

Nieuwe Meerbode

13

Lijf & gezondheid bijlage



Lijf & gezondheid

2

Mijlpaal voor Filmtheater Gerrit

11

Zes bedrijven in de prijzen tijdens gala-avond Onderneming van het Jaar



REGIO MEDIA GROEP



Van links naar rechts: Ivan Beckers (UBA), Rutger Mulder & Ruud Mastenbroek (Aldi), Jan Koot & Jurgen de Reus (UBA), Stijn Vos & Anke Huntjens en Nicole de Vrij (Eigen Haard).

MORPHEUS

HILVERSUM • BILTHOVEN • UTRECHT



MATRASSEN+BOXSPRING
10-DAAGSE

tot wel
50%
korting

UTRECHT IEDERE ZONDAG OPEN

Hilversum Vaartweg 4 • 035 - 6247194

Bilthoven Julianalaan 43 • 030 - 2287451

Utrecht Oudkerkhof 11 • 030 - 2314984

MORPHEUS.NL

Feestelijk tekenmoment voor Eigen Haard, Aldi en UBA

Uithoorn - Tijd voor taart! De drie partijen hebben na een gedegen voorbereiding hun handtekening gezet onder de overeenkomsten voor de bouw van de nieuwe Aldi en de bovengelige appartementen.

De gloednieuwe Aldi komt weer op zijn vertrouwde plek terug en wordt qua winkelloppervlak ongeveer even groot als de 'oude' supermarkt met een oppervlakte van 1.600 m2. Naast een nieuwe Aldi komen er 36 woningen voor verschillende doelgroepen. Bijzonder is de

woongroep voor negen zelfstandig wonende jongeren met autisme. Voor de woningen komt een parkeervoorziening van 44 parkeerplaatsen op het dak van de supermarkt en voor het winkelend publiek komen er 74 parkeerplaatsen op het maaiveld. Daarnaast komen er

zestien sociale huurwoningen voor jongeren en elf woningen in het middensegment. Die laatste zijn vooral voor de doorstroming op de woningmarkt. Ze zijn bestemd voor jongvolwassenen tot 35 jaar met een middeninkomen. Iedere woning krijgt zijn eigen warmtepomp. Energiezuinige woningen dus die de energielasten voor bewoners laag houden.



Eerste Verkiezing Onderneming van Uithoorn groot succes

Uithoorn - Op vrijdag 8 maart 2024 was het zo ver, de finale van de eerste Verkiezing Onderneming van het Jaar voor Uithoorn en De Kwakel. Het evenement was volledig uitverkocht en Het Rechthuis zat vol ondernemers, familie en vrienden, die niet konden wachten totdat de winnaars eindelijk bekend gemaakt zouden worden. Nadat de bedrijfsfilmpjes van de finalisten waren vertoond op groot beeld, werden de winnaars door de burgemeester één voor één bekend gemaakt. Dit zijn ze:

- Categorie ZZP: Latex Spuiten Uithoorn.
- Categorie Jong: EveryWear Shop.
- Categorie Starter: WaouW Outdoor Escape Games.
- Categorie MKB: Beagley Copperman B.V.
- Categorie MKB+: Transportbedrijf P.A. van Rooyen | Top Movers.

En de winnaar in, misschien wel de belangrijkste categorie, de Publieksprijs: Alexanderhoeve Uithoorn.

Voor een uitgebreid verslag van deze finale, zie elders in dit blad.

VERKOOP-
PLANNEN?



ekz
Makelaars

0297
567 863

www.ekz.nl



Verbouwing Amstelplein begonnen

Uithoorn - Winkelcentrum Amstelplein krijgt een nieuw entree aan de Schanskant. Er komt een nieuwe kap met glazen luifel. De werkzaamheden gaan zo'n vijf tot zes weken duren. In de tussentijd zijn de winkels nog wel

bereikbaar. Klanten kunnen via de servicebalie van Albert Heijn het winkelcentrum in- en uitlopen. De werkzaamheden aan deze toegangspui zijn pas het begin van een totale upgrade van het winkelcentrum. Het

dak, de vloer en de verlichting zullen vervangen en vernieuwd worden. Ook de gevels worden gerenoveerd. Met de verbouwing zal de uitstraling en de functionaliteit van het verouderde winkelcentrum nog beter worden.

Nieuwe Meerbode.

VERSCIJNT WOENSDAG
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
redactieuiuthoorn@meerbode.nl

Redactie
Nel van der Pol
Mobiel 06-53847419

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

Druk
Janssen/Pers Rotatiedruk

Verspreiding en bezorgklachten
www.meerbode.nl/afzetpunten
www.verspreidnet.nl
Tel. 0251-674433

Centrale administratie
Visserstraat 10
1431 GJ Aalsmeer
Tel. 0297-341900

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

136e jaargang

Op1age: 15.000

Ingezonden brieven
Uw brief van max. 250 woorden, dient ondertekend te zijn en voorzien van naam, adres, telefoonnummer en/of e-mailadres. Anoniem ingezonden brieven worden niet in behandeling genomen. 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.REGIOMEDIAGROEP.NL



Links vrijwilliger Gery Hillebrandt, rechts Yvonne Mulhous.

Mijlpaal voor Filmtheater Gerrit

Uithoorn - Sinds 8 november 2023 heeft Filmtheater Gerrit een vrienden-programma. Als ‘Vriend’ help je mee het filmaanbod boeiend en divers te houden en de apparatuur op orde. En afgelopen week werd al de 101e ‘Vriend’ verwelkomd! Yvonne Mulhous uit Uithoorn bezoekt zo regelmatig het Filmtheater dat ‘Vriend’ worden een logisch stap was voor haar.

Ze is dan ook heel positief over het Filmtheater: goede films, fijne stoelen met veel beenruimte en ook eens lekker dichtbij. Haar stap werd beloond met een cadeaubon voor uiteraard een filmbezoek en dit werd zeer op prijs gesteld. Geïnteresseerd in ons filmaanbod of wil je ook ‘Vriend’ worden? Bekijk www.filmtheater-gerrit.nl.

Toneelvereniging Genesisus speelt Lizalotte

De Kwakel - Genesisus is druk bezig met de repetities voor de uitvoeringen van een misdaadverhaal geschreven door Jo Snoeren, ‘Lizalotte’. De regie is in handen van Joris Roelofs. De uitvoeringen zijn op zaterdag 13, vrijdag 19 en zaterdag 20 april in Dorpshuis De Quakel. Kaarten á € 8,50 zijn verkrijgbaar via www.genesi-us-dekwakel.nl of bij Kwaliteitsslagerij Eijk en Veld in De Kwakel. Aanvang 20.15 uur, zaal open 19.30 uur.

Rust en drank
Liza (gespeeld door Irene van der Meer) is een gerenommeerd schrijfster van thrillers die de laatste tijd geen zin op papier krijgt. Haar over-spelige echtgenoot (gespeeld door Marcel Harting) zet ze de deur uit,

maar de opvolgende rust – en drank – zorgen niet voor de inspiratie om een boek te schrijven. Die inspiratie vindt ze wel in haar nieuwe huis-houdster en tuinman (gespeeld door Ria Zaal en Hans Voorn) en een film waarover haar kersverse buurvrouw/rechercheur Mabel (gespeeld door Truus Zeldenthuis) verteld.

Tweelingzus
De tweelingzus van Liza, Lotte (wederom Irene van der Meer), komt in beeld na een auto-ongeluk van Liza. Die probeert al een tijdje geld te lenen van haar zus, maar helaas zonder succes. Een aantal bijzondere plotwendingen en de speurkunst van Mabel laten je als toeschouwer uiteindelijk zien welke misdaad er door wie is gepleegd.

Kwakelse editie ‘Over de Streep’

Uithoorn-De Kwakel - Lijkt het je leuk om op een bijzondere manier dorpsgenoten te leren kennen? Dat kan op zaterdag 23 maart tussen 14.00 en 16.00 uur. Dan organiseert de gemeente weer een ‘Over de Streep’. Dit keer in het Kwakelse Dorpshuis De Quakel. Doelen van Over de Streep zijn onder andere kennismaken met andere inwoners (en elkaar dus beter leren kennen), het doorbreken van bubbels en bewustwording van je eigen gedrag en filters. Op deze manier kunnen inwoners op een laagdrempelige manier met elkaar kennis maken. Ook met mensen die een hele andere achtergrond hebben. Wethouder José de Robles leidt de middag en stelt aan de deelnemers verschillende vragen. Elke deelnemer voor wie de vraag van toepassing is, gaat over de streep. “De vragen gaan over hobby’s, (verloren) vriend-schappen, sport en werk,” legt de

wethouder uit. “En je stapt alléén over de streep als je dat zelf wilt. We hebben ‘Over de Streep’ nu twee keer eerder gedaan en de reacties zijn zeer positief. Al snel voelen de deelnemers zich vertrouwt met elkaar. En de kleine borrel erna is altijd supergezellig en informeel. Een paar keer is ons gevraagd de activiteit eens in De Kwakel te houden. Daar geven we graag gehoor aan!”

Aanmelden
‘Over de Streep’ wordt gehouden op zaterdag 23 maart in Dorpshuis De Quakel, Kerklaan 16, De Kwakel. Van 14.00 tot plusminus 16.00 uur, inclusief de gezellige nazit met hapje en drankje. U kunt zich aanmelden via www.uithoorn.nl/overdestreep. Het is niet verplicht; ook zonder aanmelding bent u welkom. ‘Over de Streep’ is een onderdeel van het ontmoetings-project ‘Dit zijn wij Uithoorn!’ Meer info hierover is te vinden via: www.ditzijnwijuiuthoorn.nl.



DUS!-actief zet het jarige Repair Café in het zonnetje!

Uithoorn - Op 6 maart jl. bracht DUS! een bezoek aan het Repair Café, om alle vrijwilligers in de schijnwerpers te zetten. Wat een prachtig initiatief is het toch. Sociaal en duurzaam. Het Repair Café ontstond in 2009 in Amsterdam, Nederland, als een initiatief van Martine Postma. Het begon als een lokale bijeenkomst waar buurtbewoners samenkwamen om kapotte spullen te repareren. Het idee verspreidde zich snel en groeide uit tot een wereldwijde beweging, met Repair Cafés over de hele wereld. Repair Cafés bieden niet alleen praktische oplossingen voor kapotte spullen, maar dragen ook bij aan het

verminderen van afval en het bevorderen van een mentaliteitsverandering ten aanzien van consumptie. Door de geweldige inzet van de vrijwilligers worden er iedere week weer heel veel ‘spullen’ gered van het afvalstation en krijgen ze een tweede kans. Een elektrisch apparaat dat het niet meer doet, een jack met een kapotte rits, een klok die niet meer tikt, van alles komt voorbij en wordt gerepareerd. Grote klasse! Woensdag 6 maart was het Repair Café in Uithoorn jarig. Tien jaar alweer. DUS! nam een DUS!-tas mee met taart en iets lekkers te drinken. Het ging erin als koek.

Kringloopwinkel voor iedere portemonnee

Uithoorn - Kringloopwinkel Ceres bestaat deze zomer 40 jaar en op 18 maart is het internationale dag van het recyclen. Twee goede redenen om even langs te gaan bij directeur Paul van Soelen. “Op 27 juli 1984 werd de stichting Ceres opgericht. We gaan die dag vieren met leuke acties voor de klanten. Met onze vrijwilligers gaan we in mei naar

de stichting Aap in Almere. Vanaf het begin is er een band tussen de twee stichtingen. In het verleden werden er in Uithoorn met paard en wagen oude schillen opgehaald en die werden gebracht naar stichting Aap. Zij zaten destijds in een oude kas aan de Legmeerdijk. Mensen vroegen onderweg of de koetsier ook oude kleding mee wilden nemen

en anderen hadden nog wat oude planken liggen. Zo is het ontstaan.” In het begin zat Ceres in een oude keet en daarna verhuisden ze naar het huidige pand op het industrie-terrein. “Het is eigenlijk een kas met een hoog plafond met klapramen. De bovenverdieping is er door vrijwilligers in gebouwd. In het begin stond alles door elkaar. Toen ik hier begon was het mijn taak om orde in de chaos te brengen. We gingen van kringloop naar een overzichtelijke winkel waar het prettig rondlopen is. De kleding hangt netjes en verzorgd aan rekken en de boeken zijn keurig gesorteerd. Boven hebben we een soort kleine afdelingen gemaakt met onder andere sport, dieren, linnengoed en lampen.”

Vrijwilligers
Paul weet als geen ander dat dit nooit bereikt zou zijn zonder vrij-willigers. “We werken voor 90% met vrijwilligers. We hebben het aan hen te danken dat we het veertig jaar hebben volgehouden. Vrijwilligers

moeten klantvriendelijk zijn, want bezoekers moeten zich welkom voelen. Op een paar cruciale punten hebben we betaalde krachten zoals op de administratie en achter de kassa. Vrijwilligers zijn de bouwstenen en de betaalde parttimers zijn het cement ertussen. We hebben nooit genoeg vrijwilligers; ik zou er zo nog tien bij kunnen hebben.” De medewerkers controleren alles wat binnenkomt. “We hebben mensen die verstand hebben van boeken en mensen die alles weten van glas en porselein. Anderen hebben kennis van technische apparaten en er zijn dagelijks vier à vijf dames die de kleding nakijken. Als het schoon en heel is, verkopen we het in de winkel. Aan het eind van het seizoen houden we uitverkoop. Wat daarvan overblijft, bewaren we en gaat volgend jaar weer de winkel in. Kleding waar een knoopje vanaf is of waar vlekken op zitten, gaat naar bedrijven die het opkopen om te recyclen. We willen ervoor zorgen dat er zo min mogelijk wordt weggegooid.”

Sommige mensen vinden de kring-loop te duur geworden, maar Paul legt uit: “We krijgen geen subsidie, maar huren het pand tegen een redelijke prijs van de gemeente. Voor onze vaste lasten moeten we werken. In de regio zijn wij een van de goedkoopste kringloopwinkels. Wij willen er zijn voor iedere portemonnee en plaatsen dingen zo goedkoop mogelijk in de winkel, maar het moet wel de waarde vertegenwoordigen. We bieden mooie spullen tegen redelijk lage prijzen. Over die prijs kan niet onderhandeld worden. Daarnaast staat er in onze statuten dat we geld doneren aan goede doelen. Bij de stichting Aap hebben we de aap Marria geadopteerd, een ander doel is Kika en verder steunen we vooral plaatselijke goede doelen.” Uitbreiding zit er voor Ceres op deze locatie niet in, maar de komende jaren zijn er genoeg uitdagingen om een duurzaam bedrijf te behouden en voor een goed milieu te zorgen. “We hebben elkaar nodig om er een betere wereld van te maken.”



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

Theodorus Arnoldus Abraham Zeldenthuis Theo

Weduwnaar van Annie Zeldenthuis - Noordermeer

* 25 juli 1934

† 11 maart 2024

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

Johan en Claudia
Daisy
Tren

Annelies in dierbare herinnering

Correspondentieadres:
Flevomeer 13
1423 ES Uithoorn

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

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

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

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

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

Een mooi afscheid

16-3-2010

16-3-2024

"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



EXPORT
DUO plant



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

Kijk voor meer info op duoplant.nl



op mijn
afscheid

Wat
wil jij?

is er geen
muziek

Kom naar onze inspiratiesessie 'Gaan zoals je bent'

Wanneer
21 maart 2024
van 19.00 tot 21.00 uur

Locatie
Vuurlijn 78, De Kwakel

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

Monuta
Weber

Bijbelstudie Thema-avond

18 maart met Oscar Lohuis Wat gebeurt er met Jeruzalem in de toekomst?

Je bent van harte welkom op deze avond!
Het begint om 20.00 uur. Ontvangst vanaf 19.45 met koffie en thee, de inleiding, een pauze en daarna is er gelegenheid om in groepjes door te praten. De toegang is gratis.

Plaats: Evangelische Christen Gemeenschap
Herman Gorterhof 3, Uithoorn
Meer informatie: ecguithoorn.nl/thema of bel 0297-523272

Andere thema's eerste helft 2024
Opvoeding
Seksualiteit
Klimaat, hoe ga jij er mee om?

Datum
15 april
13 mei
10 juni

Inleider
Gerard Hodderbagh
Rob Darnell
Ronald de Jong

Jezus is Heer
Jezus is meer
... dan de beste wereldleider

ECG Uithoorn
ecguithoorn.nl

Laten we het binnen gezellig maken!

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



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

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



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

vloeren
raamdecoratie
gordijnen
kasten op maat
stalen deuren

traprenovatie
vloerverwarming
behang/schilderwerk
woonstijlen
interieuradvies





Vijftig jaar knotwilgenbehoud

Uithoorn - Dit jaar bestaat de Knot-groep 50 jaar en dat willen ze niet ongemerkt voorbij laten gaan. Daarom is er 16 maart een feestelijke bijeenkomst met genodigden. Actieve knotters, reünisten en directe contacten zijn uitgenodigd bij de werkschuur in het Elzenlaantje. In 1974 nam docent Wim van Zuilen zijn leerlingen van de LTS mee naar buiten om wilgen te knotten. Hun werkzaamheden vielen op en ze wonnen de eerste prijs van de Nationale Milieuactie. Daarna wilden ook volwassenen de handen uit de mouwen steken en groeide de Knot-groep uit tot een actieve groep vrijwilligers die om de week hun gereedschap oppakt om de knotwilgen in de omgeving te knotten. De knotwilg hoort bij het Nederlandse polderlandschap. Vaak staan ze in een rijtje langs een sloot, want deze karakteristieke bomen houden van natte voeten. Vroeger werden klompen gemaakt van wilgenhout. Ook werden de wilgentenen en takken door boeren gebruikt om manden van te vlechten of een erfafscheiding te bouwen. “Door ruil-

verkaveling en de uitvinding van prikkeldraad was het hout minder nodig en verwaarloosden de wilgen. Als de bomen niet goed onderhouden worden, waaien ze kapot”, vertelt Bert Schaap, bestuurslid van Knotgroep Uithoorn. De pruik moet om de twee à drie jaar worden geknot.

Vrolijk en veilig

Op zaterdagochtend verzamelen zo’n twintig tot dertig knotters zich bij de werkschuur. “We doen alles nog met de hand. Af en toe gebruiken we een motorzaag, maar we willen dat geluid liever niet horen”, lacht Bert. Voor medebestuurslid en coördinator Wim Bax speelt veiligheid daarbij ook een rol: “Ik ben net weer naar een training Veldhulpverlening geweest. We nemen altijd een EHBO-doos mee, je moet voorbereid zijn. Gelukkig is het nooit nodig geweest. De enige verwonding die iemand opgelopen heeft was aan een soepblik. We dragen helmen, handschoenen en veiligheidsbrillen. Je werkt toch met scherp materieel en er valt weleens een tak naar beneden.” Als de knotters aan het

werk zijn langs een weg, dan zetten ze waarschuwingsborden neer. “Deze verkeersborden zijn uniek, speciaal voor ons gemaakt. We zorgen ook voor een paar extra ogen die op het verkeer letten. De voorschriften worden steeds dwingender. Er moet balans zijn tussen plezier en een veilige werksituatie, zodat de knotters vrolijk én veilig weer naar huis gaan.” Daarover zijn beide bestuursleden het eens. De knotgroep ontfermt zich onder andere over knotwilgen langs de Molenvliet, de Boterdijk en de Watsonweg, bij het helofytenfilter en rond het Zijdelmeer. “Er zijn afspraken welke wij doen en welke bomen de gemeente voor haar rekening neemt. We hebben maar een beperkt aantal zaterdagen en medewerkers. Vorige week zaterdag waren we in Botshol, daar hebben we eenvoudig werk gedaan. Ook maaien en hooien we op het zogenoemde Brameneiland en helpen we in Het Enge Bos”, noemt Bert wat locaties op waar ze te vinden zijn. Als ze tussendoor werk doen voor particulieren, betalen zij een klein bedrag en soms ontvangen ze een donatie. “We hoeven er niets aan te verdienen, maar daar kunnen we ons materiaal van aanschaffen en onderhouden. Verder worden we financieel ondersteunt door Landschap Noord-Holland”, legt Wim uit. Het knotten is zwaar werk en de meeste vrijwilligers zijn al wat op leeftijd. “Het is gezellig om met elkaar buiten bezig te zijn en we zien wel hoelang we het volhouden”, zegt Bert die al meer dan twintig jaar actief is voor de Knotgroep. Wim Bax kwam in 2015 bij de groep. Sinds kort is er een nieuw bestuur met nieuwe energie, zodat de stichting klaar is om de komende jaren te blijven knotten.

RICK FM

Deze week uitgelicht: ‘Tim voor 3’

Van maandag t/m vrijdag, 14.00 - 15.00 uur, een muziekprogramma gepresenteerd door Tim Verstraete. Met blokken van drie nummers en ook twee nummers van André Hazes sr.



LOKAAL NIEUWS EN WEERBERICHT

Maandag t/m zaterdag ieder uur.

Nieuws vanaf 09.30 t/m 17.30 uur. **Weerbericht** vanaf 09.45 t/m 17.45 uur.

ACTIVITEITEN IN DE REGIO, MUZIEK, ACTUALITEITEN EN INTERVIEWS

Maandag t/m zondag **‘Goedemorgen Amstelland’**

Maandag t/m vrijdag 09.00 uur, zaterdag 08.00 uur, zondag 10.00 uur

MUZIEK

Maandag t/m vrijdag: **‘Back to the Seventies’** (11.00 uur),

‘Oud is Goud’ (12.00 uur) en **‘Tim voor 3’** (14.00 uur).

• Maandag: **‘Uur van Puur’** (18.00 uur), **‘Amstelland Top 30’** (19.00 uur) en **‘Pop Reünie’** (21.00 uur).

• Dinsdag: **‘VR Music’** (18.00 uur), **‘Reggae Festival’** (19.00 uur) en **‘Laterrrr!’** (21.00 uur).

• Woensdag: **‘De Weekbreker’** (18.00 uur) en **‘Amstelland Express’** (20.00 uur).

• Donderdag: **‘Door de Mangel’** (18.00 uur) en **‘Happy Hour’** (19.00 uur).

• Vrijdag: **‘Historische Top 40’** (11.00 uur), **‘Moes draait door’** (19.00 uur), **‘Pre Party’** (21.00 uur) en **‘Apenkooien’** (22.00 uur).

• Zaterdag: **‘Hit Museum’** (10.00 uur), **‘Terugblikken’** (12.00 uur), **‘Wie kent Sjors’** (14.00 uur), **‘Het Tussendoortje’** (16.00 uur), **‘De 60’s en 70’s’** (18.00 uur), **‘The Connection I Feel Free’** (20.00 uur) en **‘Tracks’** (22.00 uur).

• Zondag: **‘The Good Guys’** (09.00 uur), **‘Rood Wit Blauw’** (13.00 uur), **‘Back to the Seventies’** (17.00 uur), **‘Country Roads’** (19.00 uur) en **‘Nerdalert’** (20.00 uur).

SPORT

• Zaterdag: **‘Het Tussendoortje Live Sport’** (17.00 uur)

• Zondag: **‘Sport & Co’** (11.00 uur) en **‘Het Tussendoortje Live Sport’** (14.00 uur).

Compleet weekoverzicht van alle programma’s, nieuws, interviews en gasten op: www.rickfm.nl, Facebook en X. Terugluisteren? www.rickfm.nl/radiogemist. Werken bij Rick FM? www.rickfm.nl/vacatures.

LEZERSPOST

Bomen toch gekapt ondanks protest

Ook wij vinden het groenbeleid al een aantal jaar desastreus voor egels, vogels en andere dieren. Met grote regelmaat vindt er een totale kaalslag plaats op vele plekken in de gemeente Uithoorn waar egels en andere dieren hun onderkomen hebben. Wandelaars en hondenuitlaters zien ze scharrelen. Na een totale kaalslag waarbij door een flinke groep plantsoenmedewerkers met motorzagen de dieren worden doodgetrapt en vermorzeld is het akelig stil en is er plaats gemaakt voor eventuele monumentjes ter nagedachtenis aan de ernstig bedreigde diertjes. Wij hebben met regelmaat mails gestuurd naar de gemeente, ‘groene partijen’ en het gemeentesecretariaat groenvoorziening. Vooralsnog gaat men stug door met dit onverantwoordelijke beleid. Op 9 oktober a.s. wordt het ‘Nieuwe Groenplan’ in de Commissie Wonen en Werken besproken. Via de Nieuwe Meerbode worden wij hierover geïnformeerd. Het groenbeleid zal totaal moeten worden herzien. NIET meer snoeien tot aan de grond (maar op 40/50 cm hoogte), minder plantsoen medewerkers die alles vertrappen (opdrachtgevers neemt uw verantwoordelijkheid!), rekening houden met broedtijd en winterslaap, bladeren tussen en onder struiken laten liggen voor insecten, egels en andere dieren. Laat men de bladeren liggen dan groeit er ook geen onkruid en hoeft er niet geschoffeld te worden. Alleen de bladblazers inzetten op trottoirs en fietspaden en zo nodig grasvelden. Stroken, gedeeltes ongemoeid laten en de natuur zijn gang laten gaan! Met de juiste natuurvriendelijke aanpak kan men dan zelfs bezuinigen! Mede namens een aantal bewoners,

H. van Straaten.



Repair Café bestaat tien jaar

Uithoorn - Het is woensdagmiddag een drukte van belang bij het Repair Café in MFA De Scheg. Bij binnenkomst moeten bezoekers zich eerst melden bij twee dames achter een tafel, waar ze een invulformulier ontvangen. Mensen staan in de rij met hun defecte apparaten. Een mevrouw brengt haar oude stofzuiger die nog van haar lievelings-oma is geweest en die ze echt niet weg wil doen. Een oudere dame wilde haar kleinkinderen laten spelen met de cassette recorder van zolder, maar ze kreeg er geen geluid meer uit. Na een kort onderzoek blijkt dat de batterijen leeg zijn. Zo simpel is het niet altijd. “Wij weten niet alles”, zegt medewerker Michel Rahn. “We zijn vrijwilligers met ervaring, geen professionele reparateurs. Maar vaak zijn het

kleine dingetjes en dan gaan mensen weer met een werkend apparaat naar huis.” De waardering van de mensen is de beloning voor de vrijwilligers. Deze middag wordt er onder andere gewerkt aan een printer, een boormachine, een paar radio’s en veel stofzuigers. Het liefst met hulp van de eigenaar. “Weggooien kan altijd nog”, reageert een mevrouw die toekijkt hoe de afgebroken slang van de stofzuiger gemaakt wordt. Verderop buigen drie mannen zich over een koffiebonenmachine. Ben kijkt mee met Hans, want hij is pas begonnen, terwijl Hans al een jaar of acht meedraait als manusje-van-alles. “Ik houd van knutselen en vind het leuk om een apparaat weer werkend te maken, zodat het niet naar de stort hoeft.”



Minder afval

Precies tien jaar geleden werd het Repair Café geopend door toenmalige wethouder Ria Zijlstra. Duurzaamheid was een belangrijk uitgangspunt. ‘Weggooien is zonde’ is het motto. “We zijn verontwaardigd over de afvalberg en met elkaar zorgen we zo voor minder afval”, zegt de 75-jarige oprichter Jan Bruning die nog steeds betrokken is. We hebben veel lol met elkaar en maken de gekste dingen mee.” Er schiet hem een mooie anekdote te binnen uit die tien jaar: “Toen het Repair Café bij Geniet aan de Amstel gehouden werd, hadden we een piloot als vrijwilliger. Er was daar iets kapot en we hadden materiaal nodig uit Manchester, dat is de piloot persoonlijk gaan ophalen.”

Vrijwillige bijdrage

Sommige vrijwilligers zijn vanaf het begin werkzaam, zoals Riekie. Zij vermaakt broeken, zet een rits in of naait een naadje dicht. “Hierdoor wordt kleding niet weggegooid en zijn mensen weer geholpen.” Er wordt geen vaste prijs gerekend voor de reparaties. “We vragen een vrijwillige bijdrage naar draagkracht. Daarvan betalen we de huur”, legt Michel uit, die regelmatig het Repair Café op sociale media onder de aandacht brengt. De reparateurs hebben inmiddels al op diverse locaties in Uithoorn gezeten. Nu zijn ze iedere eerste en derde woensdag te vinden in MFA De Scheg en elke tweede woensdag in Ponderosa.

L Het VerkeersCollege

Maart acties:

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

Theoriecursus (1 dag) A/B/Brf: € 99,-

Onbeperkt op de Rijsimulator € 125,-

VCA cursus "Code 95" nu € 225,-*

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

Maandmenu:

Schnitzel menu + dessert

14,95

Kom gezellig bij ons eten!

Kwalitaria Zijdeldwaard
Zijdeldwaardplein 52 A
1422 AN Uithoorn
0297-548185

kwalitaria

de plek waar alle verhalen samenkomen met een eenvoudige maaltijd

Welkom op Alpha

Wat geeft zin en betekenis aan je leven?
Hoe kun je verbinden met wat echt is?

Vanaf 28 maart in Uithoorn

Meer weten? alpha@ecguithoorn.nl 0297-523272

Gevraagd:
Elektr. grasmaaier. Tel. 06-30012154

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

Te koop:
Kampeeranhangar met fornuis, opknapertje €100,- (Mijrecht). Tel. 06-51514327

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Energiekosten nog steeds te hoog?

Vraag vóór 1 april de Energietoeslag 2023 aan.

Informatie, voorwaarden en hulp

uithoorn.nl/energietoeslag2023

Gemeente Uithoorn

TRY OUT

DI 19 MRT

16.00 - 20.00 UUR

OPEN DAG

ROC VAN AMSTERDAM

AMSTERDAM / AMSTELVEEN / HOOFDORP

SCHRIJF JE IN

ROCVA.NL

ROC van Amsterdam

podium voor talent

ESCAPE ROOM AT SEA

WIJ ZIJN MEREL EN SANNA. WIJ GAAN IN OKTOBER MEE MET SCHOOL AT SEA. EEN ZEILREIS VAN EEN HALF JAAR NAAR DE CARIBEN EN TERUG. OM HET GELD BIJ ELKAAR TE KRUGEN ORGANISEREN WIJ EEN TE GEKKE ESCAPE ROOM IN SAMENWERKING MET PUUR EVENTS

GA TERUG NAAR DE 17E EEUW MET ESCAPEROOM AT SEA! JE ZIT MET ROND DE 50 100 MENSEN IN DE ZAAL IDEEAL VOOR EEN LEUK UITJE MET FAMILIES, VRIENDEN EN COLLEGAS. KOM JE OOK?

KAARTJES

Volwassenen (v.a. 16 jr)	€22,50	PRIJZEN ZIJN INCL. EEN DRANKJE
Kinderen (9 - 15 jr.)	€19,50	

Reserveren?
ESCAPEROOMATSEA@GMAIL.COM

Zondag 24 maart
14.30-16.30

Historische tuin,
Praamplein 1
Aalsmeer

TOP SECRET



Vleermuizen steeds vaker obstakel bij isolatie van huizen

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

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

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

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

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

WANDELING



Winterwandeling rondom Abcoude



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



Paasconcert met Stabat Mater van G.B. Pergolesi

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

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

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

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



Nostalgische filmmiddagen van de Proosdijlanden

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

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



Jubileumconcert United op volle toeren

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

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



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

VOORJAAR BIJ MAKRO



ALLES VOOR
BBQ

**KWALITEIT VOOR EEN
GROOTHANDELSPRIJS**

makro



VANAF
1 FLES **8.69**
10.51 incl.

VANAF
6 FLESSEN **7.82**
9.46 incl.

VANAF **12 FLESSEN**
6.95
8.41 incl.

BULKBELONING

**Medaina Roero
Arneis**

Barolo, Italië
Fles à 750 ml

makro

**Alle Metro
Professional
terrasstoelen**

**20%
KORTING**



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

~~43.99~~
35.19
42.58 incl.

makro



Welke gemeente verzamelt het meeste textiel in? Matthijs van den Berg (gemeente Diemen, links op de foto), Ferry Hoekstra (gemeente Uithoorn) en Jacqueline de Maat (gemeente Ouder-Amstel) strijden als verantwoordelijk wethouders duurzaamheid tegen elkaar in de Textiel Race 2024.

Uithoorn tegen Diemen en Ouder-Amstel in Textiel Race

Uithoorn - Welke basisschool verzamelt het meeste textiel en wordt de winnaar van de Textiel race? Tien basisscholen uit de gemeenten Uithoorn, Diemen en Ouder-Amstel gaan de strijd aan met elkaar om zoveel mogelijk textiel in te zamelen: oude en kapotte kleren, kussenslopen en handdoeken. Het verzamelde textiel zal gerecycled of hergebruikt worden. Helpt u mee? Bewaar dan nu alvast uw overtollige kledingstukken.

De gemeenten Diemen, Ouder-Amstel en Uithoorn organiseren in samenwerking met Kringloopwinkel Rataplan en Ceres-kringloop de Textiel Race. Tien basisscholen hebben zich aangemeld om zoveel mogelijk oud en kapot textiel in te zamelen en te repareren. Daarnaast wordt op school aandacht besteed aan consuminderen, de impact van textiel op mens en milieu en de mogelijkheden van reparatie, hergebruik en recyclen. De school die het

meeste textiel heeft ingezameld, wint een workshop upcycling van kleding. Ook buurtbewoners kunnen de kinderen helpen! Buurtbewoners kunnen hun textiel namelijk aan bieden op www.textielrace.nl. Leerlingen komen het textiel dan aan huis ophalen. Het inzamelen van textiel kan nog stukken beter! Per jaar belandt er tien kilo textiel per Nederlander in de restcontainer en wordt verbrand. Of de kleding blijft jaren in onze kasten hangen zonder dat we deze aantrekken. Zonde! Want onze kleding kan vaak prima hergebruikt of gerepareerd worden. Textiel dat wel wordt ingezameld in inzamel-containers raakt bovendien vaak vervuild doordat mensen vies en nat textiel in de container gooien. Daarom creëert de Textiel Race bewustzijn over het belang van recycling en hergebruik bij kinderen en hun omgeving! De Textiel Race Diemen, Ouder-Amstel en Uithoorn vindt plaats van maandag 3 juni tot donderdag 27 juni. De race is een initiatief in samenwerking met de drie gemeenten, Kringloopwinkel Rataplan en Ceres-kringloop. Zij zorgen ervoor dat het ingezamelde textiel opnieuw gebruikt wordt of bij gerenommeerde recyclers terecht komt. Zo komt al het textiel goed terecht en kan het worden hergebruikt of gerecycled.

NLdoet in Uithoorn

Uithoorn - Vier organisaties in de gemeente Uithoorn doen mee aan NLdoet, de landelijke vrijwilligersdag georganiseerd door het Oranjefonds. Mensen die zich niet wekelijks kunnen inzetten, maar best een dagje willen helpen, kunnen vrijdag 15 of zaterdag 16 maart de handen uit de mouwen steken. Voor Kinderboerderij De Olievaar is deze dag heel belangrijk. “We hebben vrijwilligers die klussen doen, maar op zo’n dag krijgt het werk echt een boost”, vertelt beheerder Willem Körnmann uit ervaring van eerdere jaren. Hij heeft een lijst gemaakt met klussen, van licht tot zwaar werk, waarop deelnemers zich kunnen inschrijven. “We hebben mensen nodig met groene vingers, maar ook onervaren helpers zijn welkom. We willen onder andere de varkensstal circulair afbreken en het kippenhok moet worden geschilderd. We gaan de knotwilgen snoeien en van de takken maken we vlechtwerk en de rommelweide moet

worden opgeruimd. Er is echt genoeg te doen. We hopen dat we klaar zijn voor het seizoen start.” Op de dag zelf wordt voor een lunch gezorgd.

Scouting
Ook bij de Scouting Admiralengroep ligt voldoende werk te wachten. “Het dek van het schip moet worden voorzien van een nieuwe laag verf. Door de deur van het clubhuis komt de kou naar binnen, die moet worden gerepareerd. Het dak van de botenloods moet waterdicht worden gemaakt, maar dat is geen klus voor de gemiddelde vrijwilliger”, noemt Ton Zwemmer op. De scouting gaat verhuizen, maar volgens Ton kan dat nog wel even duren en het gebouw is in slechte staat, dus kan wel een opknappbeurt gebruiken. Tussen de middag lunchen ze met elkaar. “Zo’n dagje samen werken geeft ook samenhang in de groep. De groepen zien elkaar niet vaak. Ik hoop dat er ook ouders komen. Voor anderen is

het een leuke manier om kennis te maken met de scouting.”

Hightea
Bij Wijkcentrum Bilderdijkhof is dat ook één van de redenen om mee te doen aan NLdoet. “Als mensen komen en zien hoe gezellig het hier is, werkt dat drempelverlagend”, zegt Monique Sintenie. Hier wordt een hightea georganiseerd voor de wijkbewoners en vrijwilligers en ze hopen dat zij anderen uitnodigen om mee te gaan. “De vrijwilligers die zich aanmelden via NLdoet mogen helpen met versieren, tafeldekken, serveren of in de keuken staan. Als ze iets willen bakken mag dat ook. We kijken wie wat kan of wil doen en we hopen dat we hierdoor ook nieuwe vrijwilligers krijgen.” Inmiddels zijn er al veertig aanmeldingen voor de hightea, dus het wordt een gezellige vrijdagmiddag. Bij Sportpark Randhoorn grijpen ze NLdoet aan om het sportpark en het clubgebouw weer zomerklaar te maken. Aanmelden voor een activiteit kan via www.nldoet.nl.

Uithoorn - Het blijft een favoriete bezigheid van de deelnemers van De Zonnebloem. Een aantal kon weer mee naar de Praktijkschool, om een bloemstuk te maken. Geholpen door een aantal leerlingen, werden weer diverse mooie stukjes gemaakt. Deze keer in het teken van de lente/Pasen. Ze kijken weer uit naar een volgend uitje bij de Praktijkschool en danken ze voor de gastvrijheid. Daarnaast weer veel dank aan onze vrijwilligers die deze dag mede mogelijk maakten met hun inzet. Wil jij iemands leven verrijken met leuke activiteiten, simpelweg een kopje koffie of samen op stap? Meld je dan aan als vrijwilliger! Aanmelden kan altijd via zonnebloem.uithoorn@gmail.com. Dan nemen ze contact op.



Zonnebloemers maken bloemstukjes

LEZERSPOST

Bestemmingsplan-soap Gemeente Uithoorn

De Nieuwe Meerbode opende vorige week met een reportage over het afvoeren van een woonboot door de Gemeente Uithoorn. De betreffende woonboot, met een goothoogte van minder dan drie meter boven de waterspiegel van de Amstel, lag aangemeerd in de ‘middle of nowhere’, op het bijna uiterste puntje in het zuidwesten van De Kwakel. Omdat dit niet zou passen in het bestemmingsplan ging de gemeente, na enkele jaren van schriftelijke schermutselingen, over tot voornoemde draconische maatregelen. Op zich niets mis mee..., zou je denken. Op pagina 6 van dezelfde editie wordt echter melding gemaakt van het belangrijkste gemeenteraadsbesluit die week. De gemeenteraad geeft groen licht voor een woontoren met 74 appartementen, hoogte 35 meter boven het maaiveld én in strijd met het bestemmingsplan. Ook vloekt dit met de dorpse uitstraling, zoals bedoeld en bij raadsbesluit vastgesteld in het Masterplan 2010-2030. Bovendien komt die toren niet in ‘the middle of nowhere’ maar, het zij herhaalt, in strijd met het bestemmingsplan, midden in het centrum van Uithoorn, tot afschuif van talrijke omwonenden en andere inwoners (petitie meer dan 400 keer getekend). Hier is dus alles mis mee! Omwonenden en andere bezwaarmakers rest niets anders dan naar de rechter te stappen, aldus verklaarde wethouder Jan Hazen, zonder met zijn ogen te knippen! Vers in het geheugen ligt nog de recente nederlaag van de Gemeente Uithoorn bij de Raad van State. Hopelijk zal de Raad van State, in navolging van het debacle voor de gemeente (wat u en ik moeten betalen) m.b.t. de bestemming van de Drechthoeve, ook een dikke streep trekken door de plannen met die woontoren.

Onlangs werd een inzending uit Kloetinge door het Algemeen Dagblad bekroond als Brief van de Dag: “Wellicht zouden mensen in publieke functies zich ervan bewust moeten zijn dat zij er voor de burger zijn en niet andersom!” Het zou dan, zeker in de Gemeente Uithoorn, een stuk aangename kunnen (?) worden!
Wim Wahlen
De Kwakel

Bijeenkomst rond onderhoud vaarweg Amstel

Uithoorn - Van april tot en met augustus 2024 vindt in opdracht van provincie Noord-Holland onderhoud plaats aan de vaarweg Amstel. Dit is nodig om de Amstel diep genoeg te houden voor de beroeps- en pleziervaart. Wie meer wil weten over de werkzaamheden is welkom op de inloopbijeenkomst op 18 maart 2024 in Het Rechthuis aan den Amstel in Uithoorn. Tijdens de onderhoudswerkzaamheden wordt gebaggerd over een traject van 26 kilometer, tussen de Berlagebrug in Amsterdam en de Tolhuissluis in Nieuwveen, Zuid-Holland. De aanpak van het noordelijke en zuidelijke deel verschilt. In het zuidelijke deel van de Amstel, van de Tolhuissluis in Nieuwveen tot aan de prinses Irenebrug in Uithoorn, wordt vanaf een ponton op het water met een kraan over de volle breedte van de rivier gebaggerd tot een diepte van maximaal - 3,70 NAP. In het noordelijke deel (Prinses Irenebrug in Uithoorn tot aan de Berlagebrug in Amsterdam) worden alleen nautische knelpunten gebaggerd tot maximaal - 3,45 NAP. Dit gebeurt met behulp van een kraanschip.

Weinig hinder
Het baggeren wordt op werkdagen tussen 07.00 en 19.00 uur uitgevoerd door aannemer J.P. Schilder BV uit Ursum. Naar verwachting leveren de werkzaamheden weinig hinder op voor de directe omgeving. Op de Amstel zijn de ponton, de zogenaamde ‘beunschepen’ en een kraanschip zichtbaar.

Veiligheid
Voor de veiligheid wordt het materieel ‘s avonds en ‘s nachts verlicht met een 1000 uren lamp. Beroeps-

en pleziervaart op de Amstel kunnen tijdens de werkzaamheden gewoon doorgaan. Zij dienen wel veilige afstand te houden van de werkzaamheden en de schepen (naar verwachting twee per dag) die de baggerspecie via de Amstel, Nieuwe Herengracht, het IJ en Markermeer naar het baggerdepot in Kampen verplaatsen.

Gedegen voorbereiding
Ter voorbereiding van het baggeren zijn de afgelopen jaren de dieptes op de Amstel in kaart gebracht. Er is vastgesteld waarmee rekening moet worden gehouden en er zijn afspraken gemaakt over het informeren van de direct betrokkenen, zoals Schuttevaer, bedrijven en horeca langs de Amstel, gemeenten, watersportverenigingen en veerpontjes.

Inloopbijeenkomst
Op maandag 18 maart tussen 19.00 en 20.30 uur vindt een inloopbijeenkomst plaats waar meer informatie wordt gegeven en er gelegenheid is tot het stellen van vragen. Deze bijeenkomst wordt gehouden in hotel-restaurant het Rechthuis aan den Amstel in Uithoorn. Op de portal www.baggeren.amstel.nl van de aannemer staat actuele informatie over wanneer en waar de werkzaamheden gepland zijn en over eventuele bijzonderheden. Algemene informatie over het project is te vinden op www.noord-holland.nl/baggerenamstel. Bij vragen of klachten kunt u 24/7 contact opnemen met het Servicepunt van de provincie Noord-Holland, telefoon: 0800 0200 600, e-mail: servicepunt@noord-holland.nl.



auping

Fris wakker worden

met 15% voordeel
op onze matrassen

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


slaapkamers

Altijd Goede morgen

DE GROOTSTE BEDDENSPECIAALZAAK VAN DE REGIO

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

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

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



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

Wethouder in gesprek met NVVH in Wilnis tijdens Vrouwendag

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

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

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

Keukenrenovatie in één dag

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

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

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

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



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



Straatkunst voor thuis aan de muur

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

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

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

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

TIM'S STRAATPRAAT

Tovenaars en vriendschap

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



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

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

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

Met warme groeten,
Tim Oegema

Grutte Pier plaatst eendenkorven in de gemeente

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





Zes bedrijven in de prijzen tijdens gala-avond Onderneming van het Jaar

In een afgeladen Rechthuis in Uithoorn werd vrijdagavond 8 maart de eerste editie van de verkiezing van de Onderneming van het Jaar Uithoorn & De Kwakel gehouden. Zes winnaars in evenveel categorieën waren dolgelukkig met hun prijs en de aandacht voor hun ondernemingen. Het geheim van het succes van al die ondernemingen werd door één van de winnaars, Patrick van Rooyen, verwoord: “Het gaat om de mensen, die maken het bedrijf”.

“Bizar dat ik gewonnen heb, maar harstikke leuk. Hier heb ik vijf jaar lang hard voor gewerkt, ik vind het heel bijzonder”, aldus Kevin Giebing van Latex Spuiten Uithoorn. Hij won in de categorie ZZP, maar ZZP’er is hij misschien niet lang meer, want Kevin heeft uitbreidingsplannen. Hij is leerbedrijf geworden en wil jonge mensen opleiden en zo ook zijn bedrijf laten groeien.

Vervuiling stranden
Kitesurfer Stijn Mul was de inspiratiebron voor de oprichting van Every-Wear, winnaar in de categorie Jonge Onderneming. Mul vertelde Ruben van Bodegom en Alain Schutter over vervuiling van zee en stranden met afval. Daarop besloten Schutter en Bodegom (zonne)brillen te gaan maken die bij de productie nauwelijks afval achterlaten. De brillen zijn ook commercieel een succes. “Ik had echt niet gedacht dat wij hier zouden staan”, vertelde een gelukkige Jaap Waverijn van WaouW Outdoor Escape Games. Waverijn en zijn partner Annalies Outhuijse wonnen in de categorie Starter.

De kwaliteit in deze categorie was heel hoog, de jury had het liefst alle drie de genomineerden laten winnen. Maar er kan er maar één de beste zijn en dat werd WaouW.

Emissievrij vervoer
Beagley Copperman B.V. uit de Kwakel is één van de grootste importeurs van Aziatische food products in Europa. Als winnaar in de categorie MKB mogen zij aan heel Europa en Azië laten weten dat ze onderneming van het jaar zijn geworden in Uithoorn & De Kwakel. Het jury-rapport roemt het personeelsbeleid en de werksfeer van het bedrijf. Iedere inwoner van Uithoorn en De Kwakel kent ze en komt hun auto’s overall tegen: P.A. van Rooyen logistics. 150 jaar geleden begonnen als verhuizer, maar uitgegroeid tot een zeer veelzijdig logistiek bedrijf. Winnaar in de categorie MKB+. De jury is onder de indruk van het grote aantal elektrische (vracht) wagens waar het bedrijf mee rijdt en van de doelstelling om in 2025 emissievrij vervoer te hebben in 25 steden in Nederland.

Publieksprijs
Klapstuk van de avond was de uitreiking van de Publieksprijs en die ging naar Arie en Marga de Bruin van Alexanderhoeve Uithoorn Zijdelwaard. Zij werden door het publiek tot winnaar uitgeroepen en Marga denkt wel te weten waarom: “Leuk met de klanten omgaan en met ze meeleven bij de dingen die er in hun leven gebeuren”. Arie en Marga zijn heel trots op de prijs en laten hun klanten daar de komende tijd van meeprofiteren door speciale acties in de winkel.

Al met al was het een zeer succesvolle eerste editie van de verkiezing van de Onderneming van het Jaar Uithoorn & De Kwakel. Anderhalf jaar lang is daar keihard aan gewerkt door de twee organisatoren, Iris Kolkmeijer (Hertog Jan op ’t Water) en Michelle de Wit (Advocaat Uithoorn). Zij werden door de Ondernemers Vereniging Uithoorn (OVU) aan het eind van de avond in het zonnetje gezet.





Cantatedienst met koralen Johannes Passion door Amicitia

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

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

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

Voorjaarsklanken bij Jazz aan de Amstel

Regio - Singer/songwriter en presentatrice Shyla Zoet neemt u mee tijdens een gezellige en muzikale middag waarbij u, onder het genot van een hapje en een drankje, kunt genieten van bekende Jazz-standards, eigen songs en vernieuwde versies van bekende liedjes. Deze keer zijn naast de ritmesectie bestaande uit Joos van Leeuwen, Peter Bergman en Jeroen Molenaar, zanger Joop Tertaas en saxofonist Paul van der Feen te gast. Het belooft een bijzonder gezell-

lige middag te worden! Met Joop Tertaas is het altijd feest! Joop ontdekte pas op latere leeftijd zijn zangtalent en heeft sindsdien meegedaan aan meerdere tv-programma's zoals 'All Together Now' en 'Thank You For The Music'. Joop zingt uit het hart met Amsterdams gevoel en neemt u mee terug in de tijd met echte, ouderwetse Crooner songs. Naast dat hij als entertainer te zien is op feesten, partijen en dinershow's heeft hij een eigen repertoire met Nederlands-

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

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



Lonneke Dort probeert zich te verhouden tot eigen comfortzone

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

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



Foto: Josjua Bakarbessy.

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

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

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



Foto: Tessa Suzanne Ruger.

LEZERSPOST

Behoud de buslijnen in Uithoorn, Amstelveen én Amsterdam!

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

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

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

welbevinden van de inwonende. De woordvoerder van Connexxion woont vast niet in Uithoorn, dus hier wordt niet over nagedacht. De inwoners moeten maar lopen of fietsen door regen en wind naar de maar drie haltes, en dan ook nog overstappen om bij het doel te komen.

Ik vraag de Gemeente zich niet door Connexxion te laten ringeloren en in ieder geval gaat bedingen dat de bus 347 moet blijven voor het welbevinden van de inwoners. Wij willen niet in een slaapdorp wonen! Ik vraag de inwoners van Uithoorn om alsnog de petitie te tekenen: <https://petities.nl/petitions/behoud-de-drie-buslijnen-in-uithoorn-en-amstelveen/signatures?locale=nl>. **Saskia Woerden**

Vierde editie pubquiz in Buurthuis Amstelhoek

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



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

maart 2023



Daarom houden niet alle mensen van dezelfde voedingsmiddelen

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

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

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

Andere factoren

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

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

Jeugdherinneringen

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

die smaak en zou je ze wellicht wel kunnen waarderen.

Waarschuwing

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



Je verstoppen in een zwart badpak is een no go!

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

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

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

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

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

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



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

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

ROSA
Underwear m/v



Afspraken bij Kapper Joepsze

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

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

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

Zijdelwaardplein 58a - Tel: 0297-563762

Versteviging van binnenuit

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



Collageen

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

Voeding van binnenuit

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

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

Optimale werking

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

WIL JE OOK JOUW GLANS ONTDEKKEN?

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



100% recycleerbaar.



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



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



Direct bestellen

COLLAGEN Elixir

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

Périne
NEXT LEVEL IN BEAUTY

Genieweg 8 | Mijdrecht
www.perine.nl

GRATIS TAXATIEDAGEN

Uw oude goud is veel geld waard bij Koek Juwelier

PROFITEER VAN DE HOOGSTE GOUDPRIJS OOI

Wat kopen we in:

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



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

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



Taxeren, restaureren en repareren bij Koek juwelier & Goudsmederij



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

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

Vakmanschap

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

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





Ooggezonderheid belangrijk bij Eye Wish Uithoorn

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

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

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

Low Vision

Optometrie is een beschermd beroep. Om

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

Regelmatig controle

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



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

Bril of lenzen

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





2^e BRIL CADEAU

VOOR ELKE LOOK
EEN ANDERE BRIL

See You!

Eye Wish Opticiens Uithoorn
Zijdelwaardplein 59
Telefoon 0297-783 000



Maak hier
je afspraak!



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

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

Fitness:
Spieren verwennen in 30 minuten met het FAME-circuit
 Het Fame-circuit met 10 apparaten is snel en zeer effectief, omdat je het onder- en boven-lichaam tegelijk traint. De intensiteit van de training bepaal je door je eigen krachts-inspanning. Ontdek het zelf binnen 2-3 weken... meer conditie en een strakker, sterker lichaam

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



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

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

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

NEO VITA
 Anton Philipsweg 11a | 14-22 AL Uithoorn
 0297 581 342 | info@neo-vita.nl
 www.neo-vita.nl
 Gratis parkeren aan de achterzijde

cadeaubon

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

PS. food & lifestyle

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

CADEAUBON

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

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

Geldig t/m 30 maart 2024

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

MOVE BODY & MIND

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

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

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

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

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

ZONDAG 24 MAART, MINDFUL OIL WALK EXPERIENCE

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

YOUR BODY IS ONLY ONE MOVE AWAY FROM A PEACEFUL MIND

Ontspannen buiten bewegen

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

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

Of ga mee PowerWalken, hierbij wandel je in een stevig tempo door en beweeg je je armen intensief mee, afgewisseld met krachtoefeningen. Omdat je altijd 1 voet aan de grond houdt, is het minder belastend is voor je gewrichten. In lessen van een uur werk je aan je conditie en train je spieren, hart en longen voor een gezonder en fitter leven. Rooster/Locatie kun je terugvinden op de website. Een proefles is altijd gratis.

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

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

4

DE BESTE

VAN

NEDERLAND

WINNAAR

Stretchwalker proefloopdag

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

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

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

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

Xsensible®

STRETCHLEER

ADEMEND

WATERAFSTOTEND

UITNEEMBAAR VOETBED

DIVERSE WIJDEMATEN

LICHTGEWICHT

sinds 1936

smitschoenen

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

4

DE BESTE

VAN

NEDERLAND

WINNAAR

WWW.SMITSCHOENENMIJDRECHT.NL

KOM LANGS VOOR EEN GRATIS AANMETING

HET LEVEN VRAAGT MEER VAN ONZE OGEN

VRAAG MEER VAN UW CONTACTLENZEN

Van vroege ochtenden tot late avonden, probeer de

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

MAX comfort^{§4}

MAX helderheid^{§4}

Onder alle lichtomstandigheden⁴

ACUVUE® OASYS MAX 1-Day

ACUVUE®

Productafbeelding is uitsluitend voor illustratieve doeleinden.

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

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

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

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

Sijbrants & van Olst

SPECIALOPTIEK

OUDEKERK A/D AMSTEL

UITHOORN

Sijbrants & van Olst

Dorpsstraat 32, 1421 AT Uithoorn

0297-540 777

uithoorn@designbril.nl

www.designbril.nl

In beweging komen: kies de manier die bij je past



Als je gaat bewegen, laat het dan op een manier zijn die bij je past. Wanneer je namelijk iets tegen je zin doet, zul je steeds eerder geneigd zijn te zoeken naar uitvluchten.

Op die manier houd je het bewegen niet lang vol en dat is zonde. Als je een vorm van bewegen hebt gevonden waar je echt plezier aan beleeft, zul je lange tijd in staat zijn om dit te blijven doen. Hierdoor verbeteren je conditie en je algehele gezondheid. Vooral ook op mentaal vlak zul je de positieve effecten van het bewegen gaan merken. Je voelt jezelf beter en je lijkt opeens tot van alles in staat. Dit komt omdat de hersenen ook in actie komen, wanneer jij je lichaam in beweging zet.

Welke vorm van bewegen is passend?

Zomaar lukraak aan een willekeurige sport beginnen is over het algemeen niet het beste idee. De kans is groot dat het je dan tegenvalt, puur omdat jij je er niet voldoende in hebt verdiept. Het is beter om eerst voor jezelf helder te krijgen wat het precieze doel is van het bewegen. Gaat het om conditieopbouw, het kweken van meer spiermassa of het verliezen van overtollig lichaamsgewicht? Het kan ook heel goed een combinatie van deze factoren zijn. Maar het is ook denkbaar dat geen van deze redenen specifiek ten grondslag liggen aan je besluit om meer te gaan bewegen. Misschien wil je slechts de dagelijkse beweegnorm halen? Geen enkel probleem!

Tussen de bedrijven door

Eén van de redenen die mensen opgeven voor het feit dat ze niet voldoende bewegen, is dat ze er geen tijd voor hebben. Het drukke

dagelijkse schema met werk of studie, een gezinsleven en andere hobby's laat geen ruimte meer voor bewegen. Maar is dat wel echt zo? Als je televisie kijkt, zijn er regelmatig reclameblokken te zien. Die kun je prima gebruiken om wat krachttraining te gaan doen. Zoek online naar video's met oefeningen die je gewoon in de huiskamer kunt doen. Je kunt natuurlijk ook een apparaat aanschaffen voor cardiofitness, zoals een loopband, een crossfiets of een roeimachine. Ben je dagelijks onderweg met het openbaar vervoer? Stap dan eens een halte eerder uit en loop de rest. Ook dat biedt je weer wat extra beweging, die je gemakkelijk integreert in je dagschema. Ook in je lunchpauze kun je een ommetje gaan maken, in plaats van de hele tijd te blijven zitten.

Blijf de leuke dingen herhalen

Heb je veel plezier in een bepaalde vorm van bewegen? Blijf die vorm dan steeds herhalen. Het is veel gemakkelijker om iets te doen waarin je toch al plezier hebt, dan jezelf iets op te leggen waar je eigenlijk tegenop ziet. Dit heeft alles te maken met hoe je hersenen werken. Als je zelf niet volledig achter iets staat, maar je doet het puur omdat het nodig is voor het bereiken van je doel, dan zul je vroeg of laat uiteindelijk een keer afhaken. Je doet het namelijk feitelijk nog steeds tegen je zin. Pas als je iets gevonden hebt waar je veel plezier uit kunt halen, zul je niet meer geneigd zijn om af te haken.

Avocado: steeds populairder en heel gezond!



In twintig jaar tijd is de Nederlandse import van avocado's extreem gestegen: van 15 miljoen kilo in 2000 naar 3737 miljoen kilo (!) in 2020. Let wel: die gigantische hoeveelheid consumeren we niet zelf, want negentig procent verlaat ons land weer op weg naar andere Europese bestemmingen. Maar toch: we eten gemiddeld zo'n twaalf avocado's per persoon per jaar. En dat wordt alleen maar meer!

Niets mis mee, want de avocado is wordt vaak geroemd als gezond en vitaminerijk bestanddeel van onze maaltijden. Aan de andere kant lees je ook regelmatig dat een avocado een dikmaker zou zijn die veel vetten bevat. Dat klopt ook wel, maar dan hebben we het wel over 'goede' vetten. Het zijn namelijk enkelvoudig onverzadigde vetten en die hebben een positief effect op je cholesterolgehalte. Verder is een avocado ook rijk aan vezels, die een positieve invloed hebben op je spijsvertering. Ze houden bovendien je bloedsuikerspiegel stabiel. Ook bevat een avocado maar liefst 4 gram eiwit, dat is veel meer dan je in andere vruchten aantreft. En wat dacht je van vitaminen? Je vindt in een avocado vitamine B, vitamine C, vitamine E en vitamine K. Met name vitamine K is hier interessant, deze vitamine is namelijk vrij lastig te vinden in onze voeding. Met een avocado krijg je deze vitamine, die belangrijk is voor de opbouw van sterke botten, dus binnen. Ook kalium, magnesium, koper, foliumzuur en ijzer zijn in avocado's aanwezig. Er zijn dus heel wat redenen om wat vaker avocado op het menu te zetten. Je koopt ze in de supermarkt veelal met de aanduiding 'eetrijp' erop. Deze avocado's kun je één tot vijf dagen in de koelkast bewaren. De exacte bewaartijd is afhankelijk van de vraag hoe rijp de avocado al is op het moment dat je die koopt. Als een avocado nog niet eetrijp is, bewaar hem dan buiten de koelkast. Een te lage temperatuur zorgt er namelijk voor dat het proces van rijping niet goed verloopt, waardoor de avocado snel zal bederven zonder echt rijp te worden. Een avocado wordt snel rijp wanneer je die in een papieren zak bewaart

samen met een banaan. Wist je overigens dat de olie van avocado sterke gelijkenis vertoont met de olie die onze huid aanmaakt? Om die reden wordt avocado al eeuwenlang gebruikt als gezichtsmasker. Dat kun je zelf eenvoudig thuis doen. Je vermengt het vruchtvlees van een halve avocado met een beetje citroensap en een beetje olijfolie. Deze substantie smeert je op je gezicht. Tien minuutjes laten intrekken en dan afspoelen. Het resultaat is een heerlijk zachte huid! Hou je het liever bij avocado op je bord? Je kunt ze op brood doen, gewoon zo uit de hand eten met wat peper en zout erover, maar je kunt ze ook verwerken als vleesvervanger in salades. Avocado vormt ook een belangrijk bestanddeel van guacamole, de saus die je vaak bij traditioneel Mexicaanse gerechten serveert. Pureer je avocado in de blender en vries de aldus verkregen substantie vervolgens in blokjes in. Zo maak je uiteindelijk zelf een prima guacamole! Nog een goede tip: snij een avocado in de lengterichting doormidden. Haal de pit eruit en hol het kuiltje nog iets verder uit, door met een lepel nog een klein beetje vruchtvlees te verwijderen. Laat echter wel het meeste vruchtvlees gewoon zitten. Breek een klein ei en doe de eidooier met het eiwit in het kuiltje. Herhaal dit voor de andere helft. Leg beide helften in een klein ovenschaaltje en besprenkel het ei met wat paprikapoeder, peper en zout. Je kunt naar smaak ook chilipoeder of andere kruiden gebruiken. Zet de ovenschaal in een voorverwarmede oven (200 graden Celsius) en laat het geheel vijftien tot twintig minuten in de oven. Als het ei gestold is, is het gerechtje klaar. Perfect om te serveren bij het ontbijt of bij de lunch!

SLIMNESS

Gewichtsconsulent & Bewegingscoach

OPEN DAG

23 MAART

TUSSEN 09.00 EN 13.00 UUR

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

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

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



www.slimness.nl



Open dag bij SLIMNESS

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

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

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

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

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

SLIMNESS

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



Uithoorn voor elkaar: Stoelyoga bewegen en ontspannen voor iedereen

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

Inhoud

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

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

Datum en tijd

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

Borstkankerzorg op zeer hoog niveau

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

Alles op één dag

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

Borstzelfonderzoek

Ben je jonger dan 50 jaar, dan is het belangrijk

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

Meest ontwikkelde en verfijnde Mammograaf

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

Plastische Chirurgie na borstkanker

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

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

Nieuwe borst van eigen vetweefsel

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

Therapie op maat

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



Drs. A.H. Baan
Chirurg



Dr. M.J. Voogt
Radioloog

Informatieavond over Palliatieve zorg bij COPD

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

Programma:

18.30: Inloop met koffie en thee.

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

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

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

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

Pauze

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

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

21.00: Afsluiting

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

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

Informatie over bevallen in Zieken- huis Amstelland

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



Winkelactie Voedselbank De Ronde Venen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Winteropruiming Kledingbank De Ronde Venen

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

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

Aandacht voor hulp bij geldzorgen

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

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



Collin Baars Open Ronde Venen Libre Biljart Kampioen 2024

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



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

Scooterbrandje

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



Foto: Jan Uithol.

Landelijke Opschoondag

Uithoorn - Zaterdag 23 maart is het Landelijke Opschoondag. Steekt u op die dag ook de handen uit de mouwen voor een zwerfafvalvrij Uithoorn en De Kwakel? In een schone omgeving is het fijn wonen, werken en leven. Daarom nemen elk jaar in de lente tienduizenden mensen, jong en oud, deel aan de Landelijke Opschoondag. Individueel, maar ook als school, bedrijf of vereniging. Met duizenden acties zorgen zij door het hele land voor zwerfafvalvrije buurten. Op de Landelijke Opschoondag vorig jaar maakten 50.000 deelnemers in totaal

3.394 opschoonacties en -gebieden aan op de zogenaamde 'schoonkaart'. Een groot succes!

Lelijk
Wethouder Ferry Hoekstra is blij met de Landelijke Opschoondag; "Zwerfafval is overal. Het ziet er niet alleen lelijk uit, maar het is ook heel slecht voor de dieren en het milieu. Plastic vergaat niet, maar breekt af in hele kleine stukjes die uiteindelijk in ons voedsel terechtkomen. En dieren kunnen in plastic verstrikt raken. Als iedereen zijn eigen straat schoonhoudt, dan profiteert iedereen er

Maak de goede voornemens waar en wandel mee

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

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

GOED GESCHOTEN



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

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

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

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

Lentekriebels bij De Ruijtermeubel

Shoptegoed cadeau op de gehele Inhouse collectie!



INHOUSE

Hoekbank 'Harina'

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

Als afgebeeld Nu **1.899,-**



INHOUSE

Hoekbank 'Branti'

Uitstekend zitcomfort. Diverse opstellingen mogelijk. In stof Opal.

Als afgebeeld Nu **1.799,-**



INHOUSE

Hoekbank 'Revello'

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

Als afgebeeld Nu **3.849,-**



INHOUSE

Armstoel 'Trentia'

In microleder Boxer. Zwart houten autoreturn-draaipoot.

Als afgebeeld Nu **279,-**

INHOUSE

Eettafel 'Gardo'

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

Als afgebeeld Nu **1.599,-**



INHOUSE

Relaxfauteuil 'Hintas'

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

Als afgebeeld Nu **1.849,-**



INHOUSE

Eetbank 'Bianta'

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

Als afgebeeld Nu **1.999,-**



INHOUSE

Hoekbank 'Virgio'

Strakke vormgeving afgewerkt met fraaie bies. Vele mogelijkheden.

Als afgebeeld Nu **2.149,-**

10% Extra shoptegoed*

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



de ruijtermeubel

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

Laat je verrassen door de heerlijke broodjes in ons restaurant!

Geopend van dinsdag t/m zondag.



Nu is Atlantis E2 echt kampioen!

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

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

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



De Vinken D1 en De Vinken C1 zaalkampioen

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

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

Argon neemt de punten mee uit Lelystad

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

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

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

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

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

Bridge Uithoorn

Uithoorn - Op maandagavond 11 maart werd in De Scheg de zesde zitting van de vierde parencompetitie gespeeld. In de A-lijn ging de eerste prijs deze avond wederom naar het echtpaar Geke & Jaap Ludwig met een score van 62,08%. De tweede plaats was voor Irene Hassink & Richard van den Bergh met een score van 55,00% en de derde plaats ging naar de dames Francis Terra & Margo Zuidema met een score van 54,17%. In de B-lijn waren de heren Cees Harte & Jos van Leeuwen zeer goed op dreef en scoorden een prachtige

eerste plaats en een score van 63,33%. De tweede plaats was voor Joke van den Hoven & Anja Brugman met een score van 61,25%. De derde plaats was voor het koppel Anneke Braam & Ria Berk met een score van 57,92%. In de C-lijn ging de eerste plaats met een meer dan geweldige score van 77,03%, die tevens de hoogste van de avond was, naar Maria Baas en Klaas Verrips. De tweede plaats was voor het gelegenspaar Jeanette Das & Elisabeth van den Berg met een score van 59,43%. Het gelegenspaar Joke de Wit & Marieke Schakenbos sloten de avond af met de derde plek en een score van 55,76%.

De Biljartvrienden op schot

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

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



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

Winst Hertha 4

Vinkeveen - Op het zonnige Vinkeveense sportcomplex moest Hertha aan de bak tegen de Vecht. Na de verliespot in de uitwedstrijd kwamen de mannen zeer gemotiveerd het veld op. Ze hadden nog een appeltje te schillen met de tegenstander. Met zeer aanvallend voetbal van beide kanten werd het een aantrekkelijke eerste helft met vele kansen over en weer. De verdediging van Hertha stond zijn mannetje en de middenvelders strooiden met passes richting de voorhoede. Beide keepers blonken uit met mooie reddingen. In de vijftienvertigste minuut kopte Rico na een corner van links keihard raak. Met de

1-0 op zak ging het richting de thee. De tweede helft was tien minuten oud toen Sebastiaan nummer twee binnenschoot. Hertha bleef maar aanvallen en met prachtig combinatiespel kwam er kans op kans en even later lag nummer drie in het net. Hertha zakte even in en daar profiteerde de Vecht van. 3-1. De mooiste aanval van Hertha kwam kort voor het einde van de wedstrijd. Bij de middenlijn pikte Ryan de bal op, liet de verdediging van de Vecht zijn hielen zien en gaf de perfecte voorzet die Sebastiaan knalhard binnen schoot. Een heerlijke wedstrijd onder leiding van goed fluitende scheidsrechter. Man van de wedstrijd is natuurlijk Sebastiaan met een echte hattrick.

Klaas Bos Fish sponsor Jeu de Boules

De Kwakel - De Jeu de Boules vereniging 'Het Wilgenhofje' organiseerde donderdag jl. het zesde toernooi dat meetelt voor het clubkampioenschap. Er deden deze middag 14 leden mee die streden om de prijzen, waardebinnen die bij Klaas Bos Fish

ingeleverd kunnen worden. Het was weer een gezellige drukte. De winnaars werden 1: Anneke Koeleman (3+20), 2: Jan van Wees (3+17) en 3: Joke van de Wal (2+9). Het volgende toernooi is donderdag 14 maart 2024.



Applaus voor pianolerares Marleen

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

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

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



ROM-koor speelt Musical Scratch

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

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



AKU atleet Siem Verlaan Nationaal indoorkampioen

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

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

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

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

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

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

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

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

Maandelijks bingo van de Lijnkijkers

Mijdrecht - Op 19 maart is er weer de maandelijks bingo van de Lijnkijkers in de kantine van Argon. De zaal gaat open om 19.30 uur en de eerste koffie of thee is gratis. De hoofdprijs deze maand is een envelop trekken met daarin € 100,-, € 125,-, € 150,- of € 175,-.

Huldiging zaalkampioenen HVM

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

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

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

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





Nieuw seizoenstart TwirlPower met gouden medailles

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

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

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



Goede afsluiter Damclub Kunst en Genoegen

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

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

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

AMJV nadert Legmeervogels

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

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

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

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

SAS’70 Ouder-Kind Beachvolleybal Toernooi 2024

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

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

Druk weekeinde voor Boule Union Thamen

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

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

Jeu de Boules in Vinkeveen

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

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

Bridge-uitslagen B.V. Mijdrecht

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

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

Klaverjassen in De Merel

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

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



IN DE
WEEKENDS
DJ'S EN LIVE
MUZIEK!



VIER JE
EIGEN
FEEST IN
DE PRAAM!

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

CRAZY-GRILL



1STE PAASDAG - 31 MAART

MARK FLEDDERMAN

EDO BARENDs

AANVANG 15.30 UUR | TOEGANG GRATIS



ALLE VLEESGERECHTEN WORDEN BEREID IN ONZE SPAANSE HOUTSKOOLOVEN

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

VACATURES
Wij zoeken
personeel!
Kijk op onze
website

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