor Blitz

De Kwakel - Afgelopen weekend werden de nationale master titels verdeeld in Eindhoven tijdens de sterk bezette internationale masterwedstrijden schoonspringen. Kwakelaar Bas Blitz wist in zijn leeftijdscategorie beslag te leggen op de individuele titels op de 1 en 3 meter plank en het platform (de toren). Bij het schoonspringen is er ook nog het synchroonspringen. Hierbij ben je

ook nog eens afhankelijk van elkaar, wat het ingewikkelder -en dus leuker- maakt. Hierbij wist hij samen met Andy Ostiana Nederlands kampioen synchro 3 meter te worden. Samen met Anke Muijzers wist hij bij het onderdeel mixed synchro van het platform de titel op te eisen. Vooral hun contrasalto van de 10 meter toren werd door de jury en publiek bijzonder gewaardeerd.



Vakcollege Thamen on stage

Regio - Kraanmachinist, tandartsassistent, kraamverzorgster van VMBO On Stage liet leerlingen zien welke mogelijkheden er aan beroepen voor hen zijn. Vorige week zijn leerlingen van klas 3 van Vakcollege Thamen naar VMBO On Stage in Mijdrecht geweest, een evenement waar leerlingen in zogeheten 'speed-dates' kennismaken met bedrijven uit de regio. In de persoonlijke ontmoetingen met beroepsbeoefenaars leert de leerling meer over het vak of beroep van een profes-

sional. Ter voorbereiding hebben de leerlingen op school onder andere een training over netwerken en het onderhouden ervan gekregen. Tijdens de gesprekken 'voor het echie' konden ze zo het geoeefende in praktijk brengen en voor zichzelf een podium creëren. Menig leerling heeft er een uitnodiging voor de Doe Dag later deze maand aan overgehouden. Met VMBO On Stage bereidt Vakcollege Thamen, naast alle andere vakken en activiteiten, de leerlingen goed voor op hun vervolgcariëre.



Belangrijke zege V.D.O. Tafeltennis

Uithoorn - Vrijdag j.l. speelde het eerste team van tafeltennisvereniging V.D.O. Uithoorn een belangrijke uitwedstrijd tegen concurrent Patrios. Het 4e van 10 competitieduels werd met 4-6 gewonnen. Martijn van Dijk, goed voor het leeuwendeel van de punten dit seizoen, was afwezig en werd vervangen door jeugdtrainer Asam Mian, die voor het eerst aan de start verscheen. Leon Braacx en Victor van der Most waren de teamgenoten tegen de concurrent in het gevecht voor handhaving in de eerste klasse. De start van de ploeg was overtuigend met knappe overwinningen voor Leon (1-3) en Victor (2-

3). Asam verloor zijn enkelspel (3-1) maar wist het dubbelspel samen met Victor over de streep te trekken. Nadat Leon zijn tweede enkelspel nipt verloor stond het halverwege de avond 2-3 voor V.D.O. De ploeg was in de resterende potten nipt sterker dan de tegenstanders en wist de avond af te sluiten met een 4-6 overwinning. Asam en Leon wonnen beide 1 van de 3 enkelspelen, Victor wist ze alle 3 te winnen. VDO bezet momenteel de veilige 4e plek en heeft een voorsprong van 4 punten op Amsterdam'78 en Patrios die momenteel in de gevarenzone staan. VDO speelt vrijdag a.s. in en tegen Amsterdam.

Klaverjasnomaden

Uithoorn - Donderdag 5 maart werd in de Schutse de wekelijkse kaartavond van de "Klaverjasnomaden" gehouden. Ondanks het slechte weer werd hieraan toch nog door 39 enthousiaste liefhebbers deelgenomen. Glorieuze winnares werd deze keer Ploon Slof. Met een prachtige score van 7761 punten bleef ze namelijk de rest van het deelnemersveld ruimschoots voor. Met een totaal van 7265 punten wist Gerrit Vink beslag te leggen op de tweede plaats terwijl Jozef Lebesque met 7107 punten deze week als derde eindigde. Het minst aantal punten wist Hans Heere te scoren. Hij was er deze avond totaal niet mets zijn gedachte bij en had meer aandacht voor de voetbalwedstrijd in Rotterdam dan voor het kaartspel. Uiteindelijk wist hij niet meer dan 4654 punten te scoren en werd de poedelprijs

zijn deel. De hieraan verbonden troostprijs, een heerlijke fles wijn, zal hem de eerstvolgende klaverjasavond worden uitgereikt. De door DUOplant prachtig verzorgde fleurige boeketten bloemen gingen deze week naar Richard van den Bergh (2x), Egbert Verkerk, en Jan de Kuijer terwijl de cadeaubonnen, eveneens te besteden bij DUOplant, gewonnen werden door Piet van Klaveren, Betty Verhaegh, Anneke Lebesque en Fred Witsel. De flessen wijn gingen deze avond als marsenprijs naar Dora van der Steen, Krijn Voorn, To van der Meer en Gerard Compier. Alle winnaars van harte gefeliciteerd. De eerstvolgende klaverjasavond wordt weer gespeeld op donderdag 12 maart 2020 in de Schutse aan de Merodelaan 1 te Uithoorn. Aanvang 20.00 uur. U bent hiervoor van harte uitgenodigd.

Marleen van Arendonk:

'Zaai zorgt voor een mooie samensmelting'

Aalsmeer - Als er nu toch iemand is die het 'stoffige' imago dat rond de (glas)tuinbouw hangt een ander aanzien denkt te kunnen geven, dan is het Marleen van Arendonk! "Het is zo'n dynamische en interessante wereld die leeft en overal vertakkingen heeft." Van origine afkomstig uit de Noord-Oostpolder en van jongs-af-aan betrokken bij de tuinbouw. Zij heeft de wereld van bloemen en planten en alles wat daar verder bij komt kijken leren kennen, zoals logistiek, vraag- en aanbod, fluctuaties van trends en bloemen en plantensoorten.

Marleen houdt van haar vak en was altijd al marketeer- en ondersteunde kwekers en ondernemers in de sierteelt. Maar in de loop der tijd is daar de overtuiging bijgekomen dat zij een nog veel grotere en verbindende rol kan spelen. Want het gaat allang niet meer alleen om de promotie van het product, maar steeds meer om de vraag: 'hoe houd ik mijn personeel enthousiast en hoe krijg ik nieuwe jonge talenten binnen?'

Digitaal Podium

"Het imago van; saai, vroeg op, lange dagen, smerig werk is onterecht en achterhaald. Maar ook de moderne sierteelt bedrijven zijn soms nog te behoudend, vertellen te weinig. Vroeger was je afhankelijk van het weer, nu steeds meer van data. De techniek heeft voor een innovatie in veredeling, verzorging en voorraadbeheer gezorgd. Mijn nichevacature platform is gericht op het inspireren van scholieren en studenten op MBO en HBO niveau om na hun studie de bloemen- en plantenwereld binnen te stappen. Via Social Mediacampagnes weet ik deze groep te bereiken. Daarnaast zijn er de kandidaten nu nog werkzaam buiten de branche die een nieuwe uitdaging zoeken en geen weet hebben van de uiteenlopende functies en toekomstgerichte mogelijkheden. Mijn bedrijf Sierteelt vacatures is een verzamelaars voor jobs in de sierteeltsector, onderverdeeld in vakgebieden. Wat ik doe is de ondernemer een podium bieden - het bedrijf in de spotlights zetten voor naamsbe-

kendheid en invulling te geven aan de openstaande vacatures. Ik bied Sierteelt gerelateerde bedrijven een marketing verlengstuk en ruimte aan die zij zelf online kunnen invullen en bijhouden. Uiteraard kan ik hen daarbij ook ondersteunen. Ik help graag bij hun vragen."

Het contact dat Marleen heeft met de diverse Horti-opleidingen (groen onderwijs) geeft aan dat zij een nieuwe jonge generatie weet warm te maken voor een toekomst in de wereld waar innovatie, duurzaamheid, efficiëntie een steeds grotere rol spelen.

Coaching en masterclasses

"Wat het Zaai-traject mij leert is: een deadline stellen bij de zakelijke- en persoonlijke aandachtspunten die je als ondernemer goed in het vizier moet houden. De samenwerking met mijn buddy Jeroen Mäkel werkt heel goed, je maakt samen afspraken en houdt elkaar een spiegel voor. Ook binnen de intervisiegroepen worden de bijkomende facetten van het ondernemerschap gedeeld. Verder heb ik veel geleerd van de coaching en masterclasses, een mooie samensmelting van ervaring, theorie en aanmoediging om lef te tonen. In juni 2018 ben ik als zelfstandig ondernemer begonnen. In 2019 sloot ik mij aan bij Zaai. Dat heeft mij zeker geholpen bij het uitbouwen van mijn nieuwe online initiatief." Neem voor meer informatie contact op met Kirsten Verhoef (project organisator) via 0297-366182 of via mail: kirsten@syllsupport.nl Janna van Zon



Uithoorn is van start!

Uithoorn - Op 3 maart 2020 is de eerste wandeling geweest van de Rollatorwandelclub Uithoorn. Om 10:30 werd er verzameld in wijkcentrum de Bilderdijkhof waarna de club naar buiten ging om in het heerlijke zonnige weer wandeling te maken.

Onder begeleiding van een begeleider van Uithoorn voor Elkaar en fysiotherapeuten Martine Mulder en Irith Rotteveel is er rondom de Bilderdijkhof een rondje gelopen in de zon, afgewisseld met verschillende spierversterkende en -versoepelende oefeningen. Na afloop van de wandeling stond er voor ieder een waar verdiend kopje koffie of thee klaar. Wilt u ook mee komen wandelen met de Rollatorwandel-

club? Dan bent u natuurlijk van harte welkom! Iedere dinsdag wordt er gewandeld, het start- en eindpunt is de Bilderdijkhof (Bilderdijkhof 1, Uithoorn). Er wordt een eigen bijdrage van €2,- gevraagd per deelnemer, per keer. Dit is inclusief een kopje koffie of thee achteraf. Voor meer informatie kan contact opgenomen worden met 06-52770494 of via e-mail info@videt-uithoorn.nl. Mocht vervoer naar en van de Bilderdijkhof een probleem zijn kunt u contact opnemen met ANWB Automaatje, om te kijken wat zij voor u kunnen betekenen. Dit kunt u doen door te mailen naar automaatje@uithoornvoor-elkaar.nu of te bellen met 0297-303103.



Zorgboerderij Inner - Art

Dagbesteding voor alle doelgroepen

Natuurlijke, afwisselende, gezonde dagbesteding voor alle doelgroepen en leeftijden. Grote bloemen- en groentetuin, winkel, boomgaard, erf, verzorging van dieren, huishoudelijk werk, creativiteit, technische klussen etc.

Inloop 'De Lander'

- Voor mensen die er even uit willen of kampen met chron. GGZ-/sociale problematiek een mogelijkheid om te ontmoeten.
- Voor ouderen uit De Kwakel om er even tussenuit te zijn.
Dook ter ontlasting van mantelzorger en verzorgende.

Biologische boerderij en Terras

Terras voor koffie en gebak, boerderijwinkel met jams, sappen, gedroogde appeltjes, enz., van eigen erf.
Dook kaarten, cadeauctikelen, groot en klein.
Geen groente.

Boerenmuseum 'De 7 Erven' en Atelier Inner - Art

Voor lezingen, gesprek bij levens- en geloofsvragen.



Vuurlijn 36 | 1424 NS De Kwakel | 0297 563 753 | www.inner-art.nl
Open: Ma. t/m Do. 09:00u - 16:00u

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

* **Gezocht:**
Tuinman die 2 x p. mnd. Mijntuin van ongeveer 8x12 m. wil maaien en onkruid vrij wil houden. Leeftijd geen bezwaar en salaris samen overeen komen. Voor info: Ron 06-55844450

* **Gevraagd:**
Ben met pensioen en mijn hobby is aan fietsen knutselen. Gooi uw oude of kapotte fiets aub niet in de stort ik kom hem graag bij u ophalen. Tel. 06-26846071

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

Te koop:
Portable dvd speler op het lichtnet en voor in de auto. Hij is nog nieuw prijs €60,-. Tel. 0297-261529

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

Te koop:
Hangklok typ sleutelgatkiok v restaur/onderdelen €20,-. Philips inklapbare zonnepanel typ sun mobil 823 gratis. Tel. 06-53776024

* **Gevraagd:**
Voor mijn hobby ben ik opzoek naar elektrische en gewone fietsen om te knutselen. Tel. 06-14069852

Reuring In Wonen!

Maakt van je huis een thuis

Voorjaars
Aktie
Huismerk
Raamdecoratie
op maat



20% Korting
tot
eind maart '20

Voor informatie en afspreken: bel 0297-565934 of 06-30424334
of mail reuring@reuringinwonen.nl
showroom open op afspraak: Boterdijk 124, De Kwakel

VIDEOSERVICE PROOSTDIJ
Al uw waardevolle audio- en videobanden vakkundig naar een CD, DVD of USB-drive.
Steven van Rumelaerstraat 49 - 3641CK Mijdrecht - 0297-28 33 49 - www.proostdij.com



Slank en fit voor de zomer?

Doe mee met de
12-weekse cursus
AquaLine!

Een combinatie van sporten
in het water en voedingsadvies

START: 2 APRIL



Meer informatie en/of opgeven
www.zwembaddewaterlelie.nl
of bel 0297-322022
Dreef 7 • 1431 WC Aalsmeer

Het VerkeersCollege

Maart acties:

10 uur Autorijles: **NU € 490,-**

Theoriecursus (onbeperkt) A/B/Brf: **€ 75,-**

Onbeperkt op de Rijsimulator **€ 95,-**

VCA cursus "Code 95" nu **€ 199,-***

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

Vomar

VOORDEELMARKT

**NIEUW IN
UITHOORN**



OP=OP
Mandarijnen
Net à 750 gram

STUNT
2 NETTEN
~~3,98~~
2,50
Max. 6 netten per klant



OP=OP
Gerookte
Atlantische Zalmfilet
Pak 200 gram

STUNT
200 GRAM
~~4,49~~
2,99
Max. 6 stuks per klant



OP=OP
Robijn
Wasverzachter
Zwitsal of Pink Sensation
450 ml

STUNT
PER STUK
~~1,99~~
0,79
Max. 6 stuks per klant



OP=OP
Hertog
Jan Pils
10-pack fles à 25 cl

NIX18

STUNT
10-PACK
~~7,99~~
3,99
Max. 6 x 10-pack per klant

OP=OP PARTIJVOORDEEL

GROOT INGEKOCHT VOOR DE ALLENSCHERPSTE PRIJS

SOUNDLOGIC

OP=OP
Soundlogic Soundbar
Draadloos aan te sluiten op je TV, smartphone, tablet of ander bluetooth apparaat. Bereik tot 10 meter. Inclusief afstandsbediening. Formaat ca 7x94x7,4 cm.

STUNT PER STUK
~~49,99~~
19,99
Max. 2 stuks per klant

ÉXTRA VOORDEEL PAKKEN!



Heb jij de vele voordelen van Vomar Uithoorn al ontdekt? Bij inlevering van de waardebonnen van deze week ontvang je **50% korting** op een verse ambachtelijke rookworst uit eigen slagerij, **50% korting** op een fles Soleca Reserva Chileense wijn én **50% korting** op versgesneden rosbeef uit eigen slagerij. Daarnaast ontvang je een **gratis** fles zelf vers geperst sinaasappelsap van 500 ml.

Waardebonnenboekje niet ontvangen? Haal het boekje op bij de servicebalie van Vomar Uithoorn.

Kijk in onze folder voor nog veel meer topaanbiedingen!
Deze éxtra acties zijn geldig t/m zaterdag 14 maart 2020 bij Vomar Uithoorn.

JOUW SUPERVOORDEELMARKT

Kunst op het menu van Openbare basisschool De Eendracht!



De Ronde Venen - OBS De Eendracht is graag actief op het gebied van handvaardigheid, muziek en dans. Kunst staat dus met regelmaat op het menu! Er wordt gebruik gemaakt van externe kunstdocenten om het kunstvak extra dimensie te geven.

Dit schooljaar is er een driedaags kunstproject en wil de school door middel van het aanbieden van diverse kunstdisciplines de creatieve en muzikale ontwikkeling van de kinderen stimuleren en vergroten. Vanuit het KRDV-Netwerk (kunst De Ronde Venen) komen een aantal kunstenaars op bezoek die de leerlingen in allerlei verschillende kunstdisciplines zullen begeleiden naar een prachtige kunstzinnige ervaring. Op drie verschillende woensdagen in maart, april en mei 2020 zijn de kunstenaars op De Eendracht te vinden om met de leerlingen samen te werken aan diverse muziekvormen, mime, dans en andere beeldende kunsten. Ook de leerkrachten dragen bij aan deze 'kunst-happening' en zullen zelf ook voor workshops zorgen.





Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfenGezondheid

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

maart 2020

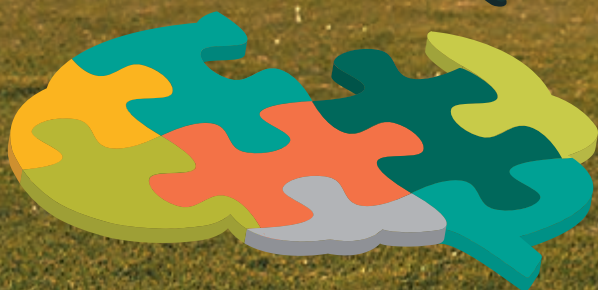


**Seks,
fertiliteit en
heldhaftige
vrouwen**

**Sporten op vakantie
geeft een voldaan
gevoel**



**Nieuwe stap
in strijd
tegen
Alzheimer**



**Waarom is er
zoveel te doen om
het coronavirus
en COVID-19?**



MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

INSTITUUT PERINE

SAN BAO PRAKTIJK

SLIMNESS GEWICHTSCONSULENT

SMIT SCHOENEN

SIJBRANTS & VAN OLST OPTIEK

OORWERK AUDICIENS

MIRANDE LINGERIE

NEO VITA



PERINE

Boost your energy – be kind to your skin & mind

Klopt jouw hart ook sneller van de naderende lente? Voel je je fitter en heb je meer energie? Een veel voorkomend verschijnsel dat het voorjaar met zich meebrengt. De stijgende temperatuur, de op springen staande knoppen van de bladeren aan de bomen, het zonnetje dat steeds krachtig wordt; de lucht zindert van hoopvolle verwachting op mooier, beter en kleurrijker. Als vanzelf krijgen we meer energie en zin om (weer) meer te gaan bewegen of sporten. De troostende warmte van zoete en zwaardere gerechten maakt plaats voor lichtere, groenterijke maaltijden. Alleen die huid....



Klopt jouw hart ook sneller van de naderende lente? Voel je je fitter en heb je meer energie? Een veel voorkomend verschijnsel dat het voorjaar met zich meebrengt. De stijgende temperatuur, de op springen staande knoppen van de bladeren aan de bomen, het zonnetje dat steeds krachtig wordt; de lucht zindert van hoopvolle verwachting op mooier, beter en kleurrijker. Als vanzelf krijgen we meer energie en zin om (weer) meer te gaan bewegen of sporten. De troostende warmte van zoete en zwaardere gerechten maakt plaats voor lichtere, groenterijke maaltijden. Alleen die huid....

Winters grauw

We voelen ons fitter, maar zien er soms nog steeds zo futloos en winters grauw uit. Hoe kan dat? Dat heeft alles te maken met het proces dat onze lichaamscellen door moeten voordat de verandering die van binnen uit zo mooi door het voorjaar is ingezet ook aan de buitenkant zichtbaar wordt. Huid, haren en

nagels tonen daarom jouw verbeterde energie pas enkele weken later. Als je spiegelbeeld niet klopt met hoe jij je voelt heeft dat soms ook invloed op je blijde, energieke gevoel. Dat heerlijke, voorjaarsgevoel kan dan zelfs een beetje verdwijnen met als gevolg dat je weer terugzakt in je winterdip gevoel. En dat wil je natuurlijk niet! Wat kun je er aan doen? Boost your energy en neem je huid onder handen met behandelingen die je wilt ervaren!

Skin Experience

Instituut Périne is bekend om de effectieve Skin Intensive huidbehandelingen: behandeling voor zowel lichaam als gezicht, vaak met apparatuur, die op een intensieve manier het natuurlijk herstelproces van de huid zodanig beïnvloeden dat binnen korte tijd duidelijke verbetering zichtbaar is. Dit is een onderdeel van Instituut Périne dat ook wel in beleving de 'snelweg' wordt genoemd: de snelle weg om van A naar B te komen. Een ander onderdeel van het instituut houdt zich echter ook bezig met de 'binnendoor'-route: behandelingen die ook van A naar B komen en dus zichtbare verbetering in de huid geven, maar waar ondertussen genoten wordt van de weldaad waarmee deze behandelingen gepaard gaan: ontspannende massages, heerlijke geuren zoals etherische oliën, verwarmde stoelen, zachte muziek naar eigen keuze en een inspirerende verwennerij in de vorm van een hapje en drankje na de behandeling. Een ware 'Skin Experience treat' dus voor de skin én de mind! Om jouw winterse spiegelbeeld aan te pakken heeft Périne dit voorjaar een speciale Meet & Treat op de kaart gezet: een heerlijk, ontspannende, huidverbeterende behandeling inclusief een travelset verzorgingsproducten voor thuis, voor maar € 97,50. Deze Meet & Treat start met een huidanalyse waar-

bij met de computer twee verschillende huidmetingen worden gedaan. Afhankelijk van de huid en van de wensen worden hiermee het vochtgehalte, het pigmentniveau, de elasticiteit of de talgproductie bepaald. Met deze gegevens stelt de huidspecialiste vervolgens de behandeling samen. Is er bijvoorbeeld een tekort aan vocht in de huid en is de talgproductie best actief dan wordt er gekozen om de huid na de oppervlaktereiniging een grondige dieptereiniging te geven om verstopping van de poriën te helpen voorkomen. Deze intensieve reiniging wordt voorafgegaan door een ademhalingsritueel om het lichaam te helpen ontspannen. Via de armen en de handen gaat de aandacht en het bewustzijn naar het lichaam en komt er ruimte in het hoofd. Een heerlijk ontspannen start dus! De reiniging wordt gevolgd door hydraterende werkstoffen die de huid niet alleen van vocht voorzien, maar vooral het vermogen om dat vocht langer in de huid vast te houden verbeteren. Deze werkstoffen bevinden zich veelal in hoge concentraties in het masker of serum en terwijl deze op de huid hun werk doen masseert de specialiste de spanning in jouw nek en schouders weg. In complete ontspanning ervaar je een heerlijke frisse sensatie op de huid die tot slot beschermd wordt met de bij jouw huidwensen passende verzorging. De specialiste legt je alle stappen zorgvul-

dig uit tijdens de hele behandeling en adviseert je in het thuisgebruik van de producten die je mee naar huis krijgt. Met deze producten heb je langer plezier van het resultaat van de behandeling en ervaar je bij elke keer dat je de producten gebruikt opnieuw dat stukje ontspanning en beleving die zo kenmerkend zijn voor Instituut Périne; een ware Skin Experience.

Wil je ook je skin & mind trakteren op deze voorjaars Meet & Treat? Kijk dan op de website van perine.nl of bel 0292-273121 voor een afspraak.

Inloophmiddag waxen, verven en epileren

Nieuw bij Instituut Périne: Voor het epileren, verven en harsen heeft Instituut Périne voortaan op de woensdagmiddag een inloophmiddag: elke woensdagmiddag kun je zonder afspraak binnenlopen om je wenkbrauwen te laten epileren, lichaam of gezicht te waxen en/of je wimpers en/of wenkbrauwen te laten verven. Het kan natuurlijk zijn dat je heel eventjes moet wachten, maar neem dan even de tijd om lekker tot rust te komen met een magazine en kopje thee of rustig even rond te kijken in de Skin Concept Store. Toch liever een afspraak? Dat kan natuurlijk ook nog steeds! Instituut Périne; Genieweg 8 Mijdrecht. www.perine.nl





SKIN
EXPERIENCE
BEHANDELINGEN
DIE JE WILT
ERVAREN!

SKIN EXPERIENCE *Perine*
DAT IS ANDERE HUID

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



Balanspunt



Perfekte balans

SMIT SCHOENEN

Xsensible Stretchwalker bij Smit Schoenen in Mijdrecht

De Japanse uitvinder Tetsuya Nosaka zag als eerste dat het oeroude Japanse sandaalconcept vertaald kon worden naar een moderne schoen samen met hem ontwikkelden het Nederlandse bedrijf Nimco de Xsensible Stretchwalker. Een stijlvolle schoen met een uniek balanspunt in het midden van de zool. Dit balanspunt zorgt voor optimale balans en een evenwichtige, gezonde lichaamshouding.

Ervaar het zelf!

De Stretchwalker is een schoen die u blij maakt. Geen stijve, pijnlijke of vermoeide voeten meer, dankzij de ultieme combinatie van balans en demping. Ook geschikt voor reumatische klachten en mensen met diabetes en voor iedereen die van prachtige schoenen houdt die heerlijk lopen. Naadloos gevoerd en in verschillende modellen verkrijgbaar.

Vrijdag 3 april en zaterdag 4 april kunt u ze zelf komen uit testen door op de testparen een uurtje buiten te lopen en zelf te ervaren hoe fantastisch deze schoenen zitten. Ze zijn er zowel voor de dames als voor de heren.

Waar?

Natuurlijk bij Smit Schoen in Mijdrecht. De schoenzaak waar service en klantvriendelijkheid nog steeds hoog in het vaandel staat.



Balanspunt



Perfekte balans

Xsensible® stretchwalker

Xsensible gaat over balans, energie en je goed voelen. De oorsprong ligt in Japan. Onze balanszool zorgt voor een gezonde en natuurlijke lichaamshouding.

Balans Technologie

sinds 1936
smitschoenen
Dorpsstraat 39 | 3641 EA Mijdrecht | Telefoon: 0297-281875



WWW.SMITSCHOENENMIJDRECHT.NL



OORWERK UITHOORN

'Signia Pure Charge & Go begrijpt wat u nodig heeft'

De tijd dat hoortoestellen lelijk of onhandig waren ligt al decennia achter ons. Hoortoestellen van tegenwoordig zijn stijlvol, prettig in gebruik en vooral heel erg slim. Oorwerk Uithoorn bewijst dat keer op keer. Wilt u dit zelf ontdekken, kom dan op woensdag 18 maart vanaf 13.30 uur naar onze demo middag.

Het nieuwste paradepaardje van de Uithoornse specialist is de Signia Pure X Charge & Go; een hoortoestel dat met kop en schouders boven de concurrentie uitsteekt. Hajo Carmiggelt van Oorwerk Uithoorn vertelt: "De Signia Pure Charge & Go is het nieuwste van het nieuwste. De akoestische en bewegingssensortechnologie is revolutionair. Met Signia Xperience, zoals de nieuwe technologie heet, begrijpt je hoortoestel wat belangrijk voor je is, zodat

je altijd kunt horen wat er voor jou toe doet." Zijn collega Annika Fangmann vult aan: "Als je bijvoorbeeld uit eten bent dan maakt Signia Xperience het gesprek met je tafelgenoten en de livemuziek kristalhelder, terwijl het stemgeluid van andere gasten zacht op de achtergrond blijft. Dat scheelt veel verwarring en frustratie."

Streamen

Het toestel combineert high-tech hoor-

technologie met heel veel vrijheid. De Signia Pure X Charge & Go heeft een accu die de hele dag meegaat en beschikt ook over een snellaadoptie voor als het toestel even snel opgeladen moet worden. Ook kun je de hoortoestellen koppelen aan andere apparaten met bluetooth om het geluid van je telefoon of je televisie direct naar je gehoorapparaat te streamen en zijn er opties om het leven met tinnitus aangenamer te maken. Wat misschien nog het meest in het oog springt is het uiterlijk van de Signia Pure Charge & Go. Het is een slank, gedurfd en verfijnd ontwerp en is verkrijgbaar in verschillende kleuren. "Hiermee kun je echt een statement maken."

Aandacht

Oorwerk Uithoorn werkt uitsluitend met gediplomeerde audiiciens en audiiciens in opleiding met veel ervaring. Professionaliteit staat voorop bij het bedrijf. Oorwerk is goed op de hoogte van de laatste ontwikkelingen en werkt met de meest moderne meetapparatuur. Daarnaast is persoonlijke aandacht voor klanten erg belangrijk. Hajo en Annika worden terzijde gestaan door Nicole Meijer. Zij zorgt voor een warme ontvangst in de winkel, neemt de telefoon aan zorgt dat mensen met kleine problemen direct worden geholpen. Bij Oorwerk zijn er dus geen lange wachttijden voor afspraken of een 'service-uurtje'. Mensen met een probleem kunnen gelijk langskomen.

Hooroplossingen

Iedere situatie vraagt om een andere hooroplossing en dat maatwerk is het sterke punt van Oorwerk. De audiicien beschikt over een ruim assortiment met daarin de hypermoderne hoortoestellen van diverse merken en tevens hooroplossingen voor een kleinere beurs. Oorwerk is te vinden aan de Schans 2 in Uithoorn. Zie www.oorwerk.nl voor openingstijden. Hier vindt u tevens onze andere locaties, zo zitten wij onder andere in Aalsmeer bij Ed Kriek Optiek aan de Stationsweg 2. De demomiddag zal alleen in Uithoorn georganiseerd worden.

Demo-middag

Bent u enthousiast geworden naar deze revolutionaire hoortoestellen, dan nodigen wij u woensdagmiddag 18 maart vanaf 13.30 uur uit. U kunt dan zelf ervaren hoe deze hoortoestellen klinken en hier vragen over stellen. Wij staan u graag te woord en heten u van harte welkom.

Oorwerk Uithoorn

Schans 2, 1421 BB Uithoorn
Tel. 0297-520 100
uithoorn@oorwerk.nl

SLIMNESS

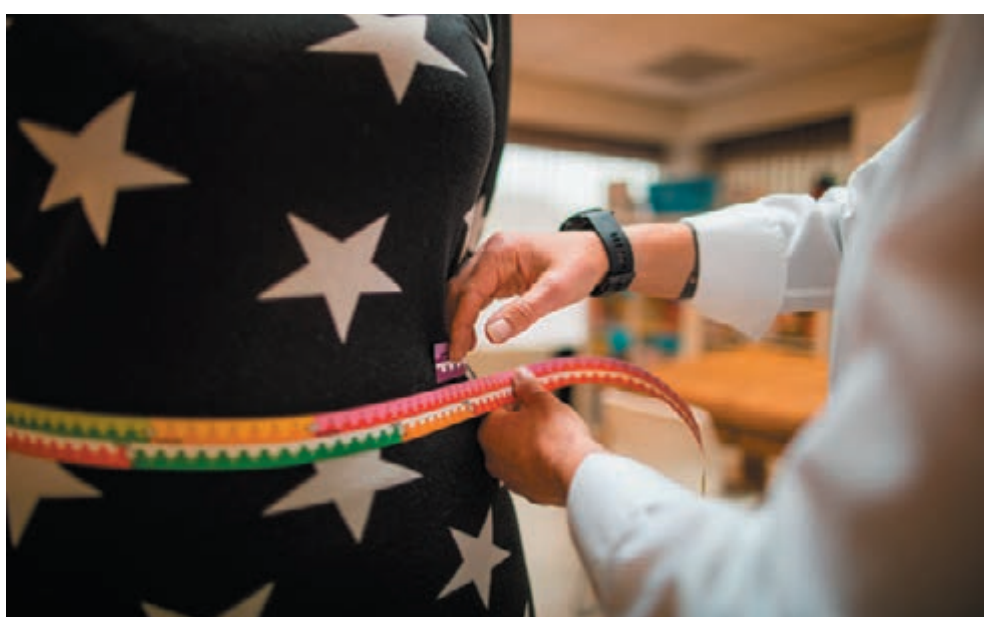
Afvallen voor de zomer óf gezondheid?

De voordelen van afvallen zijn veel talrijker dan de meeste mensen denken. Wanneer zij zich de vraag stellen: 'waarom moet ik afvallen?' denken zij vooral aan de voordelen voor het uiterlijk. Maar afvallen heeft ook vele voordelen voor de gezondheid! En een gezond gewicht heeft ook een positief effect op hoe je je voelt. Inzicht in de verschillende voordelen van afvallen kan helpen om de motivatie te vergroten.

Dit is een van de onderwerpen tijdens het onder begeleiding afvallen bij SLIMNESS. Alleen al om jezelf te motiveren door je begrip van afvallen te vergroten is het makkelijker vol te houden; zeker als je even geen zin hebt om minder te eten en meer te bewegen.

Bij SLIMNESS stellen we kleine doelen

Wanneer je veel kilo's wilt verliezen, is het belangrijk om niet alleen naar het einddoel te kijken, maar ook tussentijdse doelen te stellen. Doelen halen motiveert namelijk om verder te gaan en vol te houden. Het is daarom beter om verschillende kleinere





Gewichtsconsulent & Bewegingscoach

AFVALLEN
ZONDER POESPAS

- INDIVIDUEEL - SAMEN - GROEPSVERBAND

*Slimness is aangesloten bij de BGN.
Dit houdt in dat de kosten van deze cursus door meerdere zorgverzekeraars vergoed worden!*

info@slimness.nl | 0297-765027
Bozenhoven 19 | Mijdrecht



www.slimness.nl







doelen na te streven, dan één lange termijn doel.

Afvallen bij SLIMNESS is geen straf!

Wees positief en denk eens aan het enorme aanbod van gezonde producten die nog niet bij jou in de koelkast of de voorraadkast liggen. Je kunt gewicht verliezen zonder honger te leiden en ondertussen lekker, nieuw eten ontdekken. Zo wordt het gemakkelijker om de kilo's blijvend kwijt te raken.

Dus begin je volgende afslankpoging niet (weer) met minder eten of het gebruiken van pakjes of zakjes, maar bij SLIMNESS en met meer eten! Door lekker veel gezonde producten te kiezen, kun je ongezonde gewoontes blijvend veranderen. Zo voorkom je het jojo-effect. Met elke week tips

en recepten lukt het om gezonder te eten, zonder trek te krijgen.

Of je nu individueel wil afvallen, samen of in een groep het kan bij SLIMNESS allemaal! De groepen beginnen 15 april weer. Meer informatie en opgeven kan via de website. Je kunt ook eerst een gratis intake inplannen mocht je nog twijfelen of vragen hebben.

Doordat SLIMNESS is aangesloten bij de BGN worden de kosten door meerdere zorgverzekeraars vergoed in de aanvullende pakketten. Het verplicht eigen risico geldt alleen voor de basisverzekering, niet voor de aanvullende pakketten.

SLIMNESS

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



Testpersonen gezocht voor het allernieuwste hoortoestel

Oorwerk zal ook dit jaar de laatste hoortechniek in de praktijk gaan testen. Wij zijn dan ook op zoek naar mensen die al een hoortoestel dragen of mensen die het gevoel hebben dat ze wel eens geluiden missen.

Wilt u testen of uw gehoor beter wordt?

Onderzoek wijst uit dat het nieuwste hoortoestel ervoor zorgt dat u een gesprek en zelfs een groepsgesprek makkelijker kunt volgen. En dat u zich daarvoor minder hoeft in te spannen zodat u minder moe bent aan het einde van de dag. Niet alleen gesprekken, maar ook muziek en buitengeluiden zijn helder en natuurlijker. U kunt uw toestel koppelen aan uw smartphone of uw toestel door de audiciens op afstand laten stellen.

U bent als testpersoon belangrijk.

De nieuwste techniek is er voor u. Maar dat gaat niet vanzelf. Dat is maatwerk. Dat is Oorwerk. Dat is waar wij voor staan. Daarom bent u als testpersoon belangrijk. Uw audiciens zal u dan ook vragen het nieuwste toestel te beoordelen in veel voorkomende situaties.

Neem nu contact op met onze gecertificeerde audiciens voor meer informatie.

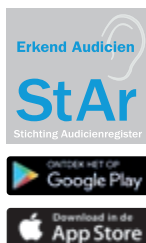
Oorwerk Uithoorn

Schans 2
1421 BB Uithoorn
T 0297 520 100
E uithoorn@oorwerk.nl

Oorwerk Aalsmeer

(Bij Ed Kriek Optiek)
Stationsweg 2
1431 EG Aalsmeer
T 0297 320478
E aalsmeer@oorwerk.nl

Openingstijden; zie www.oorwerk.nl



SIJBRANTS & VAN OLST

Kortingsweken Lindberg bij Sijbrants & van Olst Optiek

Bij Sijbrants & van Olst Optiek in Uithoorn en Ouderkerk vindt u de grootste collectie Lindberg-brillen van de regio. Lindberg is een Deens brillenmerk dat veel prestigieuze ontwerprijzen heeft gewonnen. Het merk onderscheidt zich door de combinatie van elegant Scandinavisch design en vooruitstrevende techniek.

De monturen van Lindberg zijn gemaakt van hoogwaardige materialen als titanium, acetaat, goud, platina, diamant en buffelhoorn. De frames zijn uitzonderlijk licht en comfortabel, en tegelijkertijd ongelooflijk sterk en stabiel. Dat komt door de toepassing van gepatenteerde technologieën, waar bij de stelling less is more van toepassing is: alle schroeven, klinknageltjes en lassen die niet essentieel zijn, worden weggelaten. Elk montuur wordt met de hand afgewerkt en genummerd. Lindberg is bij uitstek een merk voor liefhebbers. Voor kenners die uitzonderlijk design, technische innovaties en het ware vakmanschap weten te waarderen.

Sijbrants & van Olst is al ruim 30 jaar hêt adres

voor optimale oogzorg en voor een breed aanbod in monturen in alle stijlen en prijsklassen. Naast de bekende, populaire merken vindt u er exclusieve designmerken als Theo, Paul Smith, Anne & Valentin, Oliver Peoples en natuurlijk Lindberg. Als u houdt van stijlvol Deens design, mooie materialen en technische hoogstandjes, breng dan in de periode van 13 tot en met 28 maart een bezoek aan Sijbrants & van Olst Optiek in Uithoorn en Ouderkerk. U bent er van harte welkom!

Sijbrants & van Olst Optiek

Dorpsstraat 32 Uithoorn
telefoon 0297 540777
Sluisplein 1 Ouderkerk a/d Amstel
telefoon 020 4966082



www.designbril.nl



L I N D B E R G

LINDBERG + MULTIFOCAL GLAZEN*

VAN 651,00 VOOR **590,00**

LINDBERG + ENKELVOUDIGE GLAZEN*

VAN 551,00 VOOR **499,00**

Sijbrants & van Olst Optiek heeft de grootste collectie Lindberg-brillen van de regio. Van **13 tot en met 28 maart** vinden er de Lindberg-kortingsweken plaats. Tijdens deze periode heeft u al een Lindberg-bril met enkelvoudige brillenglazen voor *€ 499,- en een multifocale bril voor *€ 590,-. Bij andere combinaties met Hoya-glazen krijgt u **10% korting** op de glazen, tot een maximum van € 150,-.

*vraag naar de voorwaarden

volg ons op:

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



Nieuwe stap in strijd tegen Alzheimer

Er wordt voortdurend gewerkt aan onderzoek naar de ziekte van Alzheimer en naar het ontwikkelen van een medicijn tegen deze ziekte. Onlangs is daarin een grote stap voortwaarts gezet.

De Amerikaanse fabrikant Biogen heeft bij toezichthouder FDA een nieuw medicijn aangemeld; Aducanumab. Al langere tijd was de fabrikant met de ontwikkeling van dit medicijn bezig, maar aanvankelijk de testresultaten zo teleurstellend dat stopzetting van de ontwikkeling werd aangekondigd. Het lijkt erop dat alsnog het gewenste resultaat is bereikt en daarom is uiteindelijk besloten om het medicijn toch aan te melden voor goedkeuring. Of die goedkeuring er uiteindelijk ook komt, is nog maar de vraag. Het medicijn zou naar verluidt pas werken wanneer er een hoge dosis van wordt toegediend en dit zou kunnen inhouden dat er aanvullend onderzoek naar de effecten en risico's

nodig is. Wanneer dat het geval is, kan het nog jaren duren voordat patiënten daadwerkelijk gebruik kunnen maken van het medicijn. Sowieso moeten we ons niet rijk rekenen, het middel is niet in staat de ziekte van Alzheimer te genezen, het kan hooguit de ziekte afremmen. Ook werkt Aducanumab uitsluitend bij de ziekte van Alzheimer en niet bij andere vormen van dementie. Dit komt omdat het zich richt op een specifiek eiwit dat alleen bij de ziekte van Alzheimer voorkomt. De ziekte van Alzheimer is echter wel de meest voorkomende vorm van dementie in ons land. Ongeveer twee derde van alle dementerende Nederlanders heeft te maken met deze ziekte.



VOEDING

Eieren wel of niet in de koelkast?

In supermarkten worden eieren niet in de koeling geplaatst. Ze staan gewoon ergens in een schap of soms op een losse kar ergens in de winkel. Voor sommige mensen is dat een signaal om de eieren thuis ook op die manier te bewaren en ze dus niet in de koelkast te zetten. Is dat verstandig of niet? Wij zochten het uit.

De reden dat supermarkten ervoor kiezen om de eieren daar niet te koelen, is om ervoor te zorgen dat ze uiteindelijk bij je thuis langer vers blijven. Het is echter wel verstandig om ze direct na aankoop in de koelkast te zetten. Je kunt gewoon de hele doos zo in de koelkast schuiven. De lage temperatuur heeft als effect dat bacteriën minder kans hebben om zich te ontwikkelen, terwijl de doos ervoor zorgt dat de eieren minder snel kunnen uitdrogen.

Maar waarom wordt dit dan niet al in de supermarkt gedaan? Dat heeft te maken met de situatie die zou optreden wanneer ze daaruit worden gehaald. Op het moment dat je een gekoeld ei mee naar huis zou nemen, treedt onderweg condensvorming op en door dat vocht ontstaat een atmosfeer waarin

bacteriën beter gedijen. De houdbaarheidsduur van het ei vermindert daardoor aanzienlijk. Om die reden wordt de temperatuur van de eieren in het hete transportproces zo constant mogelijk gehouden.

Vaak zijn koelkasten uitgerust met een apart rekje voor eieren. Dat is er natuurlijk niet voor niets. Alleen dat al is een indicatie dat je eieren dus wel in de koelkast moet bewaren. Overigens past het eten van twee tot drie eieren per week prima in een gezond voedingspatroon. Het antwoord op de vraag of elke dag een ei nu wel of niet gezond is, hangt vooral af van wat je verder zoal eet. Het Voedingscentrum adviseert om vis, peulvruchten, vlees en eieren goed af te wisselen. Eet je vegetarisch, dan kun je gerust drie tot vier eieren per week eten.

MEDISCH

Zo voorkom je overtollige eelt

Als je lichaam onderhuids meer nieuwe huidcellen aanmaakt dan er aan de oppervlakte afsterven, verdikt de bovenste huidlaag zich. We noemen dit eelt en in principe dient deze laag als bescherming van ons lichaam. Het kan echter gebeuren dat die laag te dik wordt, waardoor hinder ontstaat. Hieraan kunnen diverse oorzaken ten grondslag liggen.

Eelt wordt vaak veroorzaakt wanneer er sprake is van te veel wrijving of druk. Het spreekt dus voor zich dat mensen met overgewicht een hoger risico lopen op het ontwikkelen van eelt. Dat is logisch, want je voeten moeten een steeds zwaarder lichaam dragen. Ook mensen die de hele dag veel moeten staan, hebben vaker last van eelt op de voeten. Hetzelfde geldt voor mensen met een zeer droge huid. Maar iets simpels als het gebruikte schoeisel is ook al van groot belang. Zijn je schoenen bijvoorbeeld te ruim, dan kun je gemakkelijk meer eelt krijgen. Ook wanneer je te kleine sokken draagt of regelmatig in je schoenen stapt zonder sokken aan, loop je dit risico. Er ontstaat dan namelijk wrijving op plekken waar dat niet hoort. Zelfs de stand van de voeten is van belang. Als die niet correct is, kan corrigerend schoeisel uitkomst bieden. Een pedicure kan hardnekkige eelt verwijde-

ren en weet vaak ook precies te duiden waardoor die overtollige eelt is veroorzaakt. Maar je kunt ook zelf al het nodige doen om eelt te voorkomen. Vertrouwel je voeten bijvoorbeeld door ze dagelijks in te smeren met een vette crème. Je bereikt hiermee dat de huid van de voeten zacht blijft en daarmee verkom je zogenoemde kloven in de voeten.



In onze mond leven maar liefst 80 miljoen bacteriën

Foam It met de award winnende blue®mOral Foam. Innovatieve mondverzorgende schuim op basis van zuurstof en honing voor gezond tandvlees en mondslijmvlies.

blue®m
oxygen for health

TIP! Handig voor onderweg, de nieuwe meeneemverpakking van 50 ml.

De nieuwe kleine en compacte 50 ml verpakking van blue®mOral Foam is perfect om in de tas mee te nemen. Door het compacte formaat en gebruiksgemak is deze mini flacon ideaal onderweg, naar kantoor of in de sporttas, om de mond gedurende de dag aangenaam mee te verfrissen en te verzorgen.



Doe mee met de mail & win actie

En maak kans op één van de drie blue®m Oral Foam verpakkingen. Ga naar <https://www.lijfengezondheid.nl/mail-en-win> en vul hier je gegevens in.



MIRANDE

Tien euro voor uw oude BH en u steunt een goed doel

Bij Lingerie speciaal zaak Mirande in Uithoorn wordt er deze maand een superleuke actie gehouden.

Als u bij aankoop van een nieuwe BH een oude BH inlevert, ontvangt u tien euro korting op uw nieuwe aankoop. [Geldt niet op bestellingen en andere acties] Deze actie is tot en met 31 maart a.s. Als uw BH nog bruikbaar is, gaat deze naar een goed doel, waar ze ervoor zorgen dat deze BH nog gedragen kunnen worden door mensen die geen BH kunnen betalen. Dus dubbel goed, u ontvangt korting en uw oude BH wordt hergebruikt. Bij Mirande kun je altijd terecht. Als een klant iets speciaals wil gaan we er natuurlijk wel aan werken om het in huis te krijgen. We hebben mensen met kennis van zaken in de winkel, helemaal als het om protheses gaat. Daarvoor hebben we gediplomeerd personeel. Dat doen we ook niet zomaar tussendoor, maar dat gaat uitslui-

tend op afspraak. De reden is dat dit specifieke aandacht vergt voor de klant en natuurlijk om de privacy te waarborgen," aldus Mieke.

Al met al is en blijft Mirande Lingerie voor Uithoorn en de (verre) omtrek het walhalla voor dames in alle leeftijden die op zoek zijn naar lingerie, nacht- en badkleding, maar tevens corsetterie en kleding waaraan een prothese ten grondslag ligt. Kortom, bij uitstek een speciaalzaak die ook bekendheid in het buitenland geniet. Maar ook mannen kunnen hier terecht voor badkleding en nachtgoed. Mieke: "We hebben geen web-site, maar staan wel op Facebook, ons e-mail adres is mircors@xs4all.nl en het telefoonnummer is 0297-564106.



**BH INRUIL ACTIE
RUIL UW OUDE**



BH



**IN EN ONTVANG
€10,-
KORTING OP EEN
NIEUWE BH
T/M 31 MAART**

**GELDT NIET OP BESTELLINGEN
OF ANDERE ACTIES**



Speciaalzaak • Corsetterie • Lingerie • Badmode • Borstprotheses

Mirande lingerie

Schans 1 - 1421 BA Uithoorn
Tel. 0297-564106 E-mail mircors@xs4all.nl
f Mirande Lingerie

maandag
dinsdag t/m vrijdag 9.30-17.30 uur
zaterdag 9.30-17.00 uur
Voldoende gratis parkeerplaatsen



BEWEGEN

Sporten op vakantie geeft een voldaan gevoel

Op vakantie gaan betekent heerlijk doen waar je zelf zin in hebt: genieten van een mooie omgeving, schitterend weer en lekker eten en drinken. Maar ook sport is een fijne bezigheid op je vakantiebestemming. Sporten biedt je de perfecte manier om de omgeving te verkennen. Op vakantie heb je daar tijd genoeg voor. Een andere goede reden om te sporten is dat je je conditie onderhoudt en werkt aan een strak lijf. Nadat je een sportieve activiteit hebt ondernomen, kun je daarna bovendien met een voldaan gevoel relaxen.

Hét landschap voor tal van sporten
Ben je op zoek naar de ideale bestemming

voor een sportieve vakantie? De Zuidwestkust van Frankrijk is altijd een goed idee. Het

landschap met haar bergen, meren, rivieren en uitgestrekte stranden spreekt tot de verbeelding. Deze omstandigheden bieden de perfecte uitdaging voor tientallen sportieve activiteiten voor jong en oud. Aan de westkust ligt de streek Aquitaine-Gironde. Deze omgeving leent zich bij uitstek voor wandelen, fietsen, zwemmen en golfen. Ook als je een liefhebber bent van bergbeklimmen, raften en kanoën, vind je er volop mogelijkheden. Je verbrandt door flink te sporten ook nog eens bergen calorieën.

Actieve strandvakantie

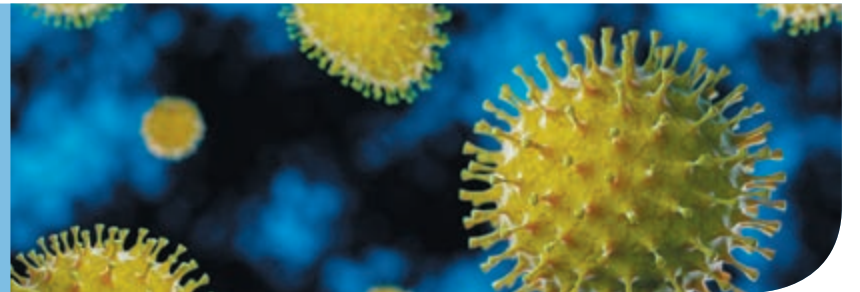
Houd je van een actieve strandvakantie en ben je een geoefende windsurfer? De golven van de Atlantische Oceaan langs de kust van Aquitaine-Gironde zijn vaak immens. Surfen aan deze kustlijn is dus gegarandeerd spectaculair. Wil je gaan zwemmen? Ook dan kom je hier volop aan je trekken. In de meeste badplaatsen zijn de stranden bewaakt en dat maakt het voor zowel volwassenen als kinderen veilig om een duik te nemen. In de departementen Les Landes en Gironde liggen vlak achter de kustlijn en de duinen mooie meren. Ook hier is het veilig zwemmen en windsurfen.

Fietsen en golfen

Aquitaine-Gironde leent zich ook perfect voor een mooie fietsvakantie. De schaduwrijke fietspaden in de bossen en vlak achter de kust, zijn een genot om te ontdekken. Je kunt er rustig opuit gaan met het hele gezin over goed begaanbare paden of per mountainbike de meer uitdagende routes verkennen. Heb je ook zin om tijdens je actieve vakantie een potje golf te spelen? Je kunt kiezen uit diverse mooi aangelegde golfbanen in de regio Aquitaine-Gironde geschikt voor verschillende spelniveaus. De banen bevinden zich op prachtige plekken met indrukwekkend natuurschoon. Tijdens het spel geniet je van de glooiende hellingen in het zonovergoten landschap vol kleurrijke beplanting. Door op deze manier je benen te strekken, werk je aan zowel je fysieke als mentale conditie. Thuiskomen met hernieuwde energie is dus gegarandeerd.

MEDISCH

Waarom is er zoveel te doen om het coronavirus en COVID-19?



Er is op dit moment veel te doen over het coronavirus dat COVID-19 veroorzaakt. Wereldwijd worden nu veel maatregelen getroffen om verdere verspreiding te voorkomen. De Italiaanse regering kondigde zelfs afgelopen maandagavond 9 maart de drastische maatregel af om het hele land op slot te doen om hiermee de uitbraak in te dammen. In Nederland kondigde premier Mark Rutte diezelfde dag af om geen handen meer te schudden, om zo de besmettingskans te verkleinen. Op dat moment staat de teller op 321 gevallen in Nederland. Wat is nu eigenlijk COVID-19, waarom is hier zoveel over te doen en wat kun je zelf doen om de kans op besmetting te verkleinen?

Ontstaan en klachten

In de regio Wuhan in China werd in december 2019 een uitbraak van een nieuw coronavirus vastgesteld, ook wel SARS severe acute respiratory syndrome -CoV coronavirus -2 genoemd. Het virus kan de ziekte COVID-19 veroorzaken. De meeste patiënten met het nieuwe coronavirus hebben koorts en luchtwegklachten, zoals hoesten of kortademigheid. Dit nieuwe coronavirus wijkt af van de bekende coronavirussen die bij mensen voorkomen. De ziekte is van mens op mens overdraagbaar. Op dit moment wordt ervan uitgegaan dat één ziek persoon gemiddeld 2 andere personen kan besmetten. Hoe zeker iemand is, hoe meer hij het virus verspreidt.

Wat is er nu bekend?

Het is nog niet bekend of het nieuwe coronavirus ernstiger is dan een gebruikelijke griep. Het RIVM stelt op zijn website dat de officiële cijfers van dit moment niet heel verontrustend lijken. Het gaat wel om een nieuw virus. Het is dan belangrijk om heel gedetailleerde informatie boven tafel te krijgen om precies te kunnen bepalen hoe gevaarlijk het virus is. Er is meer informatie nodig over de versprei-

ding van het virus, ook bij mensen die maar een beetje of helemaal niet ziek worden. "En van alle mensen die ziek worden, wil je eigenlijk precies weten wat ze hebben gedaan", aldus het RIVM. Omdat nog niet alles over dit virus bekend is, worden daarom voorzorgsmaatregelen genomen om verdere verspreiding te voorkomen. Er is echter niet bekend hoeveel vertraging er in de gegevens zit en of er sprake is van een onderrapportage en hoe groot die is.

Situatie Nederland

Op 27 februari werd het eerste ziektegeval in Nederland bevestigd. In Nederland is het coronavirus inmiddels bij ruim 300 personen aangetoond. Bij patiënten in Nederland wordt nauwkeurig in kaart gebracht met wie de patiënt contact heeft gehad. De GGD Gemeentelijke Gezondheidsdienst monitort alle contacten om de kans op verspreiding van de ziekte zo klein mogelijk te houden.

Protocol bij ziekteverschijnselen en incubatietijd

Als iemand met ziekteverschijnselen van COVID-19 zich (telefonisch) bij een arts meldt

en de arts denkt dat de patiënt mogelijk het nieuwe coronavirus heeft, gaat er een protocol in werking. De arts vraagt een test aan. Ondertussen wordt de verdachte patiënt in isolatie gehouden. Dat kan in thuisisolatie of door opname in het ziekenhuis. Dat is afhankelijk van de situatie. Als de test positief is, dus als de persoon besmet is, blijft de patiënt in isolatie. De GGD Gemeentelijke Gezondheidsdienst doet dan zogenoemd contactonderzoek. Alle mensen waarmee de patiënt tijdens de besmettelijke periode contact heeft gehad, moeten gedurende de incubatietijd hun gezondheid in de gaten houden. Als zij ziekteverschijnselen krijgen, moeten zij dat aan de GGD melden en begint het verhaal van vooraf aan. De incubatietijd is de periode tussen het moment dat je besmet raakt en dat je ziek wordt. Bij het nieuwe coronavirus varieert de incubatietijd van 2 tot 12 dagen. Voor de zekerheid hanteert het RIVM 14 dagen.

Genezing van COVID-19

De genezing van COVID-19 is afhankelijk van de ernst van de klachten. Mensen met milde klachten genezen sneller (na een paar dagen). Mensen die in het ziekenhuis zijn opgenomen, hebben over het algemeen meer tijd nodig om herstellen (soms weken). Als je je beter voelt en 24 uur geen gezondheidsklachten meer hebt gehad, ben je genezen.

Wat kun je zelf doen om verspreiding te voorkomen?

De belangrijkste maatregelen die je kunt nemen om verspreiding van het coronavirus te voorkomen:

- Was je handen regelmatig (minstens 20 seconden)

- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes
- Geen handen schudden

Deze maatregelen gelden voor alle virussen die griep en verkoudheid kunnen veroorzaken. Het is dus altijd belangrijk om deze op te volgen.

Ook aantal genezingen in stijgende lijn

Toch is er enige geruststelling. Naast het aantal geïnfecteerde personen, is er tevens wereldwijd een stijgende lijn waarneembaar in het aantal personen dat geneest. De John Hopkins University for Medicine in de Verenigde Staten houdt nauwkeurig een dashboard bij van de bevestigde gevallen wereldwijd en per land. Dit dashboard wordt voortdurend geüpdatet. De stand van zaken op dinsdag 10 maart om 9.35 uur: wereldwijd 114.536 ziektegevallen versus 64.026 genezen personen. Dit dashboard is te benaderen via deze link: https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html?fbclid=IwAR1kyJn8WSHfjPk5_E3Cul7c-dYV3ckVcxpRVSVZuE19dzmFcm45BALR-LunE#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6

Voor meer informatie:

Kijk voor meer vragen en antwoorden op de website van het RIVM: <https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden> of bel het landelijke GGD-nummer 0800-1351, om het vastlopen van de telefoonlijnen bij huisartsen en gemeente te voorkomen. Bart Jonker

Bronnen: RIVM, John Hopkins University U.S.A.

NEO VITA

“Had ik Neo Vita maar eerder ontdekt”

Wat is de kracht van Neo Vita? In de 16 jaar dat Neo Vita bestaat is de laagdrempeligheid, kleinschaligheid en de ontspannen (huiskamer)sfeer essentieel gebleken als aanvulling op het serieuze sporten. “Had ik Neo Vita maar eerder ontdekt, want ik voel mij zo veel beter!” is een veelgehoorde uitspraak.

Neo Vita zit op de A. Philipsweg in Uithoorn, een goed bereikbare locatie met een oprit (en aparte afrit) naar de achterzijde van het pand waar zich de entree bevindt aan het eigen parkeerterrein. Iedereen voelt zich er thuis, jong, oud, dun, dik, man of vrouw. Geen spiegelwanden of harde muziek.

Spiëren verwennen in 30 minuten met het FAME-circuit

Het Fame-circuit met 10 apparaten is snel en zeer effectief, omdat je het onder- en bovenlichaam tegelijk traint. De intensiteit van de training bepaal je door je eigen krachtsinspanning. Zelfs mensen die niet sportief zijn, ontdekken de voordelen en komen steeds vaker per week. Ben je wel sportief dan is het een zeer goede aanvulling op datgene wat je al doet aan sport, omdat met Fame meer dan 600 spieren aan bod komen.



Buikvet verbranden met Better Belly

Op afspraak kun je je conditie trainen op een loopband, crosstrainer of hometrainer. Tijdens deze training draag je een infraroodband om de buik, om het buikvet te doen verminderen. Deze band stimuleert de bloedcirculatie waardoor vetcellen los komen. Bovendien stimuleert het de afvoer van afvalstoffen.

Bikiniproof met Power Slim

Voordat de terrassen weer openen is het tijd om met Power Slim te starten. Met Power Slim ga je niet minder eten, maar leer je anders eten onder persoonlijke begeleiding. Met 6 eetmomenten op een dag heb je geen honger en eet je koolhydraatarm en eiwitrijke producten. (Geen shakes) Het is eenvoudig in te passen in je dagelijks leven, zelfs met werk en/of een gezin. In drie fasen werken we naar het streefgewicht en leer je hoe je dit gewicht vast kunt houden. Krijg het lichaam dat jij verdient! Bel of mail voor gratis persoonlijk advies, rondleiding of meting.

NEO VITA

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

PS
PowerSlim

Samen
gaan we
ervoor!

Cirina Voost

Jouw
PowerSlim
voedingscoach

neo-vita.nl



SAN BAO PRAKTIJK

Kwalitatief beter
leven door Shiatsu



Paula Andersen vertelt mij graag waarom zij iedereen Shiatsu therapie bij Petra van der Knaap gunt, maar eerst wil ik weten: Waarom ben jij naar Petra gegaan?

‘Mijn halve gezicht, van mijn achterhoofd tot aan mijn neus, voelde net of ik een verdoving bij de tandarts had gehad. Mijn mondhoek hing een beetje en ik had een raar gevoel in mijn hoofd. Uiteraard heb ik allerlei onderzoeken gehad, maar daar

kwam niets uit. In het reguliere circuit kon ik alleen nog medicijnen krijgen, verder wisten ze het niet meer. Toen las ik het stukje van Petra in de krant en hoopte dat zij mij zou kunnen helpen.’

Paula oogt fit, haar bijna 70 jaar is haar

niet aan te zien en van verlammingachtige verschijnselen is helemaal niets meer te vinden. Nu, na een jaar, heeft ze nergens last meer van. Enthousiast gaat ze verder: ‘De behandeling bestaat uit drukpuntmassage waarbij Petra lichte druk uitoefent op energiepunten. Geen gekneed of pijnlijke oefeningen, dus in principe geschikt voor iedereen, en je hebt gewoon je kleren aan.’

Wat is Shiatsu eigenlijk?

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.

Maar ook op het mentale vlak kan Petra helpen, want emoties kunnen ook stagnaties in het lichaam veroorzaken. Door het opheffen van de blokkades kunnen angsten, boosheid en verdriet bijvoorbeeld een stuk minder worden, waardoor er een significante verbetering is in de kwaliteit van het leven. De energiebanen stromen dan beter door waardoor het niet blijft ‘hangen.’

Voor iedereen geschikt

Voor wie zouden deze behandelingen het beste zijn, vraag ik aan Paula: ‘Voor iedereen. Echt waar... Mensen hebben tegenwoordig bijna allemaal stress, of zijn zwaar vermoeid. Dan is Shiatsu ideaal omdat het naast ontspannend ook preventief werkt. Bovendien kan Shiatsu helpen bij zware hormonale klachten, of onverklaarbare pijnen.

Vaak kunnen deze, deels, of soms helemaal verholpen worden, dit verschilt wel per persoon. Mijn overtuiging is dat iedereen aan de Shiatsu zou moeten omdat het de maatschappij enorm veel medische kosten bespaart.’

Frequentie van de behandelingen

Paula legt uit wat er in eerst instantie gebeurt: ‘Petra begint met een uitgebreid intakegesprek en brengt alle klachten in kaart. De eerste paar weken kom je elke week voor een behandeling, daarna zit er meer tijd tussen de behandelingen. Men kan, als de klachten verminderd zijn of helemaal weg zijn voor onderhoud blijven komen.’

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, vermoeidheid, stress, burn-out, menstruatieproblemen, pijnklachten in rug, schouder, nek of heup, slapeloosheid, darmklachten, ademhalingsproblemen, emotionele klachten.

Shiatsu versterkt uw weerstand, is ontspannend en geeft uw lichaam een echte oppepper!

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

Wordt (deels) door de meeste
zorgverzekeraars vergoed.



Seks, fertiliteit en heldhaftige vrouwen

Jolien Spoelstra



Geregeld melden vrouwen zich bij mij aan vanwege seksuele problematiek, nadat zij enige tijd daarvoor een fertiliteitstraject hebben doorlopen. In de gesprekken die volgen, blijkt vaak dat de klachten de overblijfselen zijn van alle teleurstellingen, de pijnlijke onderzoeken, het steeds weer door een andere dokter onderzocht worden en het op gezette tijden seks moeten hebben.

Veel vrouwen doorstaan al deze narigheid omdat ze een helder doel voor ogen hebben, het krijgen van een kindje. En als dat lukt, was het het natuurlijk allemaal waard. Maar door de nare ervaringen, kan er een negatieve associatie met aanraking van het bekkengebied ontstaan. Wanneer het fertiliteitstraject eenmaal achter hen ligt, hebben deze vrouwen als gevolg hiervan vaak geen zin meer in seks. Uit angst voor een volgende pijnlijke ervaring gaan ze seks vermijden of spannen ze hun bekkenbodemp aan, waardoor penetratie juist pijnlijk wordt of soms zelfs niet meer lukt.

Ook hoor ik vaak dat vrouwen hun gevoel als het ware uitschakelen tijdens de nare onderzoeken of aan totaal iets anders denken, waardoor ze er eigenlijk niet echt bij zijn. Na afloop van het fertiliteitstraject kan het hierdoor moeilijk zijn om tijdens intimiteit en seks het gevoel weer toe te laten en te genieten van het moment.

Helaas reageert de omgeving niet altijd begripvol, wanneer er na een fertiliteits-traject klachten ontstaan. *'Maar je hebt nu toch een prachtig kindje!' (bij een succesvol traject), 'Ach, dat ligt nu gelukkig allemaal achter je' (bij een onsuccesvol traject) of 'Wees blij dat je überhaupt de mogelijkheid had om dit traject in te gaan',* zijn veel gehoorde opmerkingen. De boodschap die tussen de regels door gegeven wordt, is dan eigenlijk dat jouw gevoel er niet mag zijn, *'Niet zeuren, gewoon doorgaan en blij zijn!'.* Geen steunende boodschap, als je echt klachten ervaart.

Gelukkig doorlopen veel vrouwen een fertiliteitstraject zonder daarna klachten te ontwikkelen. Maar mocht je tegen problemen aanlopen, weet dan dat je niet de enige bent. En, dat er wat aan te doen is! Gesprekken met een seksuoloog kunnen



helpen om angsten te verminderen en nare ervaringen te verwerken, een bekkenfysiotherapeut kan je leren om beter te ontspannen en een haptonoom kan helpen om weer in contact te komen met je gevoel.

mee door te gaan, wanneer je er eerlijk over bent, problemen onder ogen durft te komen en hulp zoekt als het nodig is. Jij daar, ja jij...je bent een held!

OVER DE AUTEUR

Drs. Jolien Spoelstra

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

GEZOND

Lekker in je Vel-training, voor mensen met een druk leven

Heb je het gevoel dat je veel ballen tegelijk in de lucht moet houden? Werk, vriendschappen, je relatie, zorgen voor kinderen, zorgen om ouders, sporten en ook nog een beetje tijd voor jezelf? GGZ-praktijkondersteuner Lien van der Lugt en psychosomatisch fysiotherapeut Marjolein Marcus organiseren samen een training Lekker in je Vel, voor mensen vanaf dertig tot zestig jaar met een druk leven. De training vindt plaats op maandagavond 9, 16 en 30 maart van 19.00 tot 22.00 uur in gezondheidscentrum GezondWilnis in Wilnis.

Voor veel mensen zijn bovenstaande klachten herkenbaar. Er is stress. Er moet veel. Niet alleen vanuit de sociale druk van de maatschappij, maar ook van jezelf. De lat ligt hoog. En dat geeft druk. Die druk kan zich uiten in zowel psychische als lichamelijke klachten; piekeren, hoofdpijn, pijn in nek en schouders of een minder goed humeur.

Zowel Lien als Marjolein ontmoeten in hun praktijk veel mensen met stress-klachten. Dat bracht hen op het idee voor een training: Lekker in je Vel. Deze training bestaat uit drie avonden waarop de deelnemers praktisch aan de slag gaan om de stress de baas te worden. Het doel van de training is het herkennen en verminderen van (lichamelijke) stresssignalen- en klachten. "De training kent een heel praktische en posi-

tieve insteek", legt Lien van der Lugt uit. "Wat gaat al goed? En op welke manier kun je deze goede eigenschappen inzetten om in het vervolg eventueel andere keuzes te maken om grenzen aan te geven en daarmee beter voor jezelf te zorgen? Die vragen staan centraal. De training bestaat onder andere uit ademsbewustwording, mindfulness en we gaan met elkaar het gesprek aan over het tijdig aangeven van grenzen."

De training Lekker in je Vel vindt plaats in gezondheidscentrum GezondWilnis aan de Wagenmaker 99a. De eerste avond is maandag 9 maart. De andere avonden zijn maandag 16 en 30 maart. De training duurt van 19.00 tot 22.00 uur. Deelnemers betalen vijftig euro. Aanmelden kan via pohggz@huisartswilnis.nl of via het telefoonnummer van Marjolein Marcus: 06-24717369. www.gezondwilnis.nl

GEZOND

Sportief eten

Op donderdag 9 april 2020 organiseren 'Senior Sportief Actief DRV en 'Petra Vink Gewichtconsulent' een ochtend in de Willisstee met als doel: GEZOND, SPORTIEF EN ACTIEF ouder worden.



Iedereen wil zich vitaal voelen, maar dat gaat niet vanzelf. Daar moet bewust aan gewerkt worden, door bijvoorbeeld voldoende te bewegen en gezond te eten. Deze twee items zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Wanneer je voldoende beweegt maar niet de benodigde voedingsmiddelen binnen krijgt dan is alle moeite voor niets geweest. Jos: "Mijn ervaring als sportdocent is dat samen bewegen stimuleert. Maar ook een beetje

uitdaging is belangrijk om op niveau te blijven en plezier te houden in bewegen. Dat is precies waar Senior Sportief Actief voor staat." De ochtend start om 9.30 uur met een wandeling van ongeveer een uur. Bewegen in de buitenlucht is niet alleen gezond voor het lichaam, maar ook de hersenen worden door zuurstof en beweging goed geprikkeld. Onderweg zal Jos nog een oefening doen die betrekking heeft op de cognitie.

Praktijk

Petra: "In mijn praktijk in Wilnis merk ik dat veel mensen eigenlijk helemaal niet op de hoogte zijn wat voeding met hun lichaam doet. Bij het ouder worden, is het niet alleen de leeftijd die verandert maar ook het hele lichaam verandert mee. Zo wordt de huid slapper, haren verliezen soms pigment, spieren nemen af en ook de organen verouderen. De ene persoon krijgt meer klachten bij het ouder worden dan de andere maar door

voeding en beweging aan te passen, kan men al heel veel klachten voorkomen."

Petra geeft na de wandeling een presentatie over welke punten in voeding extra aandacht verdienen en geef simpele tips om direct in de praktijk te kunnen toepassen. De kosten voor deze ochtend bedragen €7,50 dat is incl. materiaal en natuurlijk ontbreekt een kopje koffie of thee niet met... een gezond hapje! Geef je snel op bij: Petra Vink: 06-15370604 of www.petra-vink.nl.



George Kluinhaar 06-41130020

Alu-Specials

Onderhoudsbedrijf en nieuwbouw van:

- ▶ Aluminium-Kunststof kozijnen
- ▶ Veranda's-Serres-Windschermen
- ▶ Puien-Ramen-Deuren-Gevelementen
- ▶ Levering en plaatsing alle soorten glas
- ▶ Zonwering-Horren-Luxe parasols

Helling 66, 1431 BT Aalsmeer
 Tel. 0297-343382 | Fax 0297-569768
 E-mail: info@alu-specials.nl
 www.alu-specials.nl

Te koop:
 Backgammon €15,-, canvas koe
 €10,-, 2 ant. stoelen €150,-, 1 pits petr
 stel €15,-, hr jas zwart €30,-, dekbed 1
 pers. €5,-. Tel. 06-51155631

Te koop:
 Kind buro €25,-, mint broodtrommel
 €15,-, matras 90x200x19 €50,-, strijk-
 plank €10,-, 5 korte schragen €10,-,
 pokerset €15,-. Tel. 06-51155631

Te koop:
 Mooie rotan/manoe schommelstoel
 €25,-, 2-delig boeken nederland en
 de tweede wereldoorlog, als nieuw
 €15,-. Tel. 06-40324244



Bereik samen succes

- Woningontsruiming, bezemschoon opleveren
- 2000 m2 struinplezier
- Ophalen van uw herbruikbare inboedel
- Langsbrengen van spullen ook mogelijk!
- Alles voor uw huis
- Gratis parkeren

KRINGLOOP-BOELDAG.NL

Breedweer 41
 1541 AB Koog a/d Zaan
 075 - 631 20 90

Openingstijden:
 Maandag t/m Zaterdag
 10.00 t/m 17.00 uur

Voor **aanhangwagenreparatie-
 en onderhoud ga naar**

Aanwezig van
 08.00 tot 13.00 uur.
 Banden, onderdelen
 en laswerk.

JoVar
 TECHNIK

Aalsmeerderweg 230 | info@jovar.nl | www.jovar.nl

Caravanaanbieden.nl

vraagt te koop: **TOURCARAVANS**
 Van alle merken en bouwjaren. Ook caravans
 met vocht en/of hagelschade. RDW erkend.

Tel. 0297 745 351
 Aalsmeerderweg 103 F | 1432 CJ Aalsmeer

Op zoek naar werk

Job IN DE REGIO



Zeevishandel Volendam

WANTED

Kom jij ons team versterken?

Enthousiaste collega's gezocht

Wij zoeken collega's die enthousiast, flexibel en
 energiek zijn. Heb je enige werkervaring en
 wil je werken? Dan zijn wij op zoek naar jou!

Solliciteer vandaag nog en kom de winkel binnen
 of stuur een e-mail naar:

info@zeevishandelvoldendam.nl



Te koop:
 B.B. Motor Yamaha 4pk 1st. 2 tkt. 1;100
 nooit gebruikt, €425,-. Tel. 0297-321214

Te koop:
 Zeer net donkerbruin lederen bank-
 stel 2x3 zitjes €125,-. Tel. 0297-321214

Te koop:
 Houten kapstok met 4 haken als
 porseleinen stroomgeleiders die
 zaten vroeger aan lantaarnpalen
 vr.pr. €52,50. Tel. 06-38819380

Gevraagd:
 Wie heeft er een melkbus/emmer
 waarin de deksel nummer 501 staat?
 Kan foto appen. Tel. 06-38819380

Te koop:
 Laatste serie mariabeelden, rozen-
 kransen en andere kleine dingetjes 200
 stuks eenkoop €450,-. Tel. 0297-261529

Te koop:
 Mini elektr. frituurpan/fonduepan,
 rvs. inh. 1 ltr. nieuw in doos €10,-. Tel.
 06-18178053

Te koop:
 Professionele houten werkbank 150
 x 80 x 90 cm merk "de beuk". Evt met
 bankschroef. Vaste prijs €150,-. Tel.
 06-53346064

Te koop:
 Handsfree set, compleet (silvercrest).
 Nooit gebruikt €5,-. Tel. 06-18178053

Te koop:
 Hittebestendige handschoenen
 voor glashobby, tot 300 graden €10,-.
 Maat 10. Niet gebruikt. Tel. 0297-
 880255

Te koop:
 Fietsdrager voor trekhaak €40,-. Tv
 Panasonic 9 inch €50,-. Antiek olie-
 lampje €100,-. Tel. 06-52024697

Te koop:
 Dvd-speler jvc xv-n33 met afst. bedie-
 ning; i.z.g.st. €12,50. Tel. 0297-523616

Te koop:
 Dahlia knollen div. soorten snijen
 perk per stuk €2,-. Tel. 0297-367254

Te koop:
 Voetenbank zwart 90-70-35 zo goed
 als nieuw met opbergmap €50,-. Tel.
 06-23603783

Te koop:
 Tafel voor industriële naaimachine.
 Gebruikt voor huishoudmachine.
 Z.g.a.n. kleur ecru, €50,-. Tel.
 06-14518895



Marleen van Arendonk
 06 - 181 11 300
 info@sierteeltvacatures.nl
 www.sierteeltvacatures.nl

**B(I)oeiende banen
 in de bloemen & planten!**

Gezocht:
 Waar kunnen we plastic doppen inle-
 veren voor een goed doel? En waar de
 gebruikte postzegels? Wie weet het?
 Tel. 06-57620218

Te koop:
 Openhaardhout te koop. Het is een
 mix van verschillende soorten hout.
 Geschikt voor winter 2020 €65,- per
 kuub. Tel. 06-27211327



Melle Jongkind

Melle Jongkind Aalsmeer B.V. is een middelgroot bedrijf (ongeveer 65 medewerkers)
 gevestigd in de Bloemenvelling te Aalsmeer op een prettige nieuwe locatie op het veiling
 Zuid terrein. Wij zijn een klant- en mensgericht bedrijf, gebaseerd op wederzijds respect
 en vertrouwen.

Ter uitbreiding en versterking zijn wij op korte termijn op zoek naar;

**ENTHOUSIASTE
 GEMOTIVEERDE DAMES**
 parttime en fulltime (niet leeftijd gebonden)
voor het maken van boeketten

En een

ORDERPICKER/INPAKKER
 fulltime

Je werk bestaat o.a. uit het verdelen van de boeketten voor de werkvloer en
 bouwt tevens de karren op voor export. Je zorgt dat onze klanten precies krijgen
 wat ze besteld hebben.

Wij bieden een goede functie in een leuk team, waarbij het leveren van kwaliteit
 centraal staat. Geïnteresseerden moeten bereid zijn de werkzaamheden van
 begin tot einde van de dag te verrichten (dit zijn wisselende tijden)

Voor meer informatie kunt u ons mailen of bellen.

Melle Jongkind Aalsmeer B.V.
 Bloemenvelling Aalsmeer (Zuid) • Betula 21 • 1424 LH De Kwakel
 Tel. V.B.A.; 0297-340719 • Email: info@mellejongkind.nl

Nieuwe Meerbode



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

BEZORGERS/STERS

Uithoorn: omg. Eems, Ebro (200 kranten)

MEER WETEN? BEL TIJDENS KANTOORUREN: 0251-674433
 EN VRAAG NAAR MARCO OF ROGIER

WWW.VERSPREIDNET.NL

INFO@VERSPREIDNET.NL

Kom óók roeien of kanoën bij Michiel de Ruyter!



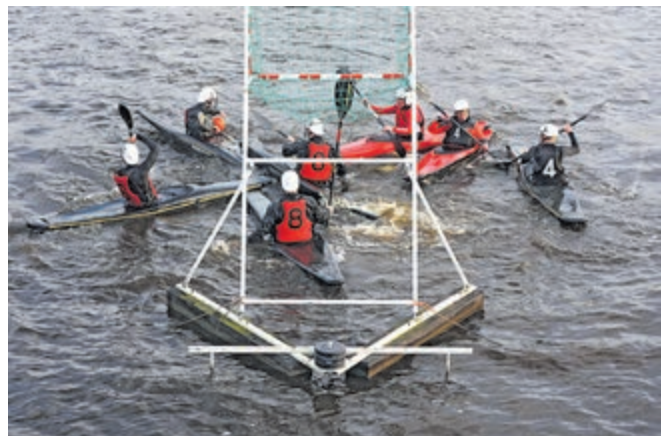
Uithoorn - URKV Michiel de Ruyter in Uithoorn is een gezellige vereniging waar jonge en wat oudere mensen in een mooie omgeving op de Amstel kunnen roeien, kanovaren of kanopoloën.

Midden in de natuur, met uitzicht op weilanden en koeien kun je hier in een kano of een roeiboot varen over de Amstel, Krom-

me Mijdrecht en Drecht. We zijn een leuke, enthousiaste vereniging met een goedgevulde botenloods en een actief verenigingsleven met als middelpunt de "Kampanje" van ons clubhuis.

Ledenwerfacties

Op 21 maart houden zij een ledenwerfactie op het Praamplein



Vogels huilen. Vogels lachen

Uithoorn - Vorige week was het huilen voor de Vogels na afloop van de competitie De Zouaven tegen Legmeervogels. Na 90 minuten stapte de bezoekers met een 3-1 nederlaag van het veld. Zoveel minder dan De Zouaven was Legmeervogels zeer zeker niet. Bij het ingaan van de rust kijkt Legmeervogels tegen een volkomen onnodige 1-0 achterstand aan. De 1-0 verandert na een kwartier in de 2e helft in 2-0. Maar toch is Legmeervogels niet de mindere. Verschil is dat de gastheren wel gelijk de trekker overhalen bij een geboden mogelijkheid. Ver in de tweede helft scoort Quint Piris, op aangeven van Olhman Lechkar, op een fraaie manier de 2-1. In het restant van dit duel gaat Legmeervogels, mede op aandringen van de vele supporters die massaal gaan zingen "Alles of niets, alles of niets." Inderdaad alles of niets spelen. De Zouaven staat dan onder grote druk maar Legmeervogels slaagt er niet in de 2-2 te score. In de blessure tijd scoort De Zouaven wel de 3-1 en is de strijd gestreden. Door deze nederlaag en de andere uitslagen in de 1ste klasse zakt Legmeervogels naar plaats 12.

Afdalen

Afgelopen zondag was het een echt nacompetitie duel. De verliezer zou mogelijk afdalen naar de zo gevaarlijke 12e plaats.

Een plaats die je niet wilt hebben. Nummer 12 moet namelijk aan het eind van dit seizoen nacompetitie spelen tegen periodekampioenen van de 2e klasse. In het prille begin van dit duel, Fortuna Wormerveer - Legmeervogels wordt er al in de 2e minuut een treffer van FW afgekeurd wegens buitenspel. Legmeervogels wakker geschud door deze vroege afgekeurde treffer neemt het initiatief. Een uitstekende diepte pas van Kenneth v d Nolk van Gogh op Revellino Slijters wordt helaas gemist door Slijters. Het zou een prachtige mogelijkheid zijn geweest om op 0-1 te komen. Even daarvoor was Mitchell Verschut dicht bij de openings-treffer. Zijn kopbal kwam terecht recht in de handen van Halil Sulmus. Aan de andere kant worden er door de verdediging van Legmeervogels weinig kansen weggegeven.

FW gaat het dan maar proberen, misschien wel uit armoede, met afstandschoten die dan hoog over of ver naast het door Folke Maenhout verdedigde doel. Dan met nog 10 minuten te gaan is het Quint Piris die ver de verdediging van FW kan binnendringen maar alsnog wordt gestuit door een van de verdedigers van FW maar dan springt de bal uit de kluts zomaar voor de voeten van Elroy Tuur die dan met een heerlijke schuiver de doelman van FW Halil Sulmus, vorig seizoen

in Aalsmeer (locatie schuin tegenover AH) en op 28 maart op het Stadshart in Amstelveen (locatie tegenover de ingang van de bibliotheek). Hier zullen behalve een drietal roeiboten ook een aantal leden van onze vereniging de hele dag aanwezig zijn om belangstellenden van informatie te voorzien.

Open Dag en gratis proeflessen

Wil je zelf bij onze vereniging komen kijken of roeien iets voor je is? Dat kan, de jaarlijkse Open Dag is op 4 april van 10.00 - 14.00 uur. Je kunt dan meteen je eerste slagen maken en ook nog gebruikmaken van 2 gratis proeflessen. Adres: Amstedijk Zuid 253, Uithoorn.

Roeien

Roeien is een sport voor alle leeftijden die alle spieren aan het werk zet en waarmee je een goede conditie krijgt of in stand houdt. Roeien is weinig blessuregevoelig. Roeien kun je al vanaf 12 jaar en de oudste leden zijn inmiddels ouder dan 80 jaar! Roeien is het hele jaar mogelijk, tenzij er ijs ligt, mist het zicht teveel beperkt of er te harde wind staat. Elk jaar organiseren we een Basis Roei Cursus (BRC) voor beginners. Deze cursus wordt gegeven door ervaren instructeurs.

Je leert dan samen met een groep nieuwe leerlingen de beginselen van het roeien en het sturen van de boot. Deze cursus begint elke zaterdagmorgen vanaf 18 april en dinsdagavond vanaf 21 april. De lessen duren anderhalf uur. Na het behalen van de proef mag

je zelfstandig roeien en kun je je opgeven voor verdere (gratis) instructie binnen de vereniging. Er worden regelmatig toertochten georganiseerd en onze roeiers nemen ook deel aan wedstrijden of marathontochten. Heb je belangstelling? Neem dan contact op met: roeien@mdr.nu Er is ook een aparte jeugdgroep. Voor meer info: jc@mdr.nu

Kano

Sinds 1984 biedt de URKV Michiel de Ruyter naast roeien ook de mogelijkheid om te kanoën. Gediplomeerde instructeurs geven les in kanovaardigheden en veiligheid. Regelmatig worden er toertochten georganiseerd op de Nederlandse rivieren en plassen. Elk jaar gaan leden een weekend wildwatervaren in de Belgische Ardennen. In de zomervakantie reizen leden af naar Frankrijk, Oostenrijk of Slovenië voor een bezoek aan bekende wildwater rivieren met uitdagingen voor beginners en ervaren kanoërs. Voor een proefles of meer informatie: kanocommissie@mdr.nu

Kanopolo

Kanopolo is een spannende, spectaculaire en intensieve sport met een toenemende populariteit in Nederland en vele andere landen wereldwijd. De teams van onze vereniging spelen op hoog niveau in de nederlandse competitie, op nationale en internationale toernooien. De vereniging levert spelers voor de diverse nationale teams. Ieder voorjaar wordt er door onze vereniging een internationaal kanopolotoernooi georganiseerd, genaamd "Amsterdam Open". Voor een proefles of meer informatie: kanopolo@mdr.nu

Bezoek onze website www.mdr.nu voor meer informatie of stuur een email naar: info@mdr.nu



Prachtige opbrengst voor de KWF Kankerbestrijding

De Kwakel - Afgelopen zondag heeft de selectie van KDO zich van haar allerbeste kant laten zien door maar liefst 1.000 loten van €1,- per stuk te verkopen voor de loterij. De opbrengst per lot wordt één op één overgemaakt naar de KWF Kankerbestrijding. Dit kon worden gerealiseerd doordat de volgende bedrijven gehoor hadden gegeven aan de oproep om prijzen te doneren voor de loterij: A&M Producties, De Loogman Groep Aalsmeer, Kwekerij De Noordpoel, Peterra, Kwekerij De Amstel, Marian's HomeHairStyling, Solidoe Kinderopvang, Semp Rozenkwekerij BV, Takii Europe, Fysiotherapie De Kwakel, Bosman van Zaal, Tiny Vork en Vormrijk.

Lotnummers

Na afloop van de streekderby KDO - Theole (eindstand 3-0) werden de winnende lotnummers bekend gemaakt in de kantine, waarna diverse trotse prijswinnaars met een grote glimlach huiswaarts keerden. Daarnaast zijn er diverse geldbedragen ontvangen door de organisatie. Onze dank gaat dan ook o.a. uit naar: Kienclub KDO, Molenaar

& van Groeningen, De Beij Elektra, Blackstock Coffee en de selectie van KDO. Alles bij elkaar opgeteld kunnen we jullie met gepaste trots mededelen dat er in totaal een bedrag van € 2.000,- is opgehaald. Het allerbelangrijkste van deze loterij is echter geweest dat u per lot een bijdrage heeft geleverd aan KWF Kankerbestrijding. KWF Kankerbestrijding is een Nederlandse stichting die zich inzet voor bestrijding van kanker door middel van wetenschappelijk onderzoek, voorlichting, patiënten ondersteuning en fondsenwerving. Dat gebeurt samen met vrijwilligers, donateurs, patiënten, artsen en onderzoekers.

Dank

Een speciale dank vanuit KDO gaat uit naar de hoofdsponsor Polpharma (voorheen Genefar B.V.), gevestigd in Uithoorn. Naast de eigen sponsornaam, hebben zij KWF Kankerbestrijding de mogelijkheid gegeven om de slogan 'in actie voor KWF' op de shirts te zetten. Via deze weg wil KDO alle bedrijven en/of particulieren bedanken die een prijs hebben gedoneerd aan de loterij en alle personen die loten hebben gekocht!

Debuut van nieuw Wecolid bij BVK geslaagd

De Kwakel - Bij afwezigheid van wedstrijdlerder Joop stond de wekelijkse bridgeavond van de BVK deze week onder leiding van ons kersverse nieuwe Wecolid Fred Wegman. We mogen concluderen dat Joop niet bang hoeft te zijn dat bij een onverhoopte afwezigheid van hem de zaak in het honderd loopt, want de avond verliep probleemloos. Na 4 van de 6 speelavonden in deze parencyclus komt er langzaam wat tekening in de strijd waar het de promotie- en degradatieplaatsten betreft. Met name in de B lijn, de 'duiventil' van de club ziet het scoreverloop in de totaalstand er wat bizar uit. Van de 15 paren in die lijn scoren er slechts 5 boven de 50% gemiddeld en zijn er 4 onder de 45% gemiddeld. In de andere lijnen in het verloop wat regelmatig.

Sterkste

In de A-lijn waren Tiny en Adriaan Kooyman deze week de sterksten met een score van 58,5%. Rina van Vliet en Gerda Bosboom werden met toch wel ruime achterstand 2e (54,67%) en Wim Röling en Adie Voorn met 52,42% 3e. Sonja en Hans boekten een zeldzame laatste plaats deze avond. In de totaalstand gaan Adriaan Koeleman en Jaap Verhoef met 55% gemiddeld aan kop. Hun voorsprong op nummer 2

is 1,75% gemiddeld, het verschil tussen nummer 2 en nummer 7 is 2%. Onderin moeten 3 paren zich langzaam zorgen gaan maken.

Ongenaakbaar

Inde B-lijn waren Ria Broers en Anneke Karlas met 59,27% ongenaakbaar. Nico Koning en Jan Streng bleven niettemin aardig in de buurt met 58,65% en met een score van 57,6% deden Bep Verleun en Ria van Zuylen ook nog goed mee. Deze 3 paren zien we ook, zij het in iets andere volgorde, terug in de top 3 in de totaalstand, waarbij Nico en Jan wel een flinke voorsprong hebben. Joke en Jan zakten deze avond door het spreekwoordelijke ijs en zij sloten dan ook de rij. Hoe het inde totaalstand onderin zit is hierboven al aangegeven. Fred Wegman liet zich in de C lijn niet afleiden door het feit dat hij deze avond de touwtjes in handen had. Met wederhelft Gada vermorzelde hij de concurrentie met de topscore van de avond: 68,75%. In de totaalstand staan zij ook mijlver voor op de rest van het veld. Emmy en Gerard van Beek kunnen met een score van 63,33% ook terugzien op een zeer geslaagde avond. Mayke Dekker en Trudy Fernhout werden 3e en waren daarmee 'best of the rest' met 54,58%.

Klaverjasmarathon in het dorpshuis

De Kwakel - Zaterdag was het weer druk in het dorpshuis van de Kwakel. Maar liefst 76 klaverjassers zijn die dag de strijd met elkaar aangegaan tijdens de marathon. Na 8 potjes, en het tellen van de punten, kwam uiteindelijk Gijs Brozius als beste kaarter uit de bus. In de middag kwam zelfs nog een aanstaande bruidegom en zijn vrienden even langs om nog een partijtje mee te kaarten. Gezelligheid was uiteraard troef. De Activiteiten Commissie organiseert de komende maanden nog een aantal (kaart)activiteiten.

- Vrijdag 3 april gaan de bingo-ballen weer rollen. Aanvang 20:00 uur maar vanaf 19:30 uur staat de koffie klaar. Uiteraard zijn er leuke (Paas)prijzen te winnen.
- Dinsdag 5 mei wordt er weer gekaart. Zowel pandoerders als klaverjassers zijn welkom.

Het inschrijven start om 13:00 uur en om 13:30 uur start het kaarten. De inschrijfkosten zijn €2,50.

Op donderdag 21 mei (Hemelvaartsdag) staat de welbekende Elizabeth fietstocht op het programma. Er kan gestart worden tussen 10:00 en 12:00 uur. De inschrijfkosten zijn €3,00. De route is ±40 km lang.

Adres: Dorpshuis De Kwakel, Kerklaan 16, De Kwakel.





BOUWBEDRIJF
GEBR. VAN SCHEPPINGEN BV

(allround) TIMMERMAN

Bouwbedrijf Gebr. Van Scheppingen is een middelgroot bouwbedrijf met +/- 12 medewerkers. Wij zijn inmiddels **100 jaar** werkzaam in de bouw.

Kom jij ons enthousiaste en ervaren team versterken?

Ons aanbod:

- Ruimte om jezelf te ontwikkelen door het volgen van opleidingen.
- Leuke enthousiaste collega's.
- Goed werk verdient een goede beloning en daarom bieden wij je een aantrekkelijk salaris.

Wij vragen:

- Een timmerman met passie voor het vak en oog voor detail.
- Je werkt makkelijk binnen een teamverband en voelt je daar prettig bij.
- Je bent klantvriendelijk en denkt in oplossingen, niet in problemen.

Ben je geïnteresseerd in deze baan, twijfel niet en mail je sollicitatiebrief met CV naar joan@scheppingenbouw.nl. Je mag natuurlijk ook altijd bellen voor extra informatie.

Kijk ook eens op onze website www.scheppingenbouw.nl. Hier krijg je een indruk van ons bedrijf en de gevarieerde werkzaamheden.

Bouwbedrijf Gebr. Van Scheppingen

Bozenhoven 135
3641 AE Mijdrecht
Tel. 0297-281369



We are Hiring!

Voor ons jonge en dynamische team zoeken wij een

vlotte ambitieuze Bedrijfsmedewerk(st)er, een bouwkundige met organisatorische en financiële vaardigheden.

Ervaring in het verbouwen en onderhouden in de particuliere en zakelijke markt is een pre. Je gaat acquireren, calculeren, voorbereiden en de uitvoering begeleiden. Je functioneert dus als een zelfstandige Aannemer! Onze projecten spelen zich voornamelijk af in de renovatie- en onderhoudsmarkt in de regio groot Amsterdam. Je dient te functioneren op MBO/HBO niveau.

Ben je toe aan een nieuwe uitdaging? Mail dan naar info@avokoenen.nl

Acquisitie n.a.v. deze vacature wordt niet geapprecieerd!

*Aangeboden:

Kleding- & speelgoedbeurs voor groot en klein, 21 maart van 10.30-15.00 uur, Doopgezinde Kerk, Zijstraat 55 Aalsmeer. Info: www.dgaalsmeer.nl of Tel. 06-53912921

Te koop:

Winterbanden 4 stuks incl. velgen (zwartzilvergrijs) 2.25-50-17, slechts 2 maanden op gereden, weg wegens omstandigheden totaalprijs €250,-. Tel. 06-18216512

Te koop:

Tandemasser aanhanger €150,-. Hometrainer €25,-. Tel. 0297-329180

Te koop:

Computertafel op wieltes €10,-. Tel. 06-40324244



BIEMOND CARWASH
weet wat wassen is

Fulltime vestigingsmanager Carwash en Poetscentrale Aalsmeer

Unieke kans!

Krijg als vestigingsmanager de verantwoordelijkheid over een wasstraat en poetscentrale in Aalsmeer. Jij bent als manager verantwoordelijk en doet het zoals jij het wilt samen met je team! Ben jij helemaal gek van auto's, krijg jij een kick als een auto weer als nieuw onder de behandeling vandaan komt? Is service verlenen jouw ding, weet je van aanpakken en ben je klantvriendelijk? ...dan zijn wij op zoek naar jou!

Wat ga je doen?

Jij als vestigingsmanager hebt de dagelijkse leiding over de wasstraat in Aalsmeer. Je hebt een breed takenpakket wat het een uitdagende functie maakt. Als manager ben je een generalist, van alle zaken die spelen rond de bedrijfsvoering heb jij de benodigde kennis in huis en weet deze toe te passen. Zaken waar je als vestigingsmanager verantwoordelijk voor bent zijn o.a.:

- Inkoop van producten;
- Marketing en communicatie van de wasstraat;
- Aansturing, coaching en motivatie van personeel en het maken van een personeelsplanning;
- Een juiste verwerking van de administratie;
- Een optimale klantbeleving bij het wassen van auto's en het poetsen van nieuwe en tweedehands auto's bestemd voor verkoop.

Wie wij zoeken:

Iemand die:

- Minimaal een mbo werk- en denkniveau heeft;
- Proactiviteit uitstraalt en van aanpakken weet;
- Flexibel inzetbaar is, ook in het weekend beschikbaar is;
- Niet bang is vieze handen te krijgen;
- Servicegericht en klantvriendelijk is;
- Ervaring heeft met het poetsen van auto's;
- Commercieel is ingesteld, een echte planner, niet bang voor administratie is en zelfstandig kan werken.

Wat wij bieden:

- Een mooie werkplek met gezellige collega's;
- Werken met de modernste autowas- en autopoetsstechnieken;
- Goede arbeidsvoorwaarden;
- Een marktconform salaris.

Wie zijn wij?

"Biemond Carwash, weet wat wassen is!" Sinds 2013 de modernste wasstraat van Aalsmeer en omstreken. Wij wassen en poetsen auto's op professionele wijze en maken gebruik van de modernste technieken.

Solliciteren?

Contactgegevens voor sollicitanten per e-mail: kvdolk@biemondtankservice.nl



All about Flowers and Plants

Van Dijk Bloemen BV, is een middelgrote exporteur op bloemenveiling FloraHolland in Aalsmeer. Dagelijks leveren wij wereldwijd bloemen en planten aan alle segmenten van de branche.

Graag willen wij ons gemotiveerde team uitbreiden met een:

Inkoper planten (m/v)

Wat zien wij graag bij jou:

- ✓ Ervaring met zowel klokinkoop als ook directe inkoop
- ✓ Zelfstandig en initiatiefrijk
- ✓ Een flexibele teamspeler
- ✓ Computer-ervaring
- ✓ Eigen klanten/omzet is een pré.

Wij bieden:

- ✓ Goede salariëring
- ✓ Prima secundaire arbeidsvoorwaarden
- ✓ Gezellige werksfeer
- ✓ Ruimte voor persoonlijke initiatieven

Leerling inkoper bloemen/planten (m/v)

Heb jij affiniteit met onze branche, ben je ambitieus?? Wij hebben voldoende mogelijkheden deze uitdaging met jou aan te gaan.

Interesse? Wij horen het graag.

Je sollicitatiebrief en CV kan per post naar:
Van Dijk Bloemen BV
Postbus 75819
1118 ZZ Schiphol
0297-380999

of per mail naar: marjon@vandijkbloemen.nl

AKU-atleten laten zich zien bij de finale van de crosscompetitie

Regio - Afgelopen zaterdag 7 maart werden in Castricum de finales van de jeugd-crosscompetitie gehouden. De finalisten van deze dag hadden zich na 3 wedstrijden eerder in deze winter geplaatst voor de finale. Het bereiken van deze finale is al een prestatie op zich omdat alleen de



sterkste atleten van de drie districten in Noordholland en Flevoland zich hadden geplaatst. Atletiekvereniging Castricum had een mooi, glooiend parcours door de bossen uitgezet, met daarin een zware heuvel die door de oudere atleten wel 2x moest worden genomen.

Onze AKU-atleten hadden zich op de baan bij AKU goed voorbereid en werden door hun trainers goed begeleid tijdens de wedstrijden. Bij de start was het een heel gedrang omdat sommige groepen wel uit 70 à 80 lopers bestonden, dus het was zaak snel te starten om uit het gedrang te komen.

Uitslagen

Junioren C meisjes

Leslie Romme: 29e
van 61 deelnemers

Junioren D2 jongens

Iver van Strijven: 21e
van 66 deelnemers

Koen Kaijen: 45e

Junioren D1 meisjes

Elin van Dijken: 43e

van 68 deelnemers

Pupillen A2 jongens

Mark Westra: 29e

van 86 deelnemers

Nick Wahlen: 33e

Pupillen A2 meisjes

Emmanuelle Armanai: 39e

van 73 deelnemers

Janey Nienhuis: 41e

Pupillen A1 jongens

Thijs Schoen: 32e

van 84 deelnemers

Jay van Kempen: 71e

Pupillen A1 meisjes

Esmee Krieger: 2e

van 71 deelnemers

Dana Hogenboom: 46e

Fleur Hofmeister: 56e

Marlous Smorenburg: 57e

Pupillen B meisjes

Joy van Dijk: 43e

van 75 deelnemers

Suus Hogenboom: 65e

Pupillen B jongens

Luuk van Maanen: 20e

van 73 deelnemers

Pupillen C meisjes

Evi Schoen: 32e

van 50 deelnemers

Pupillen C jongens

Roel Verlaan: 14e

van 68 deelnemers

Minipupillen meisjes

Rowan van Kempen: 12e

van 20 deelnemers

Minipupillen jongens

Jip Hofmeister: 1e

van 35 deelnemers

Siem Verlaan: 11e

Mats van Mannen: 30e

De minipupillen jongens hadden als team zo geweldig gepresteerd dat ze in het teamklassement, waarbij de eerste 3 aankomenden worden meegeteld, een prachtige 2e plaats hebben gehaald. Een mooie beker als beloning.



Presentatie Lorena Wiebes en Peter Zijerveld

Regio - Op uitnodiging van TTC de Merel, geven succesvol prof wielrenster Lorena Wiebes en Peter Zijerveld (KNWU, oud wielprof/ triathlete) een presentatie. Het bijwonen hiervan is open voor eenieder die geïnteresseerd is in hun verhaal. Deze presentatie vindt plaats op woensdagavond 25 maart in de Sporthal De Willestee in Wilnis. De zaal is open vanaf 19.30 uur. De presentatie begint om 20.00 uur en duurt tot uiterlijk 21.30 uur. Entree kosten voor niet Merel leden 5 euro (inclusief 1 consumptie).



Wandel mee langs de rijke historie van "200 jaar Uithoorn"

Regio - Op zondag 5 april organiseert de wandelafdeling van de AKU, in het kader van het 200-jarig bestaan van de gemeente, drie mooie wandelingen langs historisch interessante plekken. Om deze historie van Uithoorn/De Kwakel te verbeelden heeft de wandelafdeling twee kenners bereid gevonden hun medewerking aan deze wandelingen te verlenen. Jan Maarten Pekelharig (tekst) en Peter Schat van de Stichting Oud Uithoorn/De Kwakel (illustraties) hebben een boekje samengesteld waarin wandelroutes beschreven staan langs historische plekken in Uithoorn en De Kwakel. Dit zijn twee kortere routes van 6 en 11 kilometer en een stevige wandeling van 25 kilometer door de gemeente van noord tot zuid. Voor ieder wat wils dus. De ouderen onder ons zullen zich de historisch interessante plekken wellicht herinneren, voor de jongeren is het ongetwijfeld een ontdekking. Alle deelnemers aan de routes krijgen een fraai bewaarboekje met o.a. antwoorden op de vraag: wat deed Admiraal de Ruyter in Het Rechthuis? Of waar is het Raadhuis in de Raadhuisstraat? Waarom staat er een beeldje van een

vos aan de Schans? Al deze vragen en meer worden beantwoord in het bewaarboekje. In tegenstelling tot wat er in andere media wordt vermeld is de start van de wandelroutes bij Bierbrouwerij de Schans, Schans 17. De starttijd voor de 25 kilometer is tussen 9.00 en 10.00 uur, voor de 11 kilometer is de starttijd tussen 9.45 en 11.15 uur en de 6 kilometer start tussen de 10.00 en 12.00 uur. De kosten zijn per volwassen deelnemer € 6,00 inclusief het bewaarboekje, een routekaart en een herinneringsmedaille. De routes zijn bewegwijzerd. Tijdens de wandeling komt u stempelkasten tegen waar u ook iets kunt drinken. De wandelaars die de 11 kilometer lopen richting De Kwakel komen langs de historische boerderij Leeuwarden waar een foto overzicht is van De Kwakel toen en nu. Ook daar is een stempelkast en kunt u iets gebruiken. Voorinschrijving kan via www.inschrijven.nl en op de dag zelf bij de start. Al met al een (ont)spannende belevenis in onze gemeente Uithoorn/De Kwakel. De organisatie is in handen van Atletiek Klub Uithoorn/wandelen. Voor meer informatie: telefoon: 06-30 85 18 65.



Brons voor damclub Kunst en Genoegen

Regio - Met mooie overwinning op de dammers van Zaanstreek is K&G op de derde plaats geëindigd in de hoofdklasse van de provincie Noord-Holland. Alleen van de titelkandidaten Haarlem en Enkhuizen werd er verloren, juist de wedstrijden die K&G niet op volle oorlogssterkte kon spelen.

Maandagavond bezorgde Adrie Voorn zijn team het eerste punt na een bloedeloze remise. Vervolgens kreeg Wim Keessen de punten in de schoot geworpen na een vermeende damcombinatie die halverwege stakte, 3-1. René de Jong was alweer een schijf voor gekomen en ronde dat inmiddels professioneel af 5-1. Kopman Wim Konst voegde ten

slotte nog een puntje toe, daarmee handhaafde de debuterende kopman zich dit seizoen goed tussen de kopstukken van de andere teams, eindstand 6-2. De naar de eerste voorzitter van K&G vernoemde Th. Voorn-prijs ging naar Adrie Voorn, hij scoorde de meeste punten in de bondswedstrijden. Met 10 uit 7 bleef hij René die 9 uit 6 scoorde nipt voor, beide spelers bleven dit seizoen ongeslagen. De komende maand wordt het 93e seizoen afgesloten, op de maandagavonden in 't Fort De Kwakel strijden de leden om de clubtitel. Hier voor heeft Wim Keessen op dit moment de beste papieren in hand. Damliefhebbers blijven van harte welkom, aanvang 19.00 uur.

Bridgeclub ABC

Regio - Na twee weken vrij bridgen, waarvan geen verslag geschreven is, noem het maar een winterstop, begon het serieuze werk weer. Ondanks de wereldproblemen met het Corona virus was de opkomst alsof er niets aan de hand is, het bridgen gaat voor. Er werd op tien tafels gebridged, geen stilzitronde deze week.

A-lijn.

Hier was de eerste plaats voor het paar Lenie en Tina met 56,77%, net gepromoveerd en dan maar gelijk de hoogste score van de dag, je moet het maar durven, iedereen let dan wel op je. De tweede plaats was voor het paar Ada en Roelie met 55,73%, dit paar blijft maar hoge scores halen, maar hebben deze ronde de sterkste paren ontlopen. De derde plaats was voor het paar Greet en Ria met 51,56%, ook zo'n degelijk paar, dat drukt gelijk maar even een stempel op hun verwachtingen deze zitting.

B-lijn

De eerste plaats was voor het paar Ciny en Herman met 60,94%, dit paar wil waarschijnlijk weer zo snel mogelijk terug op het hoogste platform van de club. De tweede plaats was voor het paar Co en Gerard met 55,73%, dit gelegenheids-paar wilde de viering van de tachtigste verjaardag van Gerard een extra feestelijk tintje geven. De derde plaats was voor het paar Leny en Willy met 55,21%, van dit paar wil blijkbaar ook zo snel mogelijk terug keren in de A-lijn.

Klein Slem

In deze ronde werd er zes SA gespeeld, alle keren in de A-lijn. Vijf keer in spel 3, allen gehaald, maar zes SA was beter dan zes schoppen, omdat zes SA zelfs met een plus werd gehaald.

De zesde keer in spel 23 werd zes harten gespeeld, helaas twee down.

Maria en Klaas doen het weer

Regio - De B-lijn is deze keer the place to be. Voor de tweede maal in succesvolle schitterende Maria Baas & Klaas Verrips door alweer met een zestigste de winst te grijpen. Het was zelfs met 63,89 nog twee procent meer, hoe doen ze dat toch? Ook Tom de Jonge & Herman Vermunicht beleefden een gouden avond door met 57,99% tweede te worden. Van Hannie & Hein van der Aat ligt de derde plek met 56,60% meer in de lijn der verwachting, maar je moet het toch maar doen. Op vier kwamen An Greven & Gijs de Ruiter met 54,17% door en Bep de Jong & Cora de Vor sloten met 51,74% de rij der sterken af. In de C-lijn ook toch wel een verrassing, geleverd door Anneke & Bram van der Zeeuw. Met maar liefst 67,50% waren ze het paar met de hoogste score van alle vier en veertig paren van deze avond.

Twee finalisten

Op twee finishten hier Annemieke & Floor Hesselink met eveneens een zestigste van 60,42% en toen waren er dus al heel wat procenten verbruikt. Van de achtervolgers waren Erika Groenink & Loes Reinders het beste met 54,75% als derde, waarna Adrie

& Ko Bijlsma en de twee Antons Berkelaar & van Senten, met respectievelijk 53,75 en 52,50%, als vierde en vijfde de deur voor plaatselijke roem sloten. In de A-lijn trokken Stenny & Herman Limburg weer eens positieve aandacht door met 59,73% eerste te worden. Dit overkwam ook Ben ten Brink & Jan Bronkhorst die, onlangs gesjeesd, zich toch weer mochten meten met de top en dat zo goed deden dat ze tweede werden met 58,75%. Ankie Bots & Agnes Kroes wisten zich met 57,98% net te ontdoen van belagers Joop van Delft & Ruud Lesmeister, die met hun 57,86% de derde plaats net onbereikbaar zagen worden. Marja Hartmann & Ger Quelle schaalden zich met 54,01% nog net bij de best of five van deze lijn. Volgende keer wordt het weer twee avonden viertallen, zodat de focus even verlegd kan worden. Wilt u zich ook eens leren bekwaamen met bridgen, 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.

Wie worden de bekerfinalisten?

Regio - De biljart bekercompetitie nadert zijn climax. Van de 9 speelronden is afgelopen week nummer 8 gespeeld. Het best geplaatste eerste divisie team speelt tot slot een finale tegen het best geplaatste tweede divisie team. Welke teams maken nog kans op die finaleplek? Stieva/De Kuiper 1 stond het hele seizoen erg goed geklasseerd, maar deze speelronde lieten ze veel punten liggen tegen Cens. Ze wonnen wel twee partijen, maar scoorden bij de andere 2 partijen gezamenlijk slechts 7 wedstrijd punten. Dit kwam mede doordat Dewi Faas van Cens haar partij tegen Toine Doeze binnen 16 beurten uitspeelde, de kortste partij van deze week. Grootste concurrent De Springbok 1 profiteerde uitstekend door 44 punten binnen te halen tegen Bar Adelfhof 2. Ze zijn nu tot op 1 punt genaderd, dus dat belooft een spannende strijd tijdens de laatste speelronde. Zijn er nog andere concurrenten? Theoretisch wel. De Merel/Heerenlux 3 haalde de maximale score van 48 wedstrijd punten en staat thans op 12 punten, De Merel/Heerenlux 1 op 16 punten en Bar Adelfhof 1 op 18 punten. Maar dan zullen zowel Stieva/De Kuiper 1 als De Springbok 1 met de achterkant van hun keu moeten spelen.

ASM zo goed als zeker

De tegenstander in de bekerfinale is zo goed als zeker ASM. Ondanks dat ze wisselvallig pres-

teerden in de loop van het seizoen lijkt het gat van 16 punten naar The Peanut Bar 2, de nummer 2 op de ranglijst vanuit de 2e divisie, groot genoeg om de finaleplek zeker te stellen. De 45 punten tegen De Kromme Mijdrecht 1 hielp daar zeker bij, aangezien The Peanut Bar 2 met 38-41 verloor van DIO. De Merel/Heerenlux 2 staat maar één punt achter The Peanut Bar 2, mede door een mooie 40-38 overwinning tegen Lutus. Twee partijen tussen Stieva/De Kuiper 2 en Bar Adelfhof 1 waren spannend tot het eind. Edwin v/d Schaaf kwam net als zijn teamgenoot Richard van Kolck slechts 1 carambole tekort voor een gelijkspel. Ze verloren respectievelijk van Ad Swartjes en D.B. De hoogste serie van de week kwam op naam van John Beets, namelijk 37 van 110, wat goed is voor 33,64%.

Uitslagen Bekerronde 8

Stieva/De Kuiper 1 - Cens	31-35
Bar Adelfhof 2 - De Springbok 1	26-44
The Peanut Bar 1 - De Merel/Heerenlux 3	31-48
De Kromme Mijdrecht 1 - ASM	30-45
DIO - The Peanut Bar 2	41-38
De Merel/Heerenlux 2 - Lutus Ventilatietechniek/Springbok	40-38
De Springbok 2 - De Merel/Heerenlux 1	30-43
Stieva/De Kuiper 2 - Bar Adelfhof 1	42-37
De Kromme Mijdrecht 2 - De Biljartmakers	37-45

Klaverjasmaraathon

Regio - Op zaterdag 21 maart organiseert de Buurtvereniging van Amstelhoek weer een Klaverjasmaraathon. De kosten voor deelname is €8,-. Ze kaarten van 10.00 tot 22.00 uur. De zaal gaat open om 9.15

uur. In verband met de organisatie is vóóraf aanmelden noodzakelijk. Dit is mogelijk tot 14 maart bij Leny Jansen (06-50282282 of jansenleny@hotmail.com) Tot ziens in het Buurthuis, Engellaan 3a, Amstelhoek.

Prijs klaverjassen

Regio - Aanstane zaterdag 14 maart is er weer prijs klaverjassen van Biljartclub "De Hoef" in Dorpshuis De Springbok in De Hoef.

De kaartavonden zijn dit seizoen nog 14 maart en 11 april. Gezellige kaartavonden zijn het met leu-

ke prijzen. Iedereen is van harte welkom op deze gezellige avonden. Het kaarten begint om 20.00 uur. Zaal is open om 19.30 uur. Wij zien u graag voor een gezellige kaartavond in de Springbok aan de Oostzijde 61a in De Hoef.

Het voorjaarsblok van de stokstaartjes is op hockeyclub Qui Vive weer van start gegaan



Te koop:
Rapoo wireless multimedia touch keyboard met connectortje. Kleur wit €12,-. Tel. 0297-880255

Te koop:
Partij brandblussers i.g.st. €10,-. Per stuk. Centrifuge €25,-. Tel. 0297-329180

Gevraagd:
Gouden tanden, heeft u tanden terug gekregen bij de tandarts en u doet er verder niets mee, ik koop ze graag. Tel. 06-10770891

Te koop:
Nette sparta amazone mamafiets zw mt 50 met achter en yep v zijte en windscherm 7v alles werkt goed €295,-. Tel. 06-27363677

Te koop:
In een koop 20 dvd nieuw over historische oorlogen €15,-. Tel. 020-6454665

Te koop:
Ledikantje met matras, lakentje en dekentje houtkleur voor €25,-. Tel. 06-47972936

Gratis afhalen:
Restant schuttingdeel geboogd 108cm breed. Overgehouden na het plaatsen van een nieuwe schutting. Tel. 0297-546646

Te koop:
Terhi sunny bootje met nieuw dekzeil evt. met bbm €500,-. Tel. 0297-286517

Gezocht:
Bestuursleden van de voormalige ijsclub e.m.m. Uitvinkeveen. Ben op zoek naar gegevens van deze ijsclub. Tel. 0346-241819

Aangeboden:
Boekenmarkt op zaterdag 21 maart van 10-15 uur in de ontmoetingskerk in Wilnis. Tel. 06-52135945

***Aangeboden:**
Kleding- & speelgoedbeurs voor groot en klein, 21 maart van 10.30 - 15.00 uur, Doopgezinde Kerk, Zijdstraat 55 Aalsmeer. Info: www.dgaalsmeer.nl of Tel. 06-53912921

Te koop:
Mooie stevige buggy wandelwagen zwart €50,-. Tel. 0297-560984

Gevraagd:
Hobbyist is op zoek naar langspeelplaten vanaf eind jaren 60. Tevens op zoek naar een draaitafel/pick-up. Tel. 06-53721652

Te koop:
Voor mijn dochter haar studenten-kamer gevraagd stereo versterker met kleine boxen en evt. Een leuke pick up. Tel. 06-53721652

Gevraagd:
Ik ben op zoek naar een Humax irhd-5100c (Caiway) ontvanger uiteraard tegen betaling. Tel. 06-51451047

Te koop:
Tv muurbeugel draaibaar afst. van min 8 t/m 42 cm v.D. Muur voor 17 / 42 inch. Max. 15 kg gewicht €10,-. Tel. 0297-562111

Te koop:
Hoge druk reiniger zo goed als nieuw merk park €30,-. Tel. 0297-560984

Te koop:
Campingbedje i.z.g.st. (in hoed) met extra opvouwbaar matrasje, + beddengoed, beschermhoes matras €25,-. Tel. 0297-562111

Te koop:
Vierseizoenen dekbedje voor kind-ledikantje €7.50. Campingbedje €7.50. Tel. 0297-287715

Gevraagd:
Wie heeft nog pannen zegels van de Vomar over kom ze graag halen. Tel. 0297-560984

Gevraagd:
Help. Ik zoek nog 3 voetbalplaatjes van AH nr 176-180-191. Heb nog heel veel plaatjes over. Alvast bedankt. Tel. 06-12709925

De Kwakel - Afgelopen zondag was het weer zover. Ondanks dat het voorjaar zich qua weer nog niet helemaal liet zien, startte wel het voorjaarsblok van de stokstaartjes op hockeyclub Qui Vive. 42 kinderen in de leeftijd van 4, 5 en 6 jaar oud stonden om half 10 op het veld om lekker te mogen hockeyen. Voor sommige kinderen was het nieuw maar ook waren er meerdere kinderen die al eerder 1 of meerdere blokken mee gedaan hadden. Sommigen liepen in het begin een beetje zenuwachtig richting het veld terwijl dit voor anderen iets minder spannend was maar al snel wa-

ren alle kinderen, met of zonder ervaring, lekker in de weer.

Spelenderwijs

Het voorjaarsblok bestaat net als voorgaande blokken uit 8 trainingen waarbij de kinderen spelenderwijs leren hockeyen. De laatste training wordt afgesloten met het spelen van wedstrijdjes zodat de kinderen ook leren hoe dat in zijn werk gaat. Onder leiding van een hoofdtrainer en meerdere jeugdtrainers gaan de kinderen in groepjes allerlei oefeningen langs. De training duurt een uur en wordt iedere week gezamenlijk afgesloten door gezell-

ig met elkaar wat te gaan drinken. Sommige kinderen konden er al na de eerste training geen genoeg van krijgen en gingen op het oefenveld, na wat gedronken te hebben, nog even verder hockeyen. De zondagochtend wordt met deze trainingen dus op een gezellige, sportieve manier begonnen. Als je ook graag een keer kennis wil maken met hockey, kun je altijd even een mailtje sturen naar proefles@quivive.nl om meer informatie hierover te krijgen. Vanaf 4 jaar kun je bij Qui Vive terecht en vervolgens hebben we voor alle leeftijden, jong en oud, allerlei mogelijkheden.

Te koop:
Wandelwagen voor kleine hond met ruimte voor boodschappen. Inklapbaar. Is nieuw €45,- afhalen in Mijdrecht. Tel. 0297-548305

Te koop:
Ik heb 3 kasten vol met dames kleding te koop mt. 32 tot 44 voor €5,- tot €20,- alles merken 1ste klas kleding. Tel. 06-53228574

Te koop:
Krupps keukenweegschaal met afneembare schaal weegt tot maximaal 3 kilogram wandmontage €10,-. Tel. 0297-283036

Gevraagd:
Gratis terrastegels om paden voor moestuin bij dagbesteding "buurderij van dam" in Wilnis te realiseren. Tel. 06-31289114

Gevraagd:
Broeikasje voor moestuin van dagbesteding "buurderij van dam" in Wilnis. Tel. 06-31289114

Gevraagd:
Mobiele telefoon. Tel. 06-50939383

Te koop:
De 8 mooiste boeken over WOII + bij elk boek ook 2 dvd's alles in aparte kartonhoeken €150,- voor €35,-. Tel. 023-5328585

Te koop:
1 Proline vrieskastje + 3 laden €35,-. 1 Multifafegriil €10,-. 1 kattenmand (vervoer) €15,-. Tel. 0297-348181/06-53507473

***Aangeboden:**
Kleding- & speelgoedbeurs voor groot en klein, 21 maart van 10.30 - 15.00 uur, Doopgezinde Kerk, Zijdstraat 55 Aalsmeer. Info: www.dgaalsmeer.nl of Tel. 06-53912921

Gezocht:
Oude versterkers platenspeler bandrecorder geluidsboxen voor verzamelaar enz gooi het niet weg. Tel. 06-48344508

Gevraagd:
Wie heeft er nog grammofoonplaten jaren 50-60 en 70 staan verzamelaar neemt ze tegen betaling van u over. Tel. 06-12946730

Gezocht:
Oud omega horloge of ander mooi oud merk horloge te koop gevraagd. Tel. 06-53346064

Gezocht:
Oude ansichtkaarten van Nederland. Tel. 0297-560920

Gevraagd:
Verzamel medailles vaantjes stempelkaarten ijskaarten routekaarten etc. Van toertochten op de schaats. Tel. 0346-241819

DEEN

• SUPERMARKTEN •

ACTIES ZIJN GELDIG VAN DONDERDAG 12 T/M ZONDAG 15 MAART 2020

Prijs-, druk- en zetfouten voorbehouden.

WEEKEND GENIETERS

DO

VR

ZA

ZO

DEEN kipshoarma
schaal 750 gram



Tip: DEEN
shoarmabroodjes
pak 4 stuks
€ 0,75.

Tip: DEEN
knoflooksaus
bakje 160 gram
€ 1,35.

ACTIE!

5.00

Actieprijs per kilo 6.67

Woodhaven Californische wijn of
Indomita Gran Reserva Chileense wijn
alle soorten
2 flessen à 75 cl.



2 voor

11.00 - 11.20

8.00

Actieprijs per liter 5.33

DEEN buitenlandse kaas
brie 60+, Fourme d'ambert, St. Paulin,
le Moine, chèvre buche of cheddar
2 stuks à 111 - 160 gram



2 voor

4.00

3.00

DEEN pesto of tapenade
alle soorten
2 stuks



2 voor

3.60

3.00

DEEN Italiaanse tortilla's
schaal 2 stuks



ACTIE!

2.50

Amstel pils of blond 50 cl.
tray 24 blikken



24 blikken

15.60 - 19.20

12.00

Actieprijs per liter 1.00

DEEN Bourgondische
appeltaart
stuk 600 gram



ACTIE!

2.50

Actieprijs per kilo 4.17

Wicky drinkpakjes
alle soorten
10-pack



10-pack

1.80 - 2.10

1.50

Calinda
aardbeien
schaal 400 gram



Extra zoet.

ACTIE!

3.00

2.00

Actieprijs per kilo 5.00

DEEN. Dat is lekker thuiskomen.

Veel winkels zijn op zondag open. Kijk voor de openingstijden op DEEN.nl