

Nieuwe Meerbode NL



06 Fort heeft deuren geopend voor uitvaart

10 Collectieve woonvormen oplossing woningnood?

11 Bijlage: Lijf & gezondheid



Groep 8 Feest veroverd nu ook Uithoorn en De Kwakel. Foto: Laurens Niezen Video & Fotografie.

Gezocht: **BEZORGERS** Nieuwe Meerbode. Voor diverse wijken

Aanmelden via:
0251-674433
www.verspreidnet.nl
info@verspreidnet.nl

HOGE VERDIENSTEN & AANMELD-BONUS

Aanmelden
QR-code
For English check QR-code

WELKOM

ekz Makelaars

0297 567 863
www.ekz.nl

TROPICAL EDITION OP 11 APRIL

Groep 8 Feest veroverd nu ook Uithoorn en De Kwakel

Uithoorn/De Kwakel - Het is zover: na maar liefst 24 succesvolle edities in Aalsmeer en Kudelstaart krijgen nu ook Uithoorn en De Kwakel een eigen Groep 8 Feest. Een primeur waar veel leerlingen reikhalzend naar uitkijken.

Op zaterdag 11 april verandert Club N201 in een tropisch paradijs vol kleur, muziek en zomerse energie, speciaal voor alle achtstegroepers die zich voorbereiden op de overstap naar de middelbare school. Het concept is al jaren een groot succes in de buurdorpen, waar het Groep 8 Feest is uitgegroeid tot een avond vol plezier en onvergetelijke momenten. Ook in Uithoorn en De Kwakel wordt dat beproefde recept voortgezet. De organisatie tovert de club om tot een zomerse feestlocatie waar tropische outfits en vrolijke kleuren het decor bepalen. Lokale dj's zorgen voor de vertrouwde mix van stevige beats, confetti en hits die de dansvloer laten vollopen, precies zoals het feest in Aalsmeer al jaren bekendstaat. De jongerenwerkers

van gro-up Uithoorn helpen bij de organisatie en zijn op de avond zelf aanwezig.

Nieuw voor Uithoorn en De Kwakel Hoewel het feest nieuw is voor Uithoorn en De Kwakel, volgt het de succesvolle opzet die in Aalsmeer al jaren werkt. De deuren van Club N201 openen om half acht, waarna de zaal tot half negen volstroomt met ruim 300 enthousiaste leerlingen. Daarna gaan de deuren op slot, zodat iedereen samen veilig een heerlijke avond kan beleven. Om 22.00 uur eindigt het feest en kunnen ouders hun kinderen weer ophalen bij de ingang, een vertrouwd ophaalmoment dat in eerdere edities altijd soepel verliep. Kaartjes worden vooraf uitgedeeld door de leer-

krachten van groep 8. Bij binnenkomst betalen kinderen zeven euro contant. Dat bedrag geeft toegang tot de garderobe, een drankje en iets lekkers. Extra consumpties zijn verkrijgbaar voor een vaste, lage prijs (pin of contant). De ervaringen in Aalsmeer laten keer op keer zien hoe overzichtelijk en prettig dit systeem werkt, zowel voor leerlingen als voor ouders.

Veiligheidsbeleid

Op de achterkant van elk kaartje staat, zoals altijd, een invulstrookje. Ouders noteren daarop een noodnummer en hoe hun kind na afloop naar huis gaat. Al jaren vormt dit een belangrijk onderdeel van het veiligheidsbeleid van het Groep 8 Feest, dat bekend staat om zijn goede organisatie en heldere afspraken. De organisatie vraagt ouders daarnaast rekening te houden met de beperkte parkeergelegenheid rondom Club N201. Wie alvast een indruk wil krijgen van hoe magisch zo'n avond eruitziet, vindt op www.groep8feest.nl foto's van eerdere edities, afmovies, updates en praktische informatie voor ouders. De beelden laten zien hoe een Groep 8 Feest eruitziet wanneer alles samenkomt: de muziek, de energie, de vrolijke gezichten en het gevoel van een onvergetelijke afsluiting van de basisschooltijd. Met de Tropical Edition wordt de eerste Uithoornse en De Kwakelse editie meteen één om te onthouden. Een feest dat de traditie van Aalsmeer voortzet, maar tegelijk een nieuw hoofdstuk markeert voor de scholen in de eigen regio. Een ding is zeker: op 11 april beleven de bijna-brugklassers uit Uithoorn en De Kwakel een avond die ze nog lang zullen koesteren.



De muziek, de energie, de vrolijke gezichten en het gevoel van een onvergetelijke afsluiting van de basisschooltijd. Foto: Laurens Niezen Video & Fotografie.

INGEZONDEN REACTIES

Soms staat er geen naam bij

Door Donald Esser.

In een tijd waarin discussies sneller verharder dan ooit, kiest de Nieuwe Meerbode bewust voor zorgvuldigheid. Bij ingezonden mails, reacties aan de redactie en kritische stukken over ook de lokale politiek vermelden we niet altijd de naam of woonplaats van de schrijver. Dat is geen gebrek aan transparantie, maar een vorm van bescherming. Elke inzending wordt geverifieerd, voordat deze wordt geplaatst. Maar de hechte dorps gemeenschappen, waar men elkaar vaak letterlijk tegen het lijf loopt, kan openlijke kritiek soms onverwacht leiden tot intimidatie of ongewenste confrontaties. We zien helaas, dat de toon in het publieke debat verhardt en dat sommige reacties doorslaan naar persoonlijke aanvallen, waarvan bij de redactie 'incidenten' bekend zijn. Wij willen voorkomen dat inwoners hierdoor thuis worden opgezocht, bedreigd of onder druk gezet. De vrijheid om een mening te uiten, is essentieel voor een gezonde lokale democratie. Die vrijheid geldt ook voor mensen die dat liever niet met naam en toenaam in de krant of online doen. Daarom kiezen wij voor een balans tussen openheid en bescherming, zodat iedereen zich in De Ronde Venen en Uithoorn veilig genoeg voelt om zijn of haar stem te laten horen.

Proost met jubileumbier De Kwakelaar

De Kwakel - Dit jaar bestaat De Kwakel 450 jaar. Ter ere van dit bijzondere jubileum brengt Brouwerij 't Blauwe Hert, in samenwerking met De Bokkentocht en Stichting De Kwakel Toen & Nu, een uniek jubileumbier uit: De Kwakelaar. Het bier is niet alleen een eerbetoon aan het verleden, maar ook aan de onverzettelijke dorpsgeest van vandaag. De Kwakelaar is geen dertien-in-een-dozijn bier. Er is bewust gekozen voor een krachtige Weizen Doppelbock. Met een hoog aandeel tarwemout (52%) brengt het bier een symbolische groet aan de Kwakelse ambachten en de rijke bakkerstraditie van het dorp, zoals die van bakker Jo Westerbos die vanaf 1919 een hoeksteen van de gemeenschap vormde. De naam 'De Kwakelaar' verwijst niet naar één persoon, maar naar iedereen die het dorp door de eeuwen heen heeft gevormd. Van de turfstekers uit de 17e eeuw tot de ondernemers van nu. Het bier reflecteert die karaktervolle en robuuste inslag. Het idee voor het bier ontstond tijdens de herfstbokkentocht van 2025. Gerrino Pieterse en Ron Voorn van 'De Bokkentocht' wilden een bier dat het jubileum-

waardig was en benaderden oud-Kwakelaar en bierbrouwer Sander Voorn van 't Blauwe Hert. Eind 2025 werd de brouwketel daadwerkelijk gevuld. Onder toezien oog van de initiatiefnemers werd er hard gewerkt om tot dit resultaat te komen. De officiële introductie van De Kwakelaar vindt plaats zaterdag 11 april bij Gasterij De Kwakel, tijdens de lente-bokkentocht. Het bier zal daar vers van de tap vloeien. Een dag later is het bier direct breed verkrijgbaar in het dorp. Inwoners en liefhebbers kunnen De Kwakelaar daarna vinden bij de nieuwe supermarkt in De Kwakel, Poldersport, Bar Het Fort, Café Cobus en In den Ossewaerd.



Foto: aangeleverd.

COLOFON

GEMEENTEHUIS

Laan van Meerwijk 16, 1423 AJ Uithoorn, tel. (0297) 513 111

Postbus 8, 1420 AA Uithoorn

- gemeente@uithoorn.nl
- uithoorn.nl/melden
- gemeenteuithoorn
- gem_Uithoorn
- gemeenteuithoorn

OPENINGSTIJDEN GEMEENTEHUIS/KLANT CONTACT CENTRUM

maandag t/m donderdag 08.30-17.00 uur
vrijdag 08.30-12.00 uur

Op deze momenten is de gemeente Uithoorn ook telefonisch bereikbaar.

BURGERZAKEN

maandag, dinsdag en donderdag 08.30-14.00 uur
woensdag 08.30-17.00 uur
vrijdag 08.30-12.00 uur

AFSPRAAK MAKEN

Voor de producten van Burgerzaken en KCC kunt u via de website een afspraak maken: www.uithoorn.nl/afspraak. U kunt ook bellen met (0297) 513 111 voor het maken van een afspraak.

SOCIAAL LOKET

We helpen u graag tijdens een telefoongesprek. Heeft u vragen of hulp nodig, mail naar sociaal.loket@uithoorn.nl of bel ons op 085-7606764 tijdens onze telefonische spreekuren van 9.00-10.30 uur van maandag t/m vrijdag.

WIJKPOST ZIJDELWAARD

Maakt u zich bijvoorbeeld zorgen over uw buurman, de veiligheid in uw omgeving, ervaart u overlast van bewoners of jeugd? Loopt u dan binnen bij de wijkpost, Zijdelwaardplein 100, 1422 DN Uithoorn. Dit is een initiatief van Buurtbeheer, gemeente Uithoorn, politie en andere veiligheids- en zorgpartners. U kunt tussen 12.00 en 17.00 uur op dinsdag, woensdag en donderdag terecht met vragen, ideeën en zorgen over de buurt.

INFO- EN ADVIESPUNT VAN UITHOORN VOOR ELKAAR

Locatie Infopunt Uithoorn voor elkaar, De Kuyper, Kuyperlaan 50 in Uithoorn. Elke dinsdag tussen 9.00-12.00 uur en elke woensdag tussen 13.00-16.00 uur in de wijkpost Zijdelwaard, Zijdelwaardplein 100 in Uithoorn (naast Primera). Op maandag, dinsdag en donderdag is het Info- en Adviespunt telefonisch via: (0297) 303 044 bereikbaar tussen 9.00-12.00 uur en op woensdag tussen 13.00-16.00 uur. Ook kunt u een e-mail sturen: info@uithoornvoorelkaar.nu.

FINANCIËEL CAFÉ

Medewerkers en vrijwilligers van Uithoorn voor Elkaar zitten klaar voor uw vragen over geldzaken, administratie, gemeentelijke brieven en aanvraagformulieren bijvoorbeeld voor regelingen, toeslagen of uitkeringen. Elke dinsdag tussen 9.00 - 11.00 uur in De Kuyper, Kuyperlaan 50, Uithoorn. Let op: op afspraak. In de even weken op donderdag tussen 14.00-16.00 uur in de bibliotheek, Marktplein 65, Uithoorn. Dit is een open inloop, een afspraak maken is niet nodig en de hulp is gratis. Wilt u meer weten of direct een afspraak maken voor het Financieel Café op dinsdag? Bel het Info- en Adviespunt Uithoorn voor Elkaar, tel. (0297) 303 044 (maandag t/m donderdag van 09.00 tot 12.00 uur), of mail info@uithoornvoorelkaar.nu. Of kijk op www.uithoornvoorelkaar.nu.

UITHOORN HELPT

Hulp nodig bij zelfstandig (blijven) wonen, zorg, activiteiten, gezin, geld en inkomen? Alle zorgorganisaties vindt u op Uithoorn Helpt: www.uithoornhelpt.nl.

GEMEENTEWERF EN SCHEIDINGSDEPOT

ma., wo., vr., za. 09.00-12.30 en 13.00-16.30 uur

BUITENBETER APP

Inwoners van gemeente Uithoorn kunnen een melding openbare ruimte doorgeven via www.uithoorn.nl/melding of via de BuitenBeter app. De app kunt u downloaden via de Apple Store of Play Store.

BOUW- EN WONINGTOEZICHT

Telefonisch spreekuur: maandag t/m vrijdag 08.30-10.30 uur
Bezoek op afspraak: maandag t/m vrijdag 10.30-12.30 uur

OPENBARE VERGADERINGEN WELSTANDSCOMMISSIE

Een onafhankelijke welstandsc commissie adviseert burgemeester en wethouders over het uiterlijk en de plaatsing van bouwwerken. Wilt u een vergadering wilt bijwonen of meer informatie? Meld u aan via (0297) 513231.

COMMISSIEVERGADERINGEN

Kijk voor actuele commissievergaderingen en informatie over de raad op www.uithoorn.nl/gemeenteraad.

REDACTIE

Team Communicatie, communicatie@uithoorn.nl



18 MAART 2026:

Verkiezing leden van de gemeenteraad van Uithoorn

Vandaag, 18 maart 2026, vindt de verkiezing plaats voor de leden van de gemeenteraad.

ADRESSEN VAN ALLE STEMBUREAUS OP 18 MAART 2026

Gemeentehuis	Laan van Meerwijk 16 Uithoorn*
Gymzaal Meerwijk	Eendracht 4 Uithoorn*
KnA-gebouw (muziek ver)	Legmeerplein 49 Uithoorn*
Buurthuis Ponderosa	Plesmanlaan 27 Uithoorn*
Evangelische Christen Gemeenschap	Herman Gorterhof 3 Uithoorn*
Buurtkamer De Kuyper	Kuyperlaan 50 Uithoorn
Legmeervogels	Randhoornweg 100 Uithoorn*
Thamerkerk	Amsteldijk Noord 1 Uithoorn*
De Schutse P.G.U.	De Mérodelaan 1 Uithoorn*
MFA (Sporthal) De Scheg	Arthur van Schendellaan 100A Uithoorn*
Drechtfort	Grevelingen 30 Uithoorn
Dorpshuis de Quakel	Kerklaan 16 De Kwakel*
Sportvereniging KDO	Vuurlijn 51 De Kwakel*
Poldersport de Kwakel	Boterdijk 91 De Kwakel*
Gezondheidscentrum Waterlinie	Koningin Máximalaan 30 R Uithoorn

Dit laatste stembureau is nieuw ten opzichte van vorige verkiezingen. De stemlokalen met * zijn toegankelijk voor mindervaliden. Het gebouw Drechtfort is door de smalle deuren minder geschikt voor scootmobielen. De stemlokalen zijn geopend van 's ochtends 07.30 uur tot 's avonds 21.00 uur.

Er staat een stemlokaal vermeld op uw stempas, maar u kunt zelf kiezen in welk stemlokaal in de gemeente u gaat stemmen.

MOBIEL STEMBUREAU

Er zal op de dag van de stemming een mobiel stembureau worden ingezet. Dit staat van 06.00 uur tot 10.00 uur bij het busstation en van 11.00 uur tot 20.30 uur op het Amstelplein. De uitgebrachte stemmen worden na 21.00 uur geteld op het gemeentehuis.

HET TELLEN VAN DE STEMMEN

Op woensdag 18 maart 2026 worden de uitgebrachte stemmen voor de gemeenteraad om 21.00 uur alleen op partijniveau geteld, in de stembureaus. Op 19 maart 2026 worden de stemmen vervolgens op kandidaat-sniveau geteld. Dit tellen vindt plaats bij Legmeervogels, Randhoornweg 100, vanaf 09.30 uur. Alle tellingen zijn openbaar.

Voor informatie kunt u contact opnemen met Team Burgerzaken en KCC, telefoonnummer 0297-513 111. Website: www.uithoorn.nl.

Geld nodig voor jouw initiatief?

In april worden er weer bijdragen uit het Burgemeester Kootfonds toegekend aan activiteiten die gericht zijn op sport, cultuur en/of maatschappelijk gebied binnen Uithoorn of De Kwakel.

Vraag een bijdrage aan!

Kan jouw stichting, vereniging of initiatief een extra bijdrage gebruiken? Misschien komt u wel in aanmerking voor deze subsidie! Stichting Burgemeester Kootfonds beoordeelt alle aanvragen die vóór 30 maart 2026 worden ingestuurd.

Ga naar de website voor de voorwaarden én het aanvraagformulier: www.burgemeesterkootfonds.nl.



De gemeente Uithoorn is aangesloten bij het Jeugdfonds en het (jong) Volwassenenfonds Sport & Cultuur. Hierdoor kunnen kinderen en jongvolwassenen met weinig geld toch lid worden van een sportvereniging of deelnemen aan culturele activiteiten.

Jeugdfonds Sport & Cultuur

Wil uw kind graag sporten, muziekles volgen, naar theaterles of op zwemles, maar is het te duur? Het Jeugdfonds Sport & Cultuur betaalt de kosten rechtstreeks aan de vereniging of lesgever.

- Voor kinderen en jongeren van 0 tot 18 jaar.

(Jong) Volwassenenfonds Sport & Cultuur

Dit fonds is er voor jongeren van 18 tot 27 jaar die financiële ondersteuning nodig hebben om te kunnen sporten of deelnemen aan culturele activiteiten.

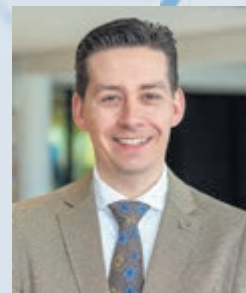
Meer informatie:

- www.jeugdfondssportencultuur.nl
- www.volwassenenfonds.nl/deelnemers/uithoorn

ECHTE BESCHERMING VAN INWONERS:

Daar gaan we voor

In Uithoorn en De Kwakel hebben we te maken met de voordelen én de nadelen van Schiphol. De laatste jaren merken we vooral de nadelen steeds meer. Het onderwerp is ingewikkeld en er gebeurt veel. Wethouder Ferry Hoekstra is er dan ook druk mee bezig. Om u hierin mee te nemen, legt hij elke twee weken uit wat er speelt: van regels en cijfers tot een kijkje achter de schermen.



Afgelopen week hebben we als gemeente onze zienswijze ingediend op het ontwerp voor het Luchthavenverkeerbesluit (LVB) Schiphol. In een eerdere column legde ik uit wat het LVB is: het spelregelboek waarin het Rijk vastlegt hoeveel er gevlogen mag worden, welke banen worden gebruikt en welke geluidsnormen gelden. Technisch op papier, maar heel concreet in uw dagelijks leven.

En eerlijk is eerlijk: wat er nu voorligt, is een koude douche. We hebben lang uitgekeken naar regels die onze inwoners echt zouden beschermen. Maar het ontwerp dat er nu ligt, brengt die bescherming niet. Ik merk dat veel inwoners vooral één vraag stellen: en nu dan? Wat kunnen we nog doen? Want u ervaart al jaren hetzelfde patroon. Er is erkenning dat de Zuidoosthoek, en dus ook Uithoorn en De Kwakel, onevenredig zwaar wordt belast. Maar echte verlichting blijft uit.

Wat wij als gemeente doen, is simpel gezegd alles wat binnen onze mogelijkheden ligt. We maken de landelijke regels niet zelf. Maar we laten ook niet los. We voeren het gesprek, brengen feiten in, werken samen in de regio, laten ons horen in Den Haag en zetten formele stappen wanneer dat nodig is. Die formele stap zetten we nu opnieuw met onze zienswijze. Daarin vragen we het ministerie om met een aangepaste versie te komen die wel leidt tot merkbare verbetering. Niet alleen duidelijkheid op papier, maar bescherming in het dagelijks leven: minder hinder, meer rust.

Want als ik het heel concreet maak: 'ons' handhavingspunt 25 verdwijnt straks in het nieuwe stelsel. Maar als je de nieuwe regels doorrekent naar dat handhavingspunt, dan blijkt dat daar straks meer geluid binnen de norm zou vallen dan nu. Met andere woorden: wat nu nog als te veel geldt, wordt in het ontwerp als 'toegestaan' gezien. Tegelijkertijd komt er in het nieuwe stelsel een nieuw handhavingspunt voor onze omgeving, maar dat ligt verder van de route van de overvliegende vliegtuigen. Dat is voor mij heel lastig uit te leggen aan inwoners die al zoveel overlast ervaren.

We hebben de afgelopen jaren op allerlei manieren aandacht gevraagd voor de scheefgroei op de Aalsmeerbaan en de gevolgen voor onze leefbaarheid. Maar op een gegeven moment sta je met je rug tegen de muur. Daarom hebben we eerder ook een handhavingsverzoek ingediend, met het dringende verzoek om op te treden tegen herhaalde overschrijdingen bij handhavingspunt 25.

En ja, ik wil ook eerlijk zijn over het vervolg. Dit ontwerp voelt als een koude douche, maar we leggen ons daar niet bij neer. We blijven aandringen op aanpassingen die zorgen voor minder overlast en meer rust. Want daar draait het om: een besluit dat het dagelijks leven van onze inwoners echt verbetert. Om kinderen die 's avonds niet meer wakker liggen. Om het simpele recht op rust in je eigen huis. Daar blijf ik mij, samen met het college, de raadwerkgroep en de raad, voor inzetten. Net zo lang tot die bescherming er ook echt is.



Per 1 april gratis kinderkaartjes Connexxion

Pakt u regelmatig met de (klein)kinderen de bus? Dan is er goed nieuws: Connexxion gaat per 1 april in de regio Amstelland-Meerlanden met gratis kinderkaartjes werken. Kijk voor meer informatie op vervoerregio.nl/artikel/20260309-gratis-kinderkaartje-in-amstelland-meerlanden

WERK IN UITVOERING

Handige links om wegwerkzaamheden en projectwerkzaamheden in de gaten te houden:

- Werk in uitvoering gemeente: www.uithoorn.nl/werkinuitvoering
- Interactieve kaart met wegwerkzaamheden in de omgeving: <https://melvin.ndw.nu/public>
- Projecten Uithoornlijn en Verkeersplan Uithoorn via de bouwapp: <https://debouw.app/home/projects> kunt u alle projecten online bekijken en volgen.



't Afvalhoekje



Vragen over uw aanslag?

Neem dan contact op met de Gemeentebelastingen Amstelland.

De aanslag van het variabele tarief van het restafval 2025 en de planning daarvan ligt ook bij www.gemeentebelastingenamstelland.nl. De verwachting is dat u de aanslag in juni krijgt.

Tip: Kijk alvast in het bewonersportaal wat het bedrag wordt. Dat voorkomt onaangename verrassingen.

Vragen over afval? Kijk op uithoorn.nl/afval

Vragen over de afvalpas? Kijk op uithoorn.nl/afvalpas



OFFICIËLE MEDEDELINGEN EN BEKENDMAKINGEN

In deze rubriek vindt u mogelijk bouwplannen of vergunningen bij u in de buurt. Bovendien leest u waar u de plannen kunt bekijken en hoe u er bezwaar tegen kunt indienen. Mocht u vragen hebben, bel via (0297) 513111. U kunt ook mailen gemeente@uithoorn.nl. U vindt de officiële mededelingen en bekendmakingen ook op www.uithoorn.nl en op <https://zoek.officielebekendmakingen.nl/>

PROCEDURE

Bouw- en woningtoezicht

Na telefonische afspraak (08.30-10.30 uur) via (0297) 513 111.

Ter inzage

Iedereen kan stukken inkijken die ter inzage liggen. Dit kan tijdens de openingstijden van het gemeentehuis. De stukken liggen ter inzage in het gemeentelijk informatiecentrum in de hal van het gemeentehuis. Soms liggen de stukken ook ergens anders ter inzage. In dat geval wordt dit vermeld, bijvoorbeeld de openbare bibliotheek of dorps huis De Quakel.

Zienswijzen

Iedereen kan zienswijzen kenbaar maken. Als dit mogelijk is, zal dit in de bekendmakingstekst genoemd worden. Dit moet schriftelijk, gericht aan burgemeester en wethouders van Uithoorn (Postbus 8, 1420 AA Uithoorn), tenzij anders vermeld.

Inspraak

Als deze mogelijkheid staat genoemd in een bekendmaking, kan iedereen binnen de specifiek genoemde termijn in deze bekendmakingstekst een inspraakreactie sturen aan het college van burgemeester en wethouders (Postbus 8, 1420 AA Uithoorn).

Bezwaren

Bent u het niet eens met een beslissing van de gemeente? Soms kunt u hiertegen bezwaar maken. U kunt een bezwaarschrift indienen binnen 6 weken na de datum van het besluit. Hierin legt u uit waarom u het niet eens bent met de beslissing. Een bezwaarschrift moeten schriftelijk aan burgemeester en wethouders van Uithoorn worden opgestuurd, behalve als dit anders staat aangegeven. Het besluit waartegen u bezwaar heeft gemaakt blijft ondertussen gewoon gelden en kan dus worden uitgevoerd. Anders gezegd, wordt met uw bezwaarschrift de werking van het besluit niet opgeschort. Om ervoor te zorgen dat er geen gebruik wordt gemaakt van de vergunning, kan een 'voorlopige voorziening' worden aangevraagd.

Schorsende werking

Het besluit waartegen u bezwaar heeft gemaakt blijft ondertussen gewoon gelden en kan dus worden uitgevoerd. Anders gezegd, wordt met uw bezwaarschrift de werking van het besluit niet opgeschort. Om ervoor te zorgen dat er geen gebruik wordt gemaakt van de vergunning, kan een 'voorlopige voorziening' worden aangevraagd. In spoedgevallen kan tijdens de bezwaarschriftprocedure een voorlopige voorziening worden gevraagd aan de voorzieningenrechter van de Rechtbank. Bij welke rechtbank dit is wordt vermeld bij de betreffende publicatie.

Beroep

Bent u het niet eens met het besluit op uw bezwaar? Dan kunt u in beroep gaan bij de rechter. U doet dit via een beroepschrift. Hierin legt u uit waarom u het niet eens bent met de beslissing op uw bezwaar. U moet uw beroepschrift meestal binnen 6 weken na de verzending van de beslissing versturen. U dient uw beroepschrift in bij de sector bestuursrecht van de Rechtbank. Bij welke rechtbank dit is wordt vermeld bij de betreffende publicatie. Voor de behandeling van uw beroepschrift brengt de rechtbank griffiekosten in rekening. Het besluit waartegen u bezwaar heeft gemaakt blijft ondertussen gewoon gelden en kan dus worden uitgevoerd. Anders gezegd, wordt met uw beroepschrift de werking van het besluit niet opgeschort. Om ervoor te zorgen dat er geen gebruik wordt gemaakt van de vergunning, kan een 'voorlopige voorziening' worden aangevraagd.

Voorlopige voorzieningen

U kunt naast het indienen van een bezwaarschrift of beroepschrift ook een verzoek om een voorlopige voorziening bij de rechtbank indienen. Dit kan ervoor zorgen dat er geen gebruik wordt gemaakt van de vergunning. U stuurt uw verzoek naar de sector bestuursrecht van de arrondissementsrechtbank (voorzieningenrechter). Bij welke rechtbank dit is wordt vermeld bij de betreffende publicatie. Een verzoek om een voorlopige voorziening moet, net als in het bezwaar/beroepschrift, staan waarom u het niet eens bent met dat besluit. Voor het insturen van een voorlopige voorziening moet u ook betalen.

DIGITALE BEKENDMAKINGEN

Verordeningen en verkeersbesluiten worden niet gepubliceerd in De Nieuwe Meerbode. U vindt de volledige teksten van verordeningen en verkeersbesluiten alleen nog via www.officielebekendmakingen.nl. Ook ruimtelijke plannen vindt u hier (en op de Gemeentepagina). U kunt zich op die website ook inschrijven voor een e-mailservice. U wordt dat 'automatisch' geïnformeerd over besluiten uit de gemeente Uithoorn.

De Kwakel

- Z2026-00000449, Achterweg 62, het plaatsen van een EOS (Energie Opslag Systeem). (ontvangen 27-02-2026);
- Z2026-00000501, Drechtijk 131, het plaatsen van een dakterras op een carport. (ontvangen 07-03-2026);
- Z2026-00000500, Mijnsheerenweg 4, het realiseren van een warmtepompinstallatie. (ontvangen 06-03-2026);
- Z2026-00000522, Steenwijkerveld 7A, het bouwen van een loods. (ontvangen 10-03-2026);
- Z2026-00000535, Achterweg 65, de reeds gerenoveerde kassen. (ontvangen 12-03-2026);

Uithoorn

- Z2026-00000474, Jan Campertlaan 1, het verbouwen van de woning. (ontvangen 03-03-2026);
- Z2026-00000502, Amsteldijk Noord 7, het bouwen van een loods. (ontvangen 07-03-2026);
- Z2026-00000508, Talmalaan 12, het renoveren van het toilet en begane grond van de woning. (ontvangen 09-03-2026);
- Z2026-00000541, Zijdeldveld 69, het verbouwen en uitbreiden van de woning. (ontvangen 12-03-2026);
- Z2026-00000538, Ebro 92, het realiseren van een aanbouw aan de zijgevel. (ontvangen 12-03-2026);
- Z2026-00000536, Oranjebuurt, grootonderhoud wegen riool en groen en archeologisch onderzoek. (ontvangen 12-03-2026);

VERGUNNINGVRIJ / INGETROKKEN AANVRAGEN

De Kwakel

- Z2025-00001355, Achterweg 62, het plaatsen van een accucontainer en trafo (ingetrokken 26-2-2026).

Uithoorn

- Z2026-00000088, Willem Klooslaan 46-56, uitvoering dak onderhoud (ingetrokken 10-02-2026);
- Z2026-00000225, Koekoek 10, het realiseren van een dakkapel in het voordakvlak (ingetrokken 2-3-2026);
- Z2026-00000476, Du Perronlaan 42, het plaatsen van een uitbouw (ingetrokken 12-03-2026).

VERLENGEN BESLISTERMIJN

Op grond van artikel 16.64, lid 2, van de Omgevingswet verlengt het college van burgemeester en wethouders voor onderstaande aanvraag om een omgevingsvergunning de beslistermijn met zes weken:

Uithoorn

- Z2026-00000077, Zijdeldwaardplein 60a, het plaatsen van 3x baniermast met hijsstelsel, lengte masten 5 meter (verlengd 4-3-2026).

VERLEENDE OMGEVINGSVERGUNNINGEN (regulier)

Tegen de afgifte van deze vergunningen kunt u wel bezwaar maken. Hoe u dat moet doen, leest u in de colofon op deze pagina.

De Kwakel

- Z2025-00000677, Hoofdweg 4, het vestigen van een bedrijf (BOPA), (verleend 5-3-2026).

Uithoorn

- Z2025-00002509, Van Eedenlaan 16, het realiseren van een aanbouw (verleend 4-3-2026);
- Z2026-00000355, Geertruidahoeve 3, het aanpassen van de inrit (verleend 5-3-2026).

OVERIGE VERGUNNINGEN

INGEDIENDE AANVRAGEN OVERIGE VERGUNNING

Het indienen van bezwaren hiertegen is nog niet mogelijk.

De Kwakel

- 2026-024774, Kerklaan 10 en 11, het plaatsen van een stijger en een hijskraan voor verbouwen pand, van 20 maart t/m 31 augustus 2026. (ontvangen 27-02-2026);
- 2026-024783, Kerklaan 10, het aanvragen van een exploitatievergunning horecabedrijf. (ontvangen 27-02-2026);
- 2026-026051, Drechtijk 66, het aanvragen van een evenementenvergunning voor "450 jaar De Kwakel" op 27 juni 2026. (ontvangen 04-03-2026);
- 2026-027918, Kerklaan 16, het aanvragen van een evenementenvergunning voor "Midzomeravond festival" op 20-06-2026. (ontvangen 10-03-2026).

Uithoorn

- 2026-025336, Arthur van Schendellaan 100A, het aanvragen van een vergunning voor een klein kansspel voor "Stichting Help ons Helpen" op 25 april 2026. (ontvangen 02-03-2026);
- 2026-027056, Zijdeldwaardplein 75B, het aanvragen van een exploitatievergunning horecabedrijf. (ontvangen 08-03-2026);
- 2026-026993, Zijdeldwaardplein, het plaatsen van "Bijbelbus en partytent" op 21 maart 2026. (ontvangen 07-03-2026);
- 2026-026889, Johan van Oldenbarneveldt 52, het plaatsen van een afvalcontainer van 27 maart t/m 6 april 2026. (ontvangen 06-03-2026);
- 2026-027371, Greveling 30, het aanvragen van een exploitatievergunning

horecabedrijf. (ontvangen 09-03-2026);

- 2026-027409, Greveling 30, het aanvragen van een alcoholwetvergunning. (ontvangen 09-03-2026);
- 2026-028170, Marktplein 2A, het aanvragen van een ontheffing sluitingstijden terrassen zomermaanden. (ontvangen 10-03-2026);
- 2026-028750, het plaatsen van reclameborden om bekendheid te geven aan "Helmstimulatie 2026 vervoerregio" van 17 t/m 23 april 2026. (ontvangen 12-03-2026);
- 2026-028561, Dorpsstraat-Marktplein-Wilhelminakade, het aanvragen van een evenementenvergunning voor een "Kinderrommelmarkt Koningsdag 2026" op 27 april 2026. (ontvangen 12-03-2026).

VERLEENDE VERGUNNINGEN

Tegen de afgifte van deze vergunningen kunt u wel bezwaar maken. Hoe u dat moet doen, leest u in de colofon op deze pagina.

De Kwakel

- 2026-015689, Kerklaan 16, ontheffing op grond van artikel 35 van de Alcoholwet voor het verstrekken van zwak-alcoholhoudende drank tijdens Koningsdag op maandag 27 april 2026, Elisabeth fietstoertocht op donderdag 14 mei 2026, Midzomeravondfeest op zaterdag 21 juni 2026 en tijdens Kermis de Kwakel op dinsdag 8 september 2026. (verzonden 13-03-2026).

Uithoorn

- 2026-020698, Hoek Prinses Irenelaan-Oranjelaan, Tijdelijke standplaatsvergunning voor de verkoop van Vietnamese Loempia's en Vietnamese specialiteiten op 27 april 2026. (verzonden 02-03-2026);
- 2026-025369, Prinses Christinalaan 91, het plaatsen van een afvalcontainer van 7 april t/m 30 juni 2026. (ontvangen 02-03-2026);
- 2026-0210343, Arthur van Schendellaan 100A, standplaatsvergunning voor het bevolkingsonderzoek borstkanker van 11 april t/m 3 juli 2026 (verzonden 05-03-2026);
- 2026-010701, Marktplein 2A, alcoholwetvergunning (verzonden 9-03-2026);
- 2026-010637, Marktplein 2A, exploitatievergunning horeca (6-03-2026);
- 2026-023357, Zijdeldwaardplein 30, het inrichten van een depot voor onderhoud aan de flat op 5 parkeervakken van 17 maart t/m 26 juni 2026. (verzonden 11-03-2026);
- 2026-024837, het plaatsen van display borden om bekendheid te geven aan "Femicide Open Minds" van 24 maart t/m 14 april 2026. (ontvangen 27-02-2026), (verzonden 12-03-2026).

OVERIGE BEKENDMAKINGEN

De Kwakel

- 2026-022408, Hoofdweg 157 & 177 en Achterweg 18, 20 & 34, verklaring van geen bezwaar voor het organiseren van een open dag "ST Kom in de Kas" op 11 april 2026. (verzonden 02-03-2026);
- 2026-016888, verklaring van geen bezwaar voor het organiseren van De Venniper Koninginnerit op 19 april 2026 (verzonden 04-03-2026);
- 2026-022625, Vuurlijn 51, verklaring van geen bezwaar voor het gebruik van de kantine tijdens de Bokkentocht op 11 april 2026 (verzonden 09-03-2026).

Uithoorn

- 2026-025346, Verklaring van geen bezwaar voor het fiets-wandelevenement de Bokkentocht op 11 april 2026. (ontvangen 02-03-2026), (verzonden 11-03-2026);
- 2026-023198, verklaring van geen bezwaar voor de doorkomst van de Co-Cycling Tour op 27 juni 2025. (verzonden 09-03-2026).

TER INZAGE

- Ontwerp-Nota Ruimte voor het Landschap 2026 met bijlage. Inzageperiode: 5 maart tot en met 8 april 2026. Inlichtingen bij: S. Meulenbelt, afdeling Wonen en Werken, (0297) 513111.
- Ontwerp-Beleidskader Bouwlawaai 2026. Inzageperiode: 5 maart tot en met 8 april 2026. Inlichtingen bij: S. Meulenbelt, afdeling Wonen en Werken, (0297) 513111.

BEKENDMAKING: NIEUWE AFVALSTOFFENVERORDENING UITHOORN (VANAF 1 MEI 2026)

Per 1 mei 2026 treedt de nieuwe Afvalstoffenverordening Uithoorn in werking. In dit besluit legt de raad in de gemeente Uithoorn het huishoudelijk afval wordt ingezameld, gescheiden en aangeboden. De eerdere Afvalstoffenverordening wordt hiermee ingetrokken.

De belangrijkste wijziging in het nieuwe besluit is de toevoeging van;

Ja/ja- en ja/nee-sticker voor reclamedrukwerk

De gemeente voert het opt-in-systeem voor ongeadresseerd reclamedrukwerk uit.

- 'Ja-ja' sticker: wel reclame, wel huis-aan-huisbladen
- 'Ja-nee' sticker: geen reclame, wel huis-aan-huisbladen
- Alleen met een fysieke sticker mogen bezorgers ongeadresseerd reclamedrukwerk bezorgen.

Inwerkingtreding

De nieuwe afvalstoffenverordening geldt vanaf 1 mei 2026. Het volledige besluit is te lezen op de officiële website bekendmakingen van de overheid; <https://lokaleregeling.overheid.nl/CVDR758663>.

WWW.UITHOORN.NL

KNGF opent werelden

geleidehond.nl/erfenis

Help mee, door ons te steunen met uw nalatenschap.



Vanaf 29 maart: nieuwe routes, nieuwe tijden

Wat verandert er voor jouw reis?

Zondag 29 maart start de nieuwe dienstregeling. Amsterdam groeit en is in ontwikkeling. Het OV beweegt daarin mee. We hebben routes aangepast, sommige lijnen verdwijnen, er komen nieuwe lijnen bij en verschillende lijnen gaan vaker rijden. Zo houden we Amsterdam goed bereikbaar.

Veranderingen in Uithoorn en omgeving

Tram 25 rijdt vanaf Station Zuid verder door naar Flevopark. Er komt in de spits een nieuwe tram 6 bij tussen Westwijk en Station Zuid, tram 24 gaat naar het Centraal Station en de route van bus 62 wijzigt. Check nu al je reis met datum 29 maart in de reisplanner in de GVB app of op gvb.nl



De details van alle OV-veranderingen vind je op gvb.nl/ov2026 Of scan de code

gvb.nl/ov2026



Nieuwe Meerbode.

Versijnt wekelijks op woensdag in:
Uithoorn, De Kwakel
Oplage 15.000

Kantooradres
Visserstraat 10, 1431 GJ Aalsmeer
0297-341900

Openingstijden
ma. t/m wo. van 8.30-16.00 uur
donderdag van 8.30-15.00 uur

Aanleveren advertenties
Dinsdag voor 10.00 uur
aanlever@meerbode.nl

Advertentieverkoop
Brigitte Wels, 06-54216222
verkoopuithoorn@meerbode.nl

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

Aanleveren redactie
Maandag voor 17.00 uur
redactie@meerbode.nl

Redactie
Donald Esser, 06-21260923

Ingezonden brieven
www.meerbode.nl/
uw-tekst-aanleveren

Verspreiding en bezorgklachten:
www.meerbode.nl/ophaalpunten
www.verspreidnet.nl, 0251-674433

Centrale administratie
O.K. Kranten-Administratie B.V.
service@krantenadministratie.nl,
0297-341900

Uitgave van
GOUW Uitgevers B.V.

Copyright
Alle rechten voorbehouden. Gepubliceerde advertentie-, beeld-, en/of tekstmateriaal mag niet worden vervoelvoudigd of digitaal worden verwerkt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Privacyverklaring
www.meerbode.nl/privacy

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

Onderdeel van
Regio Media Groep B.V.
www.regiomediagroep.nl



Thomas en Beatrice, vermakelijk en ontroerend. Foto: aangeleverd.

Thomas en Beatrice vermakelijk en ontroerend

Uithoorn - Stichting Culturele Activiteiten Uithoorn (SCAU) presenteerde zondag in De Schutse weer een prachtig programma. Dat was dankzij het optreden van het literair-muzikale duo Thomas Verbogt en Beatrice van der Poel. Al eerder was het duo in Uithoorn met het beproefde recept van een klein-kunstvoorstelling: een liedje, een verhaaltje, een liedje, een verhaaltje, enzovoort.

Afwisselend met de liedjes droeg Thomas Verbogt met volmaakte timing de een na de andere autobiografische anekdote voor. Kleine gebeurtenissen, meegemaakt in verwondering over onverwachte wendingen in alledaagse situaties. De kus op de wang bij het verlaten van een supermarkt, door een moeder als late dankbetuiging na het betalen van een ijsje voor haar kleuter. Toen mama bij een ijskar,

lang geleden, geen kleingeld op zak had. Onschuldig pikant met een knipoog was het verhaal over de onverwachte kennismaking met de broodje-bal serverende Ria die veertig jaar geleden voor een stuiver haar kinder-rokje optilde. De te talrijke autorijlessen met een rare instructrice en het rijexamen in een automaat met het advies 'Meneer, u denkt te veel na' De mislukte deur die volgens een wonderlijk bureaucratisch gemeentelijk puntensysteem in de wand tussen een slaapkamer en het trapportaal moest komen.

Het duo hield de aandacht van het publiek in de volle zaal moeiteloos vast. Het was voor allen stellig een genoeg om in de stroom van slecht nieuws uit de hele wereld op een zonnige middag in De Schutse weer eens onbekommerd te genieten en vooral te lachen.



De muzikale speeddate in De Kwakel trok nieuwsgierige beginners en herstarters. Foto: Wilco de Vries.

Muzikale speeddate in De Kwakel

De Kwakel - Muziekvereniging Tavenu heeft dinsdagavond 10 maart in Dorpshuis De Quakel een goed-bezochte muzikale speeddate georganiseerd. Vanaf 19.30 uur liep de zaal gestaag vol met nieuwsgierige bezoekers: van beginners die nog nooit een instrument hadden aangeraakt tot herstarters die hun muzikale hobby nieuw leven willen inblazen.

De avond begon met een kort maar energiek optreden van het orkest van Tavenu. Daarna kregen bezoekers de kans om zelf aan de slag te gaan met een breed assortiment blaas- en slagwerkinstrumenten. Onder begeleiding van leden van de vereniging werd er driftig gepord, geblazen en geslagen; soms met verrassend mooie klanken, soms met een glimlach en hernieuwd respect voor de geoefende muzikanten.

"Het doel was vooral om mensen laagdrempelig kennis te laten maken met muziek en onze vereniging", vertelt een van de begeleiders. "Je hoeft hier niet meteen noten te kunnen lezen. Enthousiasme is genoeg." Hoewel aanmelden vooraf niet verplicht was, hadden veel bezoekers zich toch gemeld om zeker te zijn van een instrument. Die laagdrempeligheid bleek te werken: de opkomst was groter dan verwacht en leverde een avond vol vrolijk rumoer op. Tavenu kijkt tevreden terug op het evenement en hoopt dat enkele 'speeddaters' de komende weken zullen langskomen bij repetities of kennismakingslessen. Wie meer informatie zoekt over de vereniging of toekomstige activiteiten kan terecht op de website van Tavenu De Kwakel.

Lezing over Matthäus Passion in KerkCafé Uithoorn

Uithoorn - Wat maakt de Matthäus Passion van Johann Sebastian Bach tot een werk dat jaarlijks opnieuw duizenden mensen weet te raken? En waarom blijft deze monumentale compositie, bijna drie eeuwen na de première, nog altijd zo'n emotionele snaar raken? Muziekwetenschapper en veelgevraagd spreker Marcel Zwitter komt op vrijdag 20 maart naar het KerkCafé om die vragen te ontrefelen.

De Matthäus Passion geldt als een van de meest indrukwekkende werken uit de westerse muziek-geschiedenis. Bach verweefde muziek, tekst en theologie tot een aangrijpend geheel dat het lijdens-verhaal van Jezus Christus op ongekende wijze verklankt. Tijdens zijn lezing zoomt Zwitter, oprichter van Marcel Zwitter Music Lectures, in op de diepere lagen van het werk: van muzikale symboliek tot de emotionele werking van Bachs toonzettingen.

Begrijpelijk maken

Zwitter staat bekend om zijn toegankelijke stijl en zijn vermogen om complexe materie begrijpelijk en boeiend te maken voor een breed publiek. Hij laat zien hoe thema's als lijden, verraad, schuld, vergeving en hoop niet alleen deel uitmaken van

de theologische kern, maar ook vandaag de dag herkenbaar zijn voor luisteraars. De lezing is daarmee interessant voor zowel doorgewinterde liefhebbers als voor bezoekers, die de Matthäus Passion nog maar net beginnen te ontdekken.

De bijeenkomst vindt plaats in De Schutse, De Mérodelaan 1 in Uithoorn. De avond begint om 20.00 uur (inloop vanaf 19.45 uur). De toegang is gratis; een vrijwillige bijdrage voor onkosten en de instandhouding van KerkCafé Uithoorn wordt op prijs gesteld.



Johann Sebastian Bach. Foto: archief.

Gratis knutselen in de bibliotheek

Uithoorn - Kinderen in de leeftijd van 6 tot 14 jaar kunnen 22 maart van 14.00 tot 15.00 uur gratis knutselen in bibliotheek Uithoorn. Er kunnen maximaal tien kinderen meedoen. Ouders mogen mee. Aanmelden via info@bspu.nl. Onder leiding van Charlotte van Charlie's Crafting Club mogen kinderen ontdekken, proberen, knoeien en vooral: genieten van het maken, zonder goed of fout, zonder druk op het eindresultaat.

In het proces staat centraal: samen creëren, kletsen, lachen en even helemaal opgaan in het moment. Charlotte combineert haar liefde voor handwerk met haar ervaring in het maken van creatieve kinderboeken en haar achtergrond als songwriter. Deze middag is een samenwerking tussen het Cultuurplatform Uithoorn/De Kwakel (CPUK), het Boek- en Schrijfplatform Uithoorn (BSPU) en de bibliotheek Amstelland.

Voorjaarsactiviteiten Buurtkamer Meerwijk

Uithoorn - Nu de lente is aangebroken, gaat Buurtkamer Meerwijk in Uithoorn weer plannen maken voor de rest van het jaar. De uitnodigingen voor nieuwe presentaties zijn de deur uit. Komende 26 maart komt Chris Woerden vertellen hoe het tijdens de Tweede Wereldoorlog Uithoorn is vergaan. Het boek 'Sporen van de oorlog; vervaagd na 80 jaar vrijheid vormt de basis van zijn presentatie. Op 9 april komt Ruud Stolte, op veler verzoek, nogmaals over zijn fietsreis naar China vertellen. Deze reis naar de Olympische Spelen in Beijing zit nog steeds vol verhalen, die actueel

zijn. Met Gon Hageman, kunstenares en bezoeker van de koffieochtend, is het genieten van haar kunstwerken. Evert Kulk laat de foto's van zijn reis naar Zuid-Afrika zien. Ben Voorend het Boek- en Schrijfplatform Uithoorn neemt iedereen mee in het creatieve proces van schrijven en dichten en dan is er nog een fotopresentatie in de maak over zes jaar Buurtkamer Meerwijk. Buurtkamer Meerwijk, Het Fort aan de Drecht, Grevelingen 56, Uithoorn. Elke donderdag van 10.00 uur tot 12.00 uur toegankelijk. Meer informatie: 06 - 3605 5737, buurtkamermeerwijk@gmail.nl.



Het Fort aan de Drecht. Foto: aangeleverd.



De wereld wordt rookvrij
Wen er maar aan

OP WEG NAAR EEN

ROOKVRIJE GENERATIE



Ontdek hoe de wereld rookvrij wordt op rookvrij.nl



Herinner mij, maar niet in sombere dagen.
Herinner mij, in stralende zon,
Hoe ik was toen ik alles nog kon.

Verdrietig, maar vervuld van mooie herinneringen
is mijn lieve man, papa en opi in het
bijzijn van ons allen rustig heengegaan

Petrus Martinus de Graaff

Peter

Mijdrecht,
15 oktober 1945

De Kwakel,
11 maart 2026

Greet
Mariska en Coen
Brian
Isabel
Ilse
Anouk
Natasja en Kees
Iris en Dylan
Rosa
Edwin en Alicja

Correspondentieadres:
Drechtdijk 103, 1424RC De Kwakel

We nemen afscheid van Peter op vrijdag 20 maart
om 11.00 uur in de parochiekerk St. Jans Geboorte,
Kwakelsepad 4, De Kwakel.

Als u bloemen wilt geven, graag een losse
onverpakte bloem.
Hierna bent u welkom in Dorpshuis de Quakel,
Kerklaan 16, De Kwakel voor de informele
condoleance en om herinneringen te delen.

Om 13.45 uur wordt Peter door zijn gezin begeleid
naar Crematorium Bouwens.

Peter is thuis.
Wilt u afscheid komen nemen, neem gerust contact
met ons op.

*Als je in de harten van zovelen
een plaatsje hebt gekregen,
dan is het leven rijk geweest*

Met veel bewondering voor haar kracht en
optimisme, is vredig van ons heengegaan
onze lieve moeder, schoonmoeder en oma.
Zij heeft tot op het laatst het leven gevierd.

**Wilhelmina Martha Maria
van Rijn - van Daatselaar**

Wil

In liefdevolle herinnering Kors van Rijn

2 augustus 1945

13 maart 2026

Corina en Kees
Guido
Emma
Nathasja en Stefan
Lucas
Jort
Harold en Sabine
Mats
Joep

De uitvaart wordt gehouden op zaterdag 21 maart
om 11.00 uur in de parochiekerk Sint Jans Geboorte,
Kwakelsepad 4, De Kwakel. Aansluitend begeleiden
wij haar naar het parochiekerkhof.

U bent vanaf circa 12.30 uur welkom in Gasterij De
Kwakel, Vuurlijn 76, De Kwakel, waar gelegenheid is
tot condoleren en herinneringen te delen.

*Onze grote dank gaat uit naar alle medewerkers en
vrijwilligers van Zorgcentrum Aelsmeer voor
de liefdevolle verzorging en hun betrokkenheid bij Wil.*

Een mooi afscheid

Na een goed leven hebben we afscheid moeten nemen
van mijn lieve en zorgzame man, onze vader en opa Eppie

Elbert Strubbe

Ep

De Waver, 23 november 1936

Amstelveen, 10 maart 2026

echtgenoot van Nelly Strubbe - Zuidbroek

Ed en Colinda
Daniëlle en Rijk
Richard en Levi

Sonja en Marco
Bryan en Simone
Julian, Dani
Shannon en Jonne
Lucas, Julie, Lizzy, Kae
Dylan
Milo 🐾

Frank en Ilham
Mitchell
Sara

Monique

Correspondentieadres: familie Strubbe
Malachiet 31 - 3641 XP Mijdrecht

De uitvaart heeft inmiddels plaatsgevonden.



DUO plant EXPORT
IMPORT

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

Kijk voor meer info op duoplant.nl

praten
over
afschied
geeft
rust

U bent altijd welkom
voor een open gesprek.
Bel 0297 - 78 30 02 of ga
naar monutaweber.nl

Ook als u niet of elders
verzekerd bent.

**Monuta
Weber**

Jolanda Weber-Wieringa



Van de Velde
Uitvaartverzorging met alle begrip

Voorbancken 3
3645 GV Vinkeveen

Uitvaartcentrum Vinkeveen
Kerklaan 2a
3645 EV Vinkeveen

info@vandeveldeuitvaart.nl

vandeveldeuitvaart.nl

0297-583448
24/7 BEREIKBAAR



PUSH was vorig jaar in beroep gegaan tegen het Luchthavenverkeerbesluit, dat 478.000 vliegbewegingen per jaar toestaat. Foto: Jan Uithol.

Uitspraak RvS: erkenning betere bescherming inwoners Uithoorn

Uithoorn - De hoogste bestuursrechter – Raad van State – heeft stichting PUSH (Platform Uithoorn Schiphol Hinderbeperking) in het gelijk gesteld. PUSH was vorig jaar in beroep gegaan tegen het Luchthavenverkeerbesluit, dat 478.000 vliegbewegingen per jaar toestaat. Het besluit zou de jarenlange overschrijdingen van de geluidsnormen in Uithoorn legaliseren. Maar de rechter veegde het besluit van tafel,

omdat het onvoldoende gemotiveerd en onzorgvuldig is. Het ministerie heeft niet aangetoond dat het besluit leidt tot daadwerkelijke vermindering van de overlast. "Wij zijn erg blij met deze uitspraak", zegt PUSH-voorzitter Mirella Visser. "Deze uitspraak laat zien, dat de bescherming van omwonenden niet kan worden geregeld met informele afspraken en gedoogconstructies. De wet schrijft duidelijke geluidsnormen

voor. Die moeten eindelijk serieus worden toegepast en niet steeds gedoogd en opgerekt om meer vliegen mogelijk te maken".

Ernstige geluidshinder

Voor inwoners van Uithoorn en Aalsmeer, die dagelijks te maken hebben met intensief vliegverkeer, bevestigt de uitspraak wat zij al jarenlang ervaren: het huidige beleid biedt geen enkele bescherming tegen de groeiende geluidsoverlast. "Dagelijks komen zwaarbeladen grote vliegtuigen laag over Uithoorn en Aalsmeer, met geluidspieken tot 90/100 decibel. Uit het gezondheidsonderzoek van de GGD uit 2024 blijkt, dat onze regio de ernstigste geluidshinder door vliegverkeer heeft van heel Nederland. Dat moet echt anders!" De uitspraak laat zien, dat het beleid rond Schiphol juridisch wankel is en dat de bescherming van omwonenden beter moet. Het ministerie is nu aan zet om een Luchthavenverkeerbesluit te maken dat een einde maakt aan halfslachtige oplossingen en de structurele overlast in deze regio aantoonbaar vermindert.

Bridgeclub De Legmeer

Uithoorn - De eerste ronde van dit jaar werd 18 februari winnend afgesloten door Geke Ludwig en Kees Visser met een gemiddelde over zes avonden van 55,72%. In de nieuwe ronde begonnen Geke een Kees weer voortvarend door met

57,50% eerste te worden. De volgende avond trokken Ruud Lesmeister en Joop van Delft met 55,21% aan het langste eind. Echter, afgelopen week was het weer Geke die de blits maakte met zelfs 63,54%, nu gesteund door echtgenoot Jaap.

Op twee kwamen Cobie Bruine de Bruin en Jan Egbers met 62,50%, terwijl Hannie en Hein van der Aat met 56,77% op drie uitkwamen. De Legmeer speelt elke woensdagavond vanaf 19.45 uur in Sporthal De Scheg, Arthur van Schendellaan 100a, in Uithoorn. Voor inlichtingen: imlhassink@telfort.nl of 06-51888350.

Fort bij Uithoorn heeft deuren geopend voor uitvaartceremonies en herdenkingen

Amstelhoek - Het Fort bij Uithoorn, of zoals in de héle oude documenten, Fort bezuiden Uithoorn ligt al jaar en dag naast Amstelhoek. Daarom kennen wij, de mensen die in de omgeving van het fort wonen, het fort ook als Fort Amstelhoek. De officiële naam luidt nu echter als vanouds Fort bij Uithoorn. Het rijksmonument maakt onderdeel uit van de historische Stelling van Amsterdam, een cirkel van verdedigingswerken rond de hoofdstad die sinds 1996 UNESCO-Werelderfgoed-status draagt.

Monumentaal gebouw

Het fort bestaat niet alleen uit het bomvrije, grote betonnen gebouw. Het vormt samen met de bergloods (genieloods), de inlaatsluis en inlaatkom, het glacis en destijds de woning voor de directie en de magazijnknecht het Fort bij Uithoorn. De genieloods, zelf ook

een monumentaal gebouw, speelde oorspronkelijk een rol als opslagruimte voor materieel en ondersteunende faciliteiten binnen de Stelling van Amsterdam. Ook deze loods kent een rijke geschiedenis en maakt onderdeel uit van de erfgoedstructuur rondom Uithoorn en Amstelhoek.

Persoonlijk en waardig afscheid

De loods is recent volledig opgeknapt en opnieuw ingericht, waardoor deze nu geschikt is voor allerlei soorten bijeenkomsten, waaronder uitvaartceremonies en herdenkingen. Zowel binnen als buiten biedt de locatie meerdere stijlvolle mogelijkheden voor een persoonlijk en waardig afscheid, klein of iets groter, ingetogen of juist warm en persoonlijk ingevuld. Catering kan variëren van klassieke eenvoud tot verfijnde arrangementen, in samenwerking met het lokale Sonah

Fine Foods, een high-end cateraar die bekend staat om creativiteit, gastronomische verfijning en maatwerkconcepten.

Om eenieder kennis te laten maken met de genieloods als laatste afscheid locatie opent Fort bij Uithoorn, Mijdrechtse Zuwe 31, de deuren van de genieloods aanstaande vrijdag 20 maart van 17.00 tot 19.00 uur. Belangstellenden kunnen kennismaken met het team, de genieloods van binnen bewonderen en een afspraak maken om laatste wensen vorm te geven of om een rondleiding met gids te boeken. De open middag zal ongedwongen en informeel zijn met gelegenheid tot samenzijn onder het genot van een luxe bite van Sonah Fine Foods en een drankje.

Meer informatie is terug te vinden via www.fortbijuithoorn.nl.



Het Fort bij Uithoorn heeft de deuren geopend voor uitvaartceremonies en herdenkingen. Foto: aangeleverd.

VRAAG HET DE BURGEMEESTER



In deze column neem ik u graag mee in wat ik als burgemeester meemaak, wat er speelt in onze gemeente en welke vragen inwoners mij stellen.

Vandaag is het aan u!

18 maart: vandaag is het aan u! Op de dag dat deze krant verschijnt, trekken inwoners van Uithoorn en De Kwakel naar de stembus.

Zestien stembureaus zijn vandaag geopend. In sporthallen, buurthuizen, scholen, het gemeentehuis en het gezondheidscentrum zitten vrijwilligers klaar achter lange tafels, met stembiljetten, stempassen en natuurlijk het rode potlood. Ergens in onze gemeente staat vandaag een kiezer in het stemhokje. Dat blijft bijzonder: hoe iets kleins, een kruisje op papier, zoveel in beweging kan zetten.

Ik heb inmiddels heel wat verkiezingsavonden meegemaakt. De spanning als de eerste uitslagen binnenkomen. De stilte in de zaal wanneer een partij meer of minder scoort dan verwacht. En daarna de gesprekken, de felicitaties en soms ook de teleurstelling. Het hoort allemaal bij een democratie die leeft. Maar wat mij elke keer weer raakt, is niet alleen de uitslag. Het is de betrokkenheid. De mensen die de moeite nemen om te gaan stemmen. Die even pauzeren van hun werk, hun boodschappen of hun gezin om hun stem te laten horen. Dat is niet vanzelfsprekend en ik waardeer het elke keer opnieuw.

Na de stembusgang

Na het sluiten van de stemlokalen worden de stemmen zorgvuldig geteld, stem voor stem. Dat kost tijd en dat is maar goed ook. Want iedere stem telt. Zodra de uitslag bekend is, weten we hoe de gemeenteraad er de komende vier jaar uitziet. Welke partijen het vertrouwen van de Uithoornnaars en Kwakelaars hebben gekregen en hoe de politieke verhoudingen liggen.

Een nieuwe raad

Op 1 april wordt de nieuwe gemeenteraad officieel geïnstalleerd. De raadsleden leggen de eed of belofte af ten overstaan van mij en nemen daarna hun plek in als uw volksvertegenwoordigers. Het is een bijzonder moment: nieuwe gezichten, nieuwe energie en de verantwoordelijkheid om namens alle inwoners van Uithoorn en De Kwakel besluiten te nemen. Ik kijk altijd met interesse naar een nieuwe raad. Wie zijn het? Wat drijft hen? Elke periode brengt andere mensen en andere accenten mee.

Aan tafel

Kort na de installatie beginnen de coalitieonderhandelingen. Partijen gaan met elkaar om tafel om te onderzoeken of zij afspraken kunnen maken over de koers van Uithoorn voor de komende vier jaar. In die gesprekken gaat het over belangrijke vragen. Wat zijn de grootste opgaven voor onze gemeente? Waar investeren we in? Wat moet anders en wat moet juist blijven? Onze ambtenaren leveren daarbij informatie en cijfers wanneer daarom wordt gevraagd. Maar de politieke keuzes worden door de raadsleden zelf gemaakt.

Een nieuw college

Als er overeenstemming is over een akkoord, draagt de raad nieuwe wethouders voor. Hopelijk treedt het nieuwe college begin mei aan. Dan wordt de koers uitgestippeld, worden plannen uitgewerkt en gaan we samen aan het werk. U hoeft overigens niet te wachten op de volgende verkiezingen om uw stem te laten horen. Gemeentehuis vergadert openbaar, er komen inwonersavonden en de deuren van het gemeentehuis staan open voor iedereen die wil meedenken of gewoon wil weten wat er speelt. Maar eerst: ga stemmen, als u dat nog niet gedaan heeft.

Pieter Heiligers, burgemeester van gemeente Uithoorn.

2.200 EURO VOOR SUPERHELDJES UITHOORN

5.000 euro voor honkbal- en softbalvereniging Thamen

Uithoorn/De Kwakel - Tijdens de eerste van vier donatierondes in 2026 is door het Schipholfonds ruim 100.000 euro toegekend aan 19 (sport)verenigingen uit de regio die bijdragen aan vitaliteit, sportparticipatie en een sterk verenigingsleven. De donaties werden tijdens een feestelijke bijeenkomst uitgereikt door Simone Boitelle en Willemijn Ruedisulj, bestuursleden van het fonds.

Honk- en softbalvereniging Thamen uit Uithoorn/De Kwakel ontving 5.000 euro. Superheldjes Uithoorn kreeg 2.200 euro. Superheldjes is een peutergymprogramma gericht op

kinderen van 2 tot 6 jaar. Het biedt laagdrempelige, speelse bewegingslessen samen met een ouder, bedoeld om plezier in bewegen te stimuleren en voor te bereiden op de basisschool.

Fysiek bewegen en sport centraal

Het Schipholfonds is in 1994 opgericht met als doel sporten en bewegen in de omgeving van Amsterdam Airport Schiphol te ondersteunen. Het fonds ontvangt jaarlijks een schenking van de luchthaven en steunt daarmee projecten, waarbij fysiek bewegen en sport centraal staan. Meer informatie: www.schipholfonds.nl.

achter elk groot man staat een vrouw rollend met haar ogen omdat hij een keer geen zin heeft te genieten van ons heerlijk maandmenu.

To spice it up hebben wij deze maand gekozen voor Hete kipreepjes in een pannetje geserveerd met Franse frietjes een huisgemaakte salade en een verrassingsdessert om weer af te koelen.

Dus trek je vent mee!

Kipreepjes menu + overheerlijk dessert

SAMEN VOOR MAAR **14,95**

VEERRE ALAAND EEN ANDER MENU!

kwalitaria

Kwalitaria Zijdelwaard
Zijdelwaardplein 52A, 1422 AN Uithoorn



INKOOP VAN GOUD, ZILVER, MUNTEN EN HORLOGES
SPIEGELGRACHT JUWELIERS
BEETHOVENSTRAAT 7, AMSTERDAM
WINNAAR TEST CONSUMENTENBLAD KASSA!
TEL: 020-4221015 **WWW.OLDGOUDPRIJS.NL**



Gemeente Uithoorn

GEMEENTERAAD NIEUWS

COLOFON

Zie voor de agenda's de website uithoorn.bestuurlijkeinformatie.nl
Volg de raad op X, Facebook, Instagram, Bluesky @RaadUithoorn
Contact met de raad via de griffie: griffie@uithoorn.nl

AANKONDIGING

van de vergaderingen van de gemeenteraad van Uithoorn op **dinsdag 31 maart en woensdag 1 april 2026**, aanvang 19.30 uur.

Op **31 maart 2026** staan op de agenda:

- Onderzoek geloofsbriefjes; toelating nieuwe raadsleden
- Stemming over de toelating van de benoemde raadsleden
- Afscheid raadsleden

Op **1 april 2026** staan op de agenda:

- Installatie van de leden van de raad
- Benoeming voorzitters commissies
- Benoeming leden commissies
- Benoemen leden regionale samenwerking Regioraad Vervoerregio Amsterdam
- Aanwijzing leden in werkgroep Schiphol, MRA-raadtafel en het AM-raadsledenplatform

Let op! De vergaderingen vinden plaats in de raadzaal en zijn openbaar. De vergaderingen zijn live te volgen via uithoorn.bestuurlijkeinformatie.nl.

250 kr.
Snuffelmarkt
Haarlem Kennemerhal
vandaag 4 maart

*** Gezocht:**

Bezorgers voor deze krant, goede verdienen! Gemiddeld verdienen 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

Gratis afhalen:

2 Kleine kerstboompjes, hg 0,65 cm, zitten in grijze hoge pot, hg 0,55 cm. Tel. 06-14672738

Te koop:

Boekenweekgeschenk 1948-2016, 82 st. €135,-. Katholieke illustratie 2e halfjr. 1951 en heel 1956, ingebonden €25,-. Tel. 06-17461225

Gevraagd:

Bruikbare hardh. schuttingplank van ca. 2,5 m. Tel. 06-81609449 (sms)

Te koop:

Div. leuke puzzels, 1000st., p.st. €6,-. Tel. 06-26175682

Gratis afhalen:

Paar bollen breiwool. Tel. 0297-378001 / 06-40738159

Te koop:

Samsonite aktetkoffer, 48 x 36 x 12 cm met sleutels en binnenvakken, i.z.g.st. €7,50. Tel. 06-10103040

Gratis afhalen:

4 Rode, glazen platen (98 x 98), goede kwaliteit, komen uit een Aupingkast. Tel. 06-23644850

Te koop:

Oude singertapnaaimachine €25,-. Compl. doppendoos €20,-. Bosch decoupeerzaag €20,-. Vespo rugspuit €30,-. Tel. 06-13630497

Te koop:

Rollator i.g.st., topvouwbaar en inklapbaar om mee te nemen in auto €50,-. Telefoon voor senioren Fijsc/fx3920, z.g.a.n. €15,-. Kinderhobbelleeuw z.g.a.n. €30,-. Schuurmachine type Kinzo z.g.a.n. met schuurpapier €10,-. 8 Doppers z.g.a.n. €12,50. Goede gebruikte tennisballen voor de hond 50 st. €12,50, 100 st. €20,-. Tel. 06-51756029

Te koop:

Cortina transport-/oma-/meidenfiets 28", 3 versn., rijdt super €150,-. Tel. 06-12525041

Te koop:

Tubbeware broodtrommel voor op aanrecht €10,-. Videobanden, nw, p.st. €2,50. Tel. 0297-287367

Te koop:

2x Mobiele telefoon type a6, p.st. €20,- of samen voor a6 €35,-. Tel. 06-53135259

Te koop:

Ong. 3 m³ essenstammen, polsdikte, 1 à 2 m lg €100,-. Tel. 06-27521631

Te koop:

Zwarte Cortina meidenfiets met krat, 3 versn., 28" €175,-. Tel. 06-30434034

Te koop:

2x Hondenbench, lg 65 x br 52 x hg 65 €10,-. lg 60 x br 40 x hg 50 €10,-. Tel. 06-50937545

dennis
FIETSEN & SCHAATSEN

E-bike Testweekend



superior.
BIKKEL

zaterdag 21 maart 10.00 - 16.30

zondag 22 maart 10.00 - 15.00

Drechtdijk 87 - De Kwakel - Tel.nr. 0297-794025

maandag gesloten, di - vrij: 8.30 - 18.00 uur
zaterdag: 8.30 - 16.30 uur

LEESEMAN

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK

Wij zorgen voor een perfect passende oplossing voor iedere gebitsprothese

- Persoonlijke aandacht op een vertrouwd adres
- Goede samenwerking met tandartsen en implantologen
- Gratis en vrijblijvend advies
- Vergoeding door alle zorgverzekeraars



Ook voor een huisbehandeling kunt u ons benaderen

Reparaties klaar terwijl u wacht

Wij werken volgens KNMT-richtlijn infectiepreventie

Belt u ons gerust voor een afspraak

Leeseman Tandprotheticus Uithoorn

Prinses Christinaaan 133
1421 BH Uithoorn
Tel. 0297 565 474

www.leesemantandprotheticus.nl

15.000

Nieuwe **Meerbode**.
Uithoorn

Adverteren in jouw regio?

Wist je dat?

- 74% Heeft interesse in gemeentelijk nieuws en aankondigingen
- 78% Heeft interesse in lokale evenementen en activiteiten
- 56% Leest driekwart of meer van een uitgave
- 72% Van de lezers is tussen de 13-64 jaar
- 76% Van de lezers doet dagelijks aankopen

Wil je ook profiteren van lokaal bereik? Adverteer dan in jouw regio.

Scan de QR-code voor meer informatie.



Bron: HMO Bereikcijfers huis-aan-huiszaken 2023

KOEK
Juwelier & Costumerij

PROFITEER VAN DE HOOGSTE ZILVERPRIJS OOI

KOEK
Juwelier & Costumerij

GRATIS TAXATIEDAGEN

Wat kopen we in:

- Oude zilveren sieraden
- Zilveren munten
- Zilver bestek
- Zilver servies
- Alles waar zilver in verwerkt is

Koek Juwelier
Dorpsstraat 36, Mijdrecht

0297-289176
info@koekjuwelier.nl





Kenneth Taylor tekent zijn contract bij Lazio Roma, links Guido Albers.
Foto: aangeleverd.

Unieke inkijk in voetbalwereld tijdens open avond Rotary AMU

Uithoorn - Rotaryclub Aalsmeer-Mijdrecht-Uithoorn organiseert dinsdag 24 maart een bijzondere open clubavond in Het Rechthuis. Belangstellenden krijgen die avond een exclusieve blik achter de schermen van het internationale

topvoetbal, met voetbalmakelaar Guido Albers van Players United als hoofdspreker. De open avond duurt van 19.00 tot 21.00 uur en vindt plaats in Het Rechthuis, Schans 32, Uithoorn. Aanmelden kan via secretaris@rotaryamu.nl.

De bijeenkomst start met een informele kennismakingsborrel. Daarna neemt Albers, afkomstig uit de regio, de bezoekers mee in de wereld van transfers, onderhandelingen en belangen op het hoogste niveau. Hoe verlopen gesprekken tussen clubs, spelers en zaakwaarnemers werkelijk? Welke strategieën bepalen het succes van een deal? En wat gebeurt er buiten het zicht van camera's en krantenkoppen? Albers deelt ervaringen en verhalen die zelden de media bereiken, over topsport, psychologie en besluitvorming onder hoge druk. Naast voetbal staat ook de missie van Rotary centraal. De organisatie is een wereldwijd netwerk van professionals die zich inzetten voor maatschappelijke vooruitgang. Met ruim 46.000 clubs wereldwijd werkt Rotary aan projecten op het gebied van onderwijs, gezondheid, vrede, water en economische ontwikkeling. 'Service Above Self' is daarbij het uitgangspunt.

Senioren stralen tijdens muzikale middag

Regio - Veel senioren keken er al weken naar uit; zaterdag 14 maart was het eindelijk zover: de jaarlijkse seniorenmiddag van de Lionsclub Mijdrecht-Uithoorn-Wilnis. Meer dan 200 inwoners van 80 jaar en ouder uit de gemeenten Uithoorn en De Ronde Venen kwamen samen in Oasis Party Centrum & Events voor een middag vol muziek, ontmoeting en gezelligheid.

Bij aankomst werden de gasten hartelijk ontvangen met een kop koffie of thee en een ambachtelijke gevulde koek. Al snel vulde de zaal zich met vrolijk geroezemoes, herinneringen en ontmoetingen. Voor veel bezoekers is deze middag één van de hoogtepunten van het jaar.

Afwisselend programma

Op het podium volgde een afwisselend muzikaal programma. Sophie, Erwin Fillee en Willeke D'estell zorgden voor een sfeervolle start. De hoofdact van de middag was zangeres Justine Pelmelay, die in 1989 Nederland vertegenwoordigde op het Eurovisie Songfestival met het lied 'Blijf zoals je bent'. Met haar warme stem en herkenbare Indische liedjes wist zij het publiek zichtbaar te raken. In de zaal werd volop meegezongen en genoten. Eén van de bezoekers verwoordde het treffend: "Eigenlijk kom ik het huis niet meer uit, maar hiervoor maakte ik een uitzondering. Het was een geweldige middag."



Justine Pelmelay tijdens de seniorenmiddag.
Foto: Martin van Wiltenburg.

Voor de leden van de Lionsclub is dat precies waar zij het voor doen. De seniorenmiddag is bedoeld om mensen die soms ook met eenzaamheid te maken hebben een middag vol aandacht, plezier en verbondenheid te geven.

Busje en bus botsen op de busbaan

Regio - Vrijdagmiddag ontstond tussen Mijdrecht en Uithoorn rond 18.00 uur een aanrijding op de busbaan. Een bestelauto draaide naar een inrit, maar zag de aankomende bus op de busbaan niet aankomen en een flinke aanrijding

was het gevolg. De hulpdiensten Brandweer en ambulance waren snel ter plaatse, maar van een gemelde beknelling bleek geen sprake.

Flinke schade

De bestuurder van de bestelauto

moest even mee voor controle in het ziekenhuis, zijn auto is total-loss. Ook de bus liep flinke schade op en de chauffeur kreeg ondersteuning van het vervoerbedrijf. In de bus raakte onder de passagiers niemand gewond. Een bergingsbedrijf heeft de bestelauto weggesleept. De bus moest naar de remise voor herstel. De politie onderzoekt de zaak verder ter afronding.



Bus en busje botsen. Foto: Jan Uihol.

DONALD DENKT DOOR



Dat is nieuws: lente tussen de brandhaarden

Door Donald Esser.

Het is weer lente in Nederland. Jawel: die tijd van het jaar, waarin de tulpen zich als trotse miniatuurparachutes uit de koude grond werken, de narcissen overtuigend doen alsof zij persoonlijk de zon hebben uitgevonden en krokussen in zo'n razend tempo verschijnen dat je vermoedt dat ze elkaar aftikken in een soort florale estafette; net voordat de grasmaaier zijn jaarlijkse genocideronde inzet. En dan hebben we het nog niet eens over de vogels. Die fluiten tegenwoordig zó enthousiast dat je je begint af te vragen of ze stiekem subsidie krijgen voor hun bijdrage aan het nationale humeur. Misschien zingen ze uit pure opluchting, dat zij geen talkshows hoeven te kijken. Of omdat ze weten dat er binnenkort weer mensen zijn die in korte broeken verschijnen terwijl het eigenlijk nog gewoon winter is. Maar laten we eerlijk zijn: terwijl de merel boven ons zijn lente-opera inzet, staat de rest van de wereld op standje vlammenwerper. Een grootschalig conflict dat zich als een slechte Netflix-serie uitstrekt van Libanon tot Jemen, Oekraïne dat al jaren in oorlog ligt, Sudan dat steeds dieper in een burgeroorlog glijdt, jihadistisch geweld dat overal opduikt waar je het niet wilt en internationale spanningen die zich gedragen alsof ze dringend toe zijn aan relatietherapie. De geopolitieke thermostaat staat al tijden op 'sauna'.

Dat is nieuws!

En precies op dat moment, hier in ons vlakke, plassenrijke landje, barst een tulp open. Alsof de natuur bewust een komisch timingmomentje heeft: Dames en heren, terwijl de wereld in brand staat... tadaa! Gek genoeg biedt dat troost. Er zit iets bijna opstandig positiefs in het feit, dat de lente gewoon doorgaat. Alsof ze ons liefdevol bij de schouders pakt en zegt: "Joh, het leven is ingewikkeld genoeg. Kijk even naar deze bloem. Helemaal gratis."

We hoeven ons natuurlijk niet schuldig te voelen als we daarvan genieten. De conflicten elders worden heus niet erger of minder doordat jij in De Ronde Venen of Uithoorn met de hond een rondje maakt langs prille lentebloesem. De wereld wordt niet beter als we met z'n allen somber in de regen gaan staan staren, wachtend op het volgende angstaanjagende Trump-pushbericht dat ons telefoonbeeldscherm komt verpesten.

Dus ja: laat ons halverwege maart vooral blij zijn. Laten we wandelen langs koeien die onverstoorbaar herkauwen alsof geopolitiek een keuzevakje is op de middelbare school. Laten we onze fiets parkeren naast een sloot waarin een eend met stoïcijnse blik lijkt te zeggen: "Je maakt je druk om de verkeerde dingen, vriend." Geniet. Doe gek. Kijk een lammetje in de ogen en probeer je problemen te vergeten. Lukt je niet.

De wereld staat in brand. Dat is waar. Maar de lente weigert daar rekening mee te houden. En misschien, heel misschien, is dat precies het goede voorbeeld. Gewoon even leven bij de dag. Even meebewegen met het seizoen dat elk jaar opnieuw zegt: het komt wel, het groeit wel, het bloeit wel. Want morgen... je weet het niet. Maar vandaag ruikt naar vers gras. En dat is óók nieuws!

NATUUR DICHT BIJ HUIS

Elke veertien dagen vindt u hier een column van IVN, afdeling De Ronde Venen & Uithoorn. IVN richt zich op natuureducatie. Voor meer informatie: kijk op onze website www.ivn-drvu.nl.

Gele kornoelje

Zie je in maart een struik met een wolk aan gele bloempjes, dan is de kans groot dat het om gele kornoelje gaat. Deze soort is een naaktbloeier: hij bloeit voordat het blad verschijnt. Hij komt van nature in ons land alleen in Zuid-Limburg voor. Verder wordt hij aangeplant in parken, plantsoenen en tuinen. Er bestaat ook een boomvorm; die staat bijvoorbeeld langs de Bovendijk en de Ringdijk Tweede Bedijking. Voor allerlei insecten

zijn vroegbloeiende planten erg belangrijk. Als deze insecten ontpoppen of uit hun winterslaap ontwaken, willen ze graag op krachten komen met een slokje nectar en een hapje stuifmeel. Daarvoor kunnen ze goed bij de gele kornoelje terecht, want de nectar is makkelijk bereikbaar. De insecten zorgen gelijk voor de bestuiving.



Vervolgens hangt de struik in de nazomer vol rode vruchten. Het geel in de naam slaat op de gele bloemen. Er komt in ons land ook rode kornoelje voor; die heet zo vanwege de rode tint van de twijgen. Verder is de Zweedse kornoelje inheems, een zeer zeldzaam kruidachtig plantje, dat alleen nog in Noord-Drenthe te vinden is.

Tenslotte worden er ook kornoelje soorten van elders aangeplant. In onze tuin hebben we een prachtige gele kornoelje staan. Als hij bloeit, speur ik de bloemen af naar bestuivers. Ik zie ze bijna nooit. Toch moeten ze er zijn, want in augustus hangt de struik stevast vol rode vruchten. Niet alleen bestuivers vind je op gele kornoelje. Er zijn insecten die afhankelijk zijn van kornoeljes zoals de kornoeljeluis en verschillende soorten motten. De vruchten worden door allerlei vogels gegeten. Voor mensen zijn ze ook eetbaar (overigens niet die van de rode kornoelje die blauwzwarte vruchten draagt). De vruchten moeten wel goed rijp zijn, anders zijn ze wrang en zuur. Je kunt er bijvoorbeeld jam of likeur van maken. Onrijpe bessen kun je inleggen als olijven.

ivn natuur
educatie
De Ronde Venen & Uithoorn

'Kornoelje' is een stoere naam, vind ik. Het komt uit het Frans (cornouille) en betekent vrucht van de Cornus. De wetenschappelijke naam Cornus is weer afgeleid van een Grieks woord, dat 'hoorn' betekent. Dat verwijst naar het harde hout. De Grieken en Romeinen maakten daar gereedschap, wielspaken en speren van. Van oudsher worden gele kornoeljes aangeplant voor de vruchten; vroeger in kloostertuinen en tegenwoordig in voedselbossen. Dus zoek je nog een mooie struik voor in je tuin of voedselbos, dan kan ik je de veelzijdige gele kornoelje zeker aanraden!

Carola Jansen
IVN-natuurgids



VACATURE DOKTERSASSISTENT (20 uur per week) Aalsmeer



Huisartsenpraktijk Zwarteweg is op zoek naar een doktersassistent die blij wordt van patiëntenzorg en ook affiniteit heeft met managementtaken.

Ben jij op zoek naar een heel leuke en veelzijdige baan in een kleine huisartsenpraktijk? Werk je graag zelfstandig en in een betrokken, hecht team? Vind je werkplezier en collegialiteit belangrijk? Ben je empathisch, sociaal, flexibel en patiëntgericht? En beschik je over het betreffende of ander relevant diploma voor jouw functie?

Neem dan contact op met Mirjam Kuese, huisarts, Zwarteweg 123 in Aalsmeer. Telefoon: 0297-327717. www.huisartsenpraktijkzwarteweg.nl

Te koop:
2x Canon rekenmachines type as-1200 p/st €8,50 €15,-. Tel. 06-38819380

Te koop:
Partij rookgasafvoer bochten 90° en 45°, ø 150 mm, verloop 150-100 mm €50,-. Tel. 06-21551427

Te koop:
Mooie stevige witte tafel, 150x80 cm, hg 75 cm €25,-. Tel. 0294-232349

Gratis afhalen:
Tijdschrift trekker & werktuig jaargang 1997 1998 1999 en 2000. Tel. 06-38819380

Te koop:
Bobike fietsstoel achter mikstelsysteem z.g.a.n. (Gebruikt voor kleinkind) kleur wit €40,-. Tel. 06-42889592

Gevraagd:
Grammofoonplaten pop/beat muziek uit de jaren 50-60-70. Tel. 06-12946730

Gezocht:
Oude en defecte stereo apparatuur, platenspeler, bandrecorder, versterker luidsprekers, led en lcd tv. Tel. 06-48344508

Gevraagd:
Rijksdaalders en/of guldens, neem ze graag van u over. Tel. 06-30434034

Gezocht:
Antieke trein, stoommachine, auto, motor e.a. blikken speelgoed te koop gevraagd. Tel. 06-12525041

Gevraagd:
Platenspeler van technics Bang & Olufsen thorens pioneer. Tel. 06-36327573

Gevraagd:
Persoonsbewijzen, documenten en voorwerpen uit de 2e wereldoorlog (tegen vergoeding). Tel. 06-25384205

Aangeboden:
Vr. middag les over het maken van een sans speelplan om je bridge spelpeil te verhogen. Tel. 06-54108456

*** Aangeboden.**
Burbri Antiek. 5000m² antiek en curiosa. Eigen imp.; rechtstr. naar particulier. Oosteinderweg 201a, Aalsmeer. Tel. 0297-320058

*** Gevraagd:**
Ik ben op zoek naar elektr. en gewone fietsen om te knutselen. Tel. 06-14069852



PROFITEER VAN DE
HOOGSTE
GOUDPRIJS OOI



GRATIS TAXATIEDAGEN

- Wat kopen we in:**
- Gouden sieraden
 - Gouden munten
 - Tandgoud
 - Diamant en edelstenen
 - Alles waar goud in verwerkt is

Koek Juwelier
Dorpstraat 36, Mijdrecht
www.koekjuwelier.nl

0297-289176
info@koekjuwelier.nl



TUINAANLEG
KEMP

WIJ HERGEBRUIKEN
UW MATERIAAL IN
UW NIEUWE TUIN!

SIERBESTRATING

incl. ontgraven, afvoeren,
aankoop stenen/tegels, zand,
aanleg, afrillen en invegen

vanaf €89,- per m2

BESTRATING OF OPRIT VERZAKT!

Ophogen incl. zand, kapotte
stenen/tegels vervangen, afvoer,
afrillen en invegen

slechts €34,- per m2

T. 0172 - 60 36 98 • M: 06 44 48 44 45
Ook 's avonds en in het weekend bereikbaar • Volg ons op:

www.kemptuinaanleg.nl

Vomar
VOORDEEL
MARKT

DE BESTE ACTIES VAN NEDERLAND!

Bovenop onze extréém lage prijzen

Melkunie Breaker
Alle soorten 200 gram

PER STUK
1,48 - 1,65
0,99

Campina Kwark
Alle soorten bakken 500 gram.
Per stuk van 1,95 tot 2,25

Prijsvoorbeeld: Milde Kwark Vanille

1+1
GRATIS
3,90
1,95

Dreft Handafwas
Fles 350-500 ml
of **Vaatwas** Pak 15-19 stuks.
Per stuk van 2,69 tot 12,49

Prijsvoorbeeld:
Quickwash Original 350 ml

1+1
GRATIS
5,38
2,69

Hak Pot Groente of Appelmoes
Alle potten 340-370 gram
of **Pakken of Stazakken**
380-400 gram. Per stuk van
1,18 tot 3,59

Prijsvoorbeeld: Kidneybonen in pak

1+1
GRATIS
2,36
1,18

Häagen-Dazs

OP=OP
DIEPVRIES
Häagen-Dazs IJs
Belgian Chocolate, Salted Caramel of
Macadamia Nut Brittle. Beker 460 ml

1+1
GRATIS
13,98
6,99



Kijk in onze folder voor nog veel meer topaanbiedingen of ga naar vomar.nl/folders
Acties zijn geldig t/m zaterdag 21 maart 2026



De Zonnebloem en RIKI: meer dan een sportief uitje. Foto: aangeleverd.

De Zonnebloem en RIKI: meer dan een sportief uitje

Uithoorn - Het jaarlijkse sportieve uitstapje van de Zonnebloem Uithoorn/Amstelhoek naar het

Friendship Sports Centre in Amsterdam-Noord is inmiddels meer dan een activiteit op de kalender.

Het is een dag waarop zichtbaar wordt hoe waardevol aandacht, beweging en gezamenlijkheid kunnen zijn. De deelnemers genoten van laagdrempelige zaalsporten als boccia, zitvolleybal en bewegen op muziek; niet om te presteren, maar om mee te doen. De drieganglunch vormde daarbij een warm rustpunt in een verder energieke dag.

Liefdevolle aandacht

Achter dit alles staat de RIKI Stichting, die met haar filosofie van herhaalde liefdevolle aandacht precies raakt aan wat veel deelnemers ervaren: gezien en gehoord worden. De komende paaspakketjes, waar al reikhalzend naar wordt uitgekeken, benadrukken dat gevoel.

Ook de inzet van vrijwilligers blijft onmisbaar. Nieuwe helpende handen zijn welkom; wie wil meedenken of bijdragen kan mailen naar zonnebloem.uithoorn@gmail.com.

Uitspraak RvS belangrijke tussenstap verbetering opdracht ontwerp LVB

Uithoorn - De gemeente Uithoorn ziet de uitspraak van de Raad van State over het Luchthavenverkeersbesluit (LVB) als een positieve en belangrijke stap. De Raad van State oordeelt dat de onderbouwing van het maximum van 478.000 vliegbewegingen onvoldoende is: er is niet overtuigend aangetoond dat dit aantal leidt tot minder hinder voor de omgeving. En dat is juist het doel. Wethouder Schipholzaken Ferry Hoekstra: "De Raad van State zegt heel helder: je kunt niet volstaan met een getal als je niet uitlegt wat dat in de praktijk betekent voor omwonenden. Minder hinder is het doel. Dan moet je ook aantonen hoe je dat bereikt. Dat is precies wat onze inwoners nodig hebben: rust die je merkt."

De gemeente benadrukt, dat deze uitspraak een tussenstap is. Onder-

tussen wordt gewerkt aan een ontwerp Luchthavenverkeersbesluit. Daarop heeft de gemeente Uithoorn al een zienswijze ingediend. De inzet van de gemeente blijft ongewijzigd: minder hinder voor inwoners van Uithoorn en De Kwakel. Hoekstra: "Wij zien deze uitspraak als een duidelijke opdracht aan de minister. Niet alleen om beter te onderbouwen, maar vooral om ervoor te zorgen dat nieuwe besluiten aantoonbaar leiden tot minder overlast. Dat vraagt ook om aanpassing van het ontwerp LVB. In de huidige opzet dreigt de situatie op onderdelen juist slechter te worden. Sterker nog, het ontwerp lijkt vooral bedoeld om het vliegverkeer te laten doorgaan zoals dat nu wordt uitgevoerd, in plaats van om omwonenden beter te beschermen."

De uitspraak geeft ook duidelijkheid over de nachtvluchten: de beperking van het aantal nachtvluchten blijft overeind. De gemeente is niet principieel tegen het beperken van nachtvluchten, maar stelt als harde voorwaarde dat dit niet leidt tot verschuiving van hinder naar secundaire banen of naar de randen van de nacht.

Door de uitspraak blijft het Luchthavenverkeersbesluit uit 2008 van kracht. De normen bij de handhavingpunten blijven daarmee leidend. De gemeente vindt dat belangrijk, omdat die normen de overlast objectief zichtbaar maken en het mogelijk maken om daarop te sturen. De geluidbelasting in de omgeving van Uithoorn is al jaren te hoog. Niet voor niets heeft de gemeente een handhavingverzoek ingediend.

Filmtheater Gerrit ontvangt 10.000 euro voor nieuwe laserprojector

Uithoorn - Jan Feenstra, directeur Rabobank Regio Schiphol, brengt donderdag 19 maart een feestelijk bezoek aan Filmtheater Gerrit in Uithoorn. Tijdens dit moment overhandigt hij een cheque van 10.000 euro, een bijdrage uit het Rabobank Coöperatiefonds, bedoeld voor de aanschaf van een nieuwe projector. Voor Filmtheater Gerrit betekent deze gift een grote stap in de verdere professionalisering van de bioscoop-

ervaring. De huidige projector is aan vervanging toe en wordt opgevolgd door een modern model dat werkt met laserprojectie in plaats van de klassieke lamp. Dat levert niet alleen een veel scherper en helderder beeld op, maar zorgt ook voor een aanzienlijke energiebesparing, vertelt voorzitter Danny Kaandorp. "Een geweldige bijdrage voor onze stichting en daarmee vooral voor onze bezoekers", vervolgt Kaandorp. "Na eerdere

investeringen in audio en een nieuw scherm is dit de volgende mijlpaal."

Filmtheater Gerrit is een begrip in Uithoorn en omstreken. Het theater is volledig gerund door vrijwilligers en biedt een mix van arthousefilms, publieksfavorieten en jeugdfilms. De intieme zaal, voorzien van ongeveer vijftig comfortabele stoelen, maakt dat bezoekers hier een bioscoopervaring hebben die duidelijk anders is dan in grote commerciële theaters. Het pand heeft door de jaren heen verschillende functies gehad, van kerk tot bibliotheek, en is nu weer een bruisende culturele plek. De unieke architectuur en warme sfeer maken het filmtheater tot een bijzondere locatie waar historie en moderne filmcultuur samenkomen. Vermeldenswaard is, dat het filmtheater volledig draait op enthousiaste vrijwilligers.

Met de nieuwe projector kan Filmtheater Gerrit de komende jaren blijven investeren in kwaliteit en duurzaamheid en in het blijven bieden van een warme, laagdrempelige en verrassende filmervaring aan inwoners van Uithoorn, De Kwakel en omgeving.



Filmtheater Gerrit in Uithoorn ontvangt 10.000 euro voor een nieuwe laserprojector. Foto: Archief Filmtheater Gerrit.

REACTIE AAN DE REDACTIE

Ingezonden reacties vallen niet onder verantwoordelijkheid van de redactie. Deze behoudt zich het recht voor om mails te weigeren, in te korten en te redigeren. E-mails mogen niet beledigend, aanstootgevend of discriminerend zijn. Naam en adres van de inzender moeten bekend zijn bij de redactie. Anonieme inzendingen worden niet geplaatst. De redactie aanvaardt geen enkele verantwoordelijkheid voor de inhoud van ingezonden mails.

Dodenherdenking straks in een jachthaven

Donderdagavond 12 maart maakten inwoners van Uithoorn in een hoorzitting hun bezwaren kenbaar tegen de uitbreiding van de jachthaven in de Amstel richting Thamerkerk en het Stiltemonument. Sinds 2004 is het Stiltemonument bij de Thamerkerk op 4 mei de formele herdenkingslocatie van de gemeente Uithoorn. De realisatie was een initiatief van de burgerij van Uithoorn waarin ook het Comité 4-meierdenking deel van uitmaakte. Daarnaast is het sowieso op alle dagen van het jaar een plek voor reflectie. De plaats voor het stille monument, ontworpen door Karin Daan is juist hier gelegen, omdat de vrije, weidse blik op het water en de Thamerkerk in de rug, zorgen voor een gepaste sfeer.

De uitbreiding van de haven tot op 25 meter afstand doet grote afbreuk aan de uitgangspunten van het Stiltemonument. Het lijkt erop dat de dodenherdenking op 4 mei in de toekomst zich in een jachthaven zal afspelen. Het Comité 4-meierdenking Uithoorn vindt dit dan ook niet getuigen van respect voor de gevallen en hekelt de aantasting van de rust en herdenkingsfunctie.

Het is jammer dat de gemeente Uithoorn in een verweerschrift alle ingebrachte bezwaren heeft afgewezen. De culturele, maatschappelijke en emotionele waarde van het Stiltemonument en de Thamerkerk zijn in het geheel niet meegewogen bij het afgeven van een vergunning tot uitbreiding van de jachthaven. Het lijkt erop, dat de belangen van een jachthaven eigenaar zwaarder wegen dan het burgerinitiatief van 2004. Hopelijk laat de hoorcommissie de stem van de burgers de doorslag geven.

Stichting Comité Herdenkingen Uithoorn, Comité 4-meierdenking Uithoorn.

Collectieve woonvormen oplossing woningnood Uithoorn?

Uithoorn/De Kwakel - CDA Uithoorn-De Kwakel organiseerde 12 maart een lezing van Stichting !WOON. In Buurtkamer de Waard vertelde de heer Mol van Stichting !WOON, dat een woongroep een passende huisvesting kan bieden voor mensen van divers pluimage.

"Zowel rondom zorg en vormen van generatiemix. Juist daarom stimuleert het Rijk deze wooninitiatieven met het Fonds Coöperatief Wonen en maakt het ruim 60 miljoen vrij voor de ondersteuning van nieuwbouw en transformatie van bestaand vastgoed. Dat is dus super interessant, ook voor Uithoorn." De opkomst van deze collectieve woonvormen weliswaar zeer rooskleurig, maar de totstandkoming is afhankelijk van lokale omstandigheden. Vanuit de zaal werd dan ook terecht opgemerkt, dat bewoners nu al op het randje van wanhoop verkeren en vanuit hun soms precare woonvormen echt niet meer kunnen wachten op jarenlange planvormingsprocessen. Er is behoefte aan een directe mogelijkheid om het woningtekort in de eigen wijk terug te dringen.

Marktwerking

Omdat Uithoorn als gemeente de inzet op actief grondbeleid te lang heeft laten schieten, bezitten wij nu geen geschikt terrein om nieuwe woningen mee te realiseren. Het vertrouwen in de marktwerking is daarnaast niet strategisch omdat ontwikkelaars over te weinig investeringsruimte beschikken.

Veel kansen

Voor het omvormen van bestaand vastgoed zijn we dus grotendeels op onszelf aangewezen. Met het onderzoek naar de stimuleringsmogelijkheden voor woningdelen en hospitaoverhuur, volgend op de Uitvoeringsagenda Woonzorgvisie 2024-2028, voorziet het CDA veel kansen voor woongroepen, optoppen en mantelzorgwoningen.

Maar als gemeentelijke overheid moet Uithoorn er wel zelf mee aan de slag, grondstuk kiezen en gebied ontwikkelen. De Rijksoverheid wil hierbij ondersteunen en begeleiden en zelfs financieel participeren, het wachten is nu op geïnteresseerden en initiatiefnemers.



Zijn collectieve woonvormen een oplossing voor de woningnood in Uithoorn? Foto: aangeleverd.



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

MAART 2026



De proteïne-hype in de supermarkt

Waar proteïne vroeger vooral werd geassocieerd met sportpoeders en bodybuilders, staat nu op yoghurt, brood, pannenkoeken, repen en zelfs chips groot vermeld: "proteïnerijk" of "met extra proteïne". Deze trend past in een bredere verschuiving in hoe we over voeding en gezondheid denken, maar roept ook vragen op. Wat zit er achter deze proteïne-hype en hebben we die extra eiwitten eigenlijk wel nodig?

Van sportvoeding naar lifestyleproduct

De opmars van proteïneproducten is sterk beïnvloed door fitness- en dieettrends. In de jaren 2000 groeide de populariteit van krachttraining en later van sociale media, waarop gespierde lichamen en 'fit lifestyles' centraal staan. Eiwitten kregen daarbij een bijna magische status: ze zouden helpen bij spieropbouw, vetverbranding, een verzadigd gevoel geven en zelfs bijdragen aan gewichtsverlies. Producenten zagen hierin een kans om proteïne los te trekken uit de niche van sportvoeding en te positioneren als een dagelijkse gezondheidsupgrade voor iedereen.

Wat betekent "proteïnerijk" eigenlijk?

Wanneer een product als proteïnerijk wordt

verkocht, betekent dat meestal dat er eiwitten zijn toegevoegd of dat een deel van vetten of koolhydraten is vervangen door eiwitbronnen zoals melkproteïne, soja, erwten of wei. Wettelijk gezien mag die claim pas worden gebruikt als minimaal 20 procent van de energie uit eiwit komt. Dat klinkt indrukwekkend, maar zegt weinig over de totale voedingswaarde van het product. Een proteïne-reep kan bijvoorbeeld net zo goed veel suiker, verzadigd vet of zout bevatten.

Hoeveel eiwit hebben we nodig?

Volgens voedingsdeskundigen krijgen de meeste mensen in westerse landen al ruim voldoende eiwit binnen via hun normale voeding. Brood, zuivel, vlees, vis, eieren, peul-

vuchten en noten leveren samen meer dan genoeg. Voor gezonde volwassenen geldt een richtlijn van ongeveer 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag. Alleen specifieke groepen, zoals fanatieke krachtsporters, ouderen met spierverlies of mensen die herstellen van ziekte, kunnen baat hebben bij een iets hogere inname.

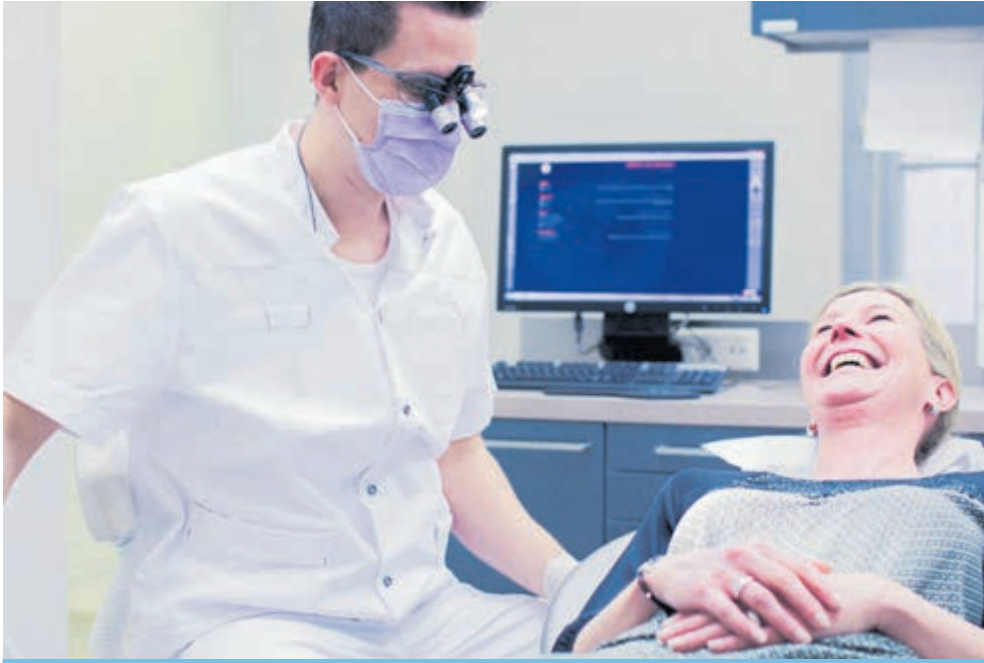
Waarom experts kritisch zijn

Voedingswetenschappers benadrukken dat extra proteïne voor de gemiddelde consument geen aantoonbare gezondheidswinst oplevert. Het lichaam kan overtollige eiwitten niet opslaan als spierweefsel; wat niet nodig is, wordt omgezet in energie of uitgescheiden. Bovendien verschuift de aandacht door deze marketing van het totaalplaatje van voeding naar één geïsoleerde voedingsstof. Gezonde voeding draait juist om balans, variatie en de juiste verhouding tussen koolhydraten, vetten, eiwitten, vezels, vitaminen en mineralen. Mogelijke consequenties van de hype

De focus op proteïne kan ertoe leiden dat mensen onbewust meer bewerkte producten gaan eten, omdat die toevallig een 'gezonde' claim dragen. Daarnaast zijn proteïneproducten vaak duurder dan hun reguliere varianten, terwijl ze nauwelijks extra voedingswaarde bieden. Op langere termijn kan een structureel te hoge eiwitinname, vooral uit dierlijke bronnen, ook extra belasting geven voor nieren en bijdragen aan een hogere inname van verzadigd vet.

Marketing versus gezondheid

De proteïne-hype laat vooral zien hoe krachtig marketing kan zijn binnen de voedingsindustrie. Door in te spelen op gezondheidsaspiraties en fitnessidealen ontstaat het beeld dat meer altijd beter is. In werkelijkheid is voeding geen optelsom van superstoffen, maar een samenspel van gewoonten en keuzes. Extra proteïne klinkt aantrekkelijk, maar is voor de meeste mensen vooral een slimme verkooptruc, verpakt in een gezond jasje.



MID Tandartsen Amstelveen: moderne tandzorg in Amstelveen

Aan het Belcampplantsoen 1 in Amstelveen biedt MID Tandartsen toegankelijke en moderne mondzorg voor het hele gezin. In de praktijk zijn meerdere tandheelkundige specialismen onder één dak samengebracht, waardoor patiënten voor vrijwel iedere behandeling terecht kunnen op één vertrouwd adres.

Het team beschikt over uitgebreide ervaring in onder andere algemene tandheelkunde, implantologie, endodontologie, orthodontie en mondhygiëne. Dankzij deze brede expertise kan voor iedere patiënt een persoonlijk behandelplan worden opgesteld, afgestemd op de individuele wensen en behoeften. MID Tandartsen heeft daarnaast veel ervaring met de behandeling van kinderen en angstpatiënten. Door een rustige benadering, duidelijke uitleg en persoonlijke aandacht wordt er alles aan gedaan om een tandartsbezoek zo prettig en ontspannen mogelijk te maken. Ook wanneer u

door angst langere tijd niet naar de tandarts bent geweest, bent u van harte welkom. Een groot voordeel van de praktijk is het eigen tandtechnisch laboratorium. Hierdoor kunnen tandtechnische voorzieningen zoals kronen en bruggen snel en efficiënt worden gemaakt. Dit verkort de behandeltime en zorgt ervoor dat patiënten sneller geholpen kunnen worden. MID Tandartsen heeft momenteel nog ruimte voor nieuwe patiënten die op zoek zijn naar persoonlijke en moderne tandzorg in Amstelveen. Kijk voor meer informatie of om u in te schrijven op www.midtandartsen.nl.

MID



Algemene tandheelkunde



Kindertandarts



Mondhygiënist



Implantaten

Nieuwe patiënten welkom!

Alles voor een perfect gebit en stralende lach onder één dak.

Complete tandheelkundige zorg in Amstelveen.
midtandartsen.nl - amstelveen@midtandartsen.nl - 020-4263888
 Belcampplantsoen 1, 1187 VT Amstelveen



Orthodontie



Tandtechniek



Parodontologie



Angsttandarts

Zonder onnodige wachttijden en met het beste resultaat

NEO VITA

ANTON PHILIPSWEG 11A UITHOORN
 TEL. 0297-581342 • INFO@NEO-VITA.NL • WWW.NEO-VITA.NL

Dé 'Doe-maar-normaal-sportschool'
 waar de sfeer top is en iedereen zichzelf mag zijn.

Wat hebben wij in huis?

- F.a.m.e.-fitness
- Better Belly-fitness
- Inbody Lichaamsanalyse en advies
- PS. food & lifestyle afslankprogramma
- Alka (Ontzuring)
- Luchtdrukmassage
- Massagestoel
- Déesse Cosmetics Tester Bar
- Regelmatig Skin- en/of Body care presentaties

Alle onderdelen vullen elkaar aan en kunnen ook apart van elkaar gebruikt worden.

Beleef het mee en kom langs, bel 0297-581342 of neem eens een kijkje op

www.neo-vita.nl

De lunge

Een veelzijdige oefening voor kracht, stabiliteit

De lunge is een van de meest effectieve en toegankelijke oefeningen binnen krachttraining en functioneel bewegen. Je ziet hem terug in fitnessprogramma's, fysiotherapie, teamsporttrainingen en zelfs yogavarianten. Dat is niet voor niets: de lunge traint meerdere spiergroepen tegelijk, verbetert je balans en sluit goed aan bij alledaagse bewegingen zoals lopen, traplopen en bukken. In dit artikel lees je hoe je een lunge correct uitvoert, waarom de oefening zo goed voor je is en welke valkuilen je beter kunt vermijden.

Hoe voer je een lunge correct uit?

De basislunge wordt meestal uitgevoerd als een voorwaartse lunge. Begin rechtop te staan met je voeten op heupbreedte en je romp lang. Zet vervolgens met één been een grote stap naar voren. Laat je lichaam gecontroleerd zakken door beide knieën te buigen, totdat je achterste knie bijna de grond raakt. Je voorste knie blijft daarbij ongeveer boven je enkel en wijst in dezelfde richting als je voet. Het grootste deel van je gewicht rust op je voorste hak. Duw jezelf daarna krachtig maar gecontroleerd terug naar de startpositie door je voorste been te strekken. Wissel vervolgens van been. Tijdens de hele beweging houd je je romp rechtop, je buikspieren licht aangespannen en je schouders ontspannen.



Show!

LINGERIE - BADMODE - NACHTMODE

WOENSDAG
 1 APRIL
 15:30 & 19:30 UUR
 AALSMEER

BUBBLES, BITES,
 GEZELLIGHEID ÉN
 DE ALLERNIEUWSTE
 COLLECTIE!

RESERVEER
 NU GRATIS
 Wacht niet te lang,
 het aantal plaatsen is beperkt



PRIMADONNA

Schilden Lingerie



WWW.SCHILDEN-LINGERIE.NL
 AALSMEER
 RAADHUISPLEIN 10
 TEL 0297-327253
 INFO@SCHILDEN-LINGERIE.NL



Nog enkele plaatsen vrij bij yogagroepen Inge Saraswati

Ben jij op zoek naar Yoga met verdieping? Er zijn nog enkele plaatsen vrij om in te stromen in de groepen van Inge Saraswati. Inge werkt niet met een hele grote groep hooguit met dertien personen, zowel vrouwen als mannen.

Aandacht voor alle leerlingen staat bij Inge hoog in het vaandel. In Inge's centrum is een prachtige zaal gecreëerd waar zij werkt als yoga leraar en ook helende sessies geeft. De Yoga die Inge geeft is de Hatha/Raja yoga.

Ademhalingstechnieken

Zoals de meeste mensen wel weten zijn het de yogi's die al honderden jaren werken met de ademhalingstechnieken die pranayama's genoemd worden. Er wordt grondig gewerkt met de ademhalingstechnieken. Een juiste ademhaling is zo kostbaar. Deze heelt lichaam en geest. Prana betekent levenskracht en yama beheersing van de ademhaling oftewel de prana stofwisseling. Een juiste ademhaling geeft een rustig denken en de levenskracht (energie) neemt toe. De yoga houdingen (asana's) geven beheersing van het lichaam en de vitale levenskracht neemt toe, het lichaam wordt sterker en gezonder. Blokkades worden opgeheven en het lichaam wordt soepeler. De ademhalingstechnieken, de krachtige yoga

houdingen, ontspanningstechnieken en korte meditaties geven tezamen innerlijke rust.

Yoga proefles

Over Inge als leraar: "Ik ben ingewijd in de yogische traditie vandaar de naam Saraswati. Deze staat voor de innerlijk kennis van Yoga en voor stromende rivier. Wat betekent dat door yoga beoefening je energie weer gaat stromen doordat blokkades worden opgeheven en het hoofd helder wordt. Zo is het altijd bedoeld door de oude meesters van weleer. Ik werk al jaren als yoga deskundige in Aalsmeer. Ik geef altijd eerst een individuele yoga workshop waarin we kennis met elkaar kunnen maken en je een yoga proefles krijgt. Daarna is er de mogelijkheid om in te stromen in een van mijn groepen. De lesavonden zijn op dinsdagavond en donderdagavond." Voor een individuele kennismaking en yogaproefles zijn de kosten 20 euro. Voor meer informatie kan contact opgenomen worden met Inge via 0297-328798 of mail naar info@ingesaraswati.com

Waarom verbeeldingskracht het brein vitaal houdt

Creativiteit wordt vaak gezien als iets voor kunstenaars, schrijvers of muzikanten. Toch is het veel meer dan een talent dat slechts voor enkelen is weggelegd.

Creativiteit is een fundamentele eigenschap van het menselijk brein en speelt een belangrijke rol in hoe scherp, flexibel en veerkrachtig we blijven, ook naarmate we ouder worden. Steeds meer onderzoek wijst erop dat creatief bezig zijn het brein letterlijk jong houdt.

Het brein als dynamisch orgaan

Ons brein is geen statisch geheel dat na een bepaalde leeftijd alleen maar achteruitgaat. Dankzij neuroplasticiteit kan het zich blijven aanpassen en nieuwe verbindingen aanleggen. Creatieve activiteiten stimuleren dit proces op een unieke manier. Wanneer je schildert, muziek maakt, schrijft of nieuwe ideeën bedenkt, worden meerdere hersengebieden tegelijk geactiveerd. Denken, voelen, herinneren en probleemoplossing werken samen,

waardoor er nieuwe neurale netwerken ontstaan. Dit helpt het brein flexibel te blijven en vermindert de kans op cognitieve achteruitgang.

Dagelijkse creativiteit telt ook

Creativiteit hoeft niet groots of artistiek te zijn om effect te hebben. Kleine, dagelijkse vormen van creatief denken zijn minstens zo waardevol. Een nieuw recept bedenken, een andere route naar het werk nemen of een probleem op een onverwachte manier oplossen, activeert dezelfde hersenprocessen. Door bewust variatie en speelsheid in het dagelijks leven toe te laten, blijft het brein geprikkeld en alert. In een wereld die steeds sneller en complexer wordt, is dat geen overbodige luxe, maar een noodzakelijke vaardigheid.



Centrum voor universele wijsheid & levensgeluk

inge saraswati

INDIVIDUELE KENNISMAKING MET YOGA PROEFLES

Ik heb nog een paar plekjes over op dinsdagavond 19.15 uur en 20.30 uur en op donderdagavond 20.00 uur.

De dinsdagavond duurt een uur en de donderdagavond is voor mensen die graag het diepe meditatieve van yoga willen leren kennen en duurt anderhalf uur.

Graag wil ik eerst met jou kennismaken en je een proefles geven voor je de yogalessen start. Kosten €20,-

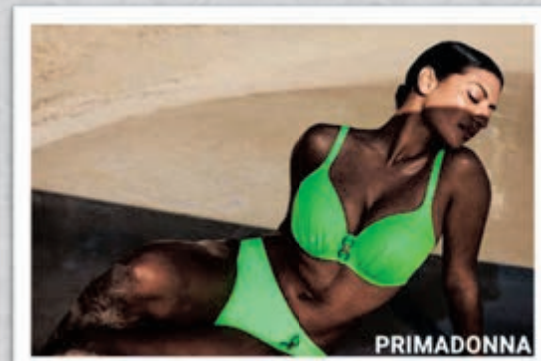
Opgave per mail:

info@ingesaraswati.com

of bellen naar 0297-328798



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



Anita, Bamboo Basics, Elomi, Falke, Fantasie, Freya, Gottex Hanro, Hey Dude, Lingadore, Lazamani, Magic, Marie Jo, Mey Miraclesuit, Mundo Unico, Nina von C. PrimaDonna, Ringella Rosa Faia, Sarda, Sunflair, Twist, Vossen, Wacoal

Vertrouwen op een goed gevoel

ROSA
Underwear m/v

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

facebook.com/RosaUnderwearMV
instagram.com/rosa_underwear

Littekenpijn: vaak onnodig en goed te behandelen

Operaties zoals een keizersnede kunnen veel betekenen, maar soms blijft er littekenpijn achter. Veel mensen denken dat dit erbij hoort en lopen er te lang mee door. Onnodig, benadrukt anesthesioloog-pijnspecialist Brigitte Dyrbye van Ziekenhuis Amstelland. "Littekenpijn is meestal goed te behandelen. En hoe eerder iemand komt, hoe beter."

Littekenpijn komt vaker voor dan gedacht

Dyrbye werkt al meer dan tien jaar als anesthesioloog-pijnspecialist en ziet dat littekenpijn nog vaak onder de radar blijft. "Wat wij in de praktijk zien, is waarschijnlijk maar het topje van de ijsberg," signaleert ze. "Uit de literatuur weten we dat littekenpijn veel vaker voorkomt dan het aantal patiënten dat zich bij ons meldt. Dat betekent dat er mensen rondlopen met klachten, zonder dat ze weten dat er behandeling mogelijk is."

Een litteken heeft tijd nodig om te genezen. Maar in het genezingsproces kan het misgaan. "Soms groeit een zenuw ongunstig mee of raakt een zenuw geïrriteerd," legt Dyrbye uit. "Dan ontstaat pijn die niet meer past bij normale genezing."

Wanneer is pijn bij een litteken niet meer normaal?

Littekenpijn kan zich uiten als een branderig, zeurend of scherp gevoel. Soms is aanraking vervelend of doet kleding pijn. Ook kou of temperatuurwisselingen kunnen de klachten verergeren.

Veel patiënten denken dat die pijn erbij hoort, zeker na een operatie of keizersnede, en kijken het daarom een tijd aan. "Dat is ook deels zo," zegt Dyrbye, "maar als de pijn blijft terwijl je verwacht dat die voorbij zou moeten zijn, of het dagelijks leven belemmert, is dat een belangrijk signaal."

Hoe wordt littekenpijn vastgesteld?

Voor het vaststellen van littekenpijn is meestal geen uitgebreid onderzoek nodig. "We halen veel informatie uit het verhaal van de patiënt en uit lichamelijk onderzoek," licht Dyrbye toe. "Hoe ziet het litteken eruit? Waar zit de pijn? En wat voelt iemand bij aanraking? Dat is vaak al voldoende."

In Ziekenhuis Amstelland zien patiënten altijd direct een pijnspecialist. Op de polikliniek pijngeneeskunde werken drie anesthesioloog-pijnspecialisten en vier pijnverpleegkundigen. "En de wachttijden zijn relatief kort: meestal kan iemand binnen drie weken terecht."

Goede resultaten met effectieve, laagdrempelige behandelingen

Bij littekenpijn zijn verschillende - vaak relatief eenvoudige - behandelopties mogelijk. Zo kan medicatie worden ingezet om de prikkelgeleiding van de zenuwen te dempen en het pijnsysteem tot rust te brengen. Of een TENS-behandeling waarbij via plakkers lichte stroomprikkelers worden gegeven die het pijnsignaal afleiden en de aanmaak van lichaamseigen pijnstillers stimuleren.

Daarnaast is er de capsaïcinepleister, die ervoor zorgt dat pijnzenuwen tijdelijk worden 'uitgeschakeld'. Het effect kan weken tot maanden aanhouden na één behandeling, waardoor de patiënt hiervoor maar een paar keer per jaar naar het ziekenhuis hoeft. Ziekenhuis Amstelland heeft hier bovengemiddeld goede ervaringen mee.

Als laatste kan een gevoelig zenuwtakje zeer gericht worden behandeld met een injectie of een PRF-behandeling (milde stroompulsjes). "Hoewel dit spannend kan klinken," zegt Dyrbye, "ervaren de meeste patiënten de behandeling als goed te doen. Vaak zien we duidelijke pijnvermindering."

Welke behandeling het meest geschikt is, verschilt per persoon. Daarom staat maatwerk centraal en wordt altijd samen gekeken naar wat het beste past.

Geen nieuwe operatie nodig bij littekenpijn

Soms denken mensen dat het opnieuw openen en sluiten van een litteken kan helpen tegen littekenpijn. In de praktijk is dat vaak niet het geval. "Opnieuw opereren kan de klachten zelfs verergeren, omdat elke ingreep nieuw littekenweefsel veroorzaakt," verduidelijkt Dyrbye. "Daarom is dit geen standaardoplossing en wordt het alleen overwogen als daar een duidelijke medische reden voor is."

Waarom vroeg behandelen belangrijk is

Wanneer pijn lange tijd aanhoudt, kan het pijnsignaal zich als het ware vastzetten in het lichaam. Dit heet centrale sensitatie. Hoe langer het pijnsysteem overactief blijft, hoe moeilijker het wordt om het weer tot rust te brengen. "Juist daarom is het belangrijk om



niet te lang met pijnklachten rond te blijven lopen," benadrukt Dyrbye. "Vroege behandeling kan voorkomen dat pijn chronisch wordt."

Voorbeeld uit de praktijk: pijn na een knip

In haar werk ziet Dyrbye hoe groot de impact van littekenpijn kan zijn. Zo behandelde zij een jonge vrouw die na een knip tijdens de bevalling pijnklachten hield. Elke beweging deed pijn, ook in de intimiteit met haar partner.

"Als klachten zo hevig zijn dat ze iemands dagelijks functioneren en relaties beïnvloeden, dan zie je hoeveel impact littekenpijn kan hebben," vertelt Dyrbye. Na een zorgvuldig uitgevoerde PRF-behandeling verbeterden de klachten van de jonge vrouw gelukkig aanzienlijk.

Aanhoudende pijn na een keizersnede

Niet alleen na een vaginale bevalling, maar ook na een keizersnede is het voor vrouwen vaak lastig om te bepalen wanneer pijn niet meer bij het herstel hoort. Volgens Dyrbye trekken vrouwen daarom niet snel aan de bel. "Veel vrouwen gunnen zichzelf die stap niet. Maar als bewegen, zorgen voor het kind of andere dagelijkse activiteiten moeilijk blijven, is dat een signaal om hulp te zoeken."

Wat kun je zelf doen wanneer je een litteken hebt?

In de eerste fase na een operatie of bevalling helpt het om een litteken soepel te houden. Regelmatig masseren, insmeren met een crème die prettig aanvoelt en het gebied voorzichtig blijven gebruiken, ondersteunen het herstel.

Maar blijf niet te lang rondlopen met littekenpijn, geeft Dyrbye mee. "Het is geen aanstellerij. Er zijn goede, relatief eenvoudige behandelingen om de pijn te verhelpen. En hoe eerder we iemand zien, hoe meer we kunnen betekenen."

Twijfelt u of pijn bij herstel hoort? Bespreek het met uw huisarts of specialist. Bij aanhoudende pijn kunt u worden verwezen naar de polikliniek pijngeneeskunde.

Ziekenhuis Amstelland

Bij ons werk je niet alleen – je voelt je onderdeel van een hecht team dat elkaar ondersteunt en inspireert. Samen streven we elke dag naar de beste zorg en een prettige werkomgeving waarin jij jezelf kunt ontwikkelen. Van verpleegkundige tot ICT-specialist, van operatieassistent tot administratief medewerker: hier werk je met trots en voldoening aan een hoger doel.

Nieuwsgierig?

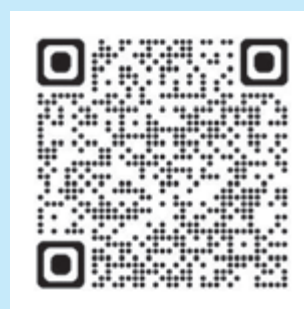
Ontdek onze vacatures, lees verhalen van collega's en ervaar hoe wij samenbouwen aan een werkplek waarin iedereen ertoe doet.

Aangenaam

Ziekenhuis Amstelland richt zich op een warm en comfortabel welkom, waarbij patiënten en bezoekers zich gezien en gehoord voelen. Zorg gaat voor hen niet alleen om behandelingen, maar ook om persoonlijke aandacht en vertrouwen gedurende het hele zorgtraject.

Dichtbij

Dankzij onze centrale ligging zijn we altijd in de buurt voor inwoners van Amstelveen, Aalsmeer, Uithoorn en Ouder-Amstel. We verwelkomen iedereen, ongeacht achtergrond, leeftijd of levensfase, en vervullen een bijzondere rol voor de Joodse gemeenschap. Als regionaal ziekenhuis werken we nauw samen met huisartsen, omliggende ziekenhuizen en andere zorgverleners om de best mogelijke zorg te bieden. Bij Ziekenhuis Amstelland staan zorg en aandacht voorop, wat er ook gebeurt.



Scan de QR-code voor onze huidige vacatures



Gezonde voeding: hoe voorkom je ongezonde keuzes?

Gezond eten is eenvoudig in theorie, maar in de praktijk wordt het vaak lastiger. De supermarkt ligt vol verleidingen, sociale situaties lokken je richting snacks en tussendoortjes, en de werkdruk maakt dat je sneller grijpt naar iets makkelijk. Veel mensen weten wel wat gezond is, maar niet altijd hoe ze die gezonde keuzes volhouden.

Het voorkomen van ongezonde keuzes vraagt meer dan kennis; het draait om omgeving, gewoontes en bewust omgaan met sociale druk. Een fenomeen dat daarbij steeds meer aandacht krijgt, is eetdrammen - subtiele sociale druk rondom eten. Begrijpen wat het is en hoe je ermee omgaat, helpt je om stevig in je schoenen te staan en gezonder te leven.

Wat is eetdrammen?

Het Voedingscentrum gebruikt de term eetdrammen om te verwijzen naar situaties waarin anderen je proberen over te halen om iets te eten of te drinken dat jij eigenlijk niet

wilt. Vaak gebeurt dit zonder kwade bedoelingen. Het kan zo simpel zijn als iemand die zegt: „Neem nou gewoon een koekje, eentje kan toch geen kwaad?” of „Doe gezellig mee, neem er nog eentje!” Deze vormen van sociale druk worden soms verpakt als gastvrijheid, gezelligheid of goedbedoeld advies. Toch kan eetdrammen het moeilijk maken om je aan je gezonde keuzes te houden. Zeker in situaties waarin je moe bent, weinig wilskracht hebt of de ander niet wilt teleurstellen. Het lastige aan eetdrammen is dat het subtiel en sociaal beladen is. Afwijzen voelt ongemakkelijk, en daardoor geef je sneller toe - met als gevolg dat

je meer eet dan je wilde of ongezonde keuzes maakt die je achteraf betreurt.

Hoe omzeil je eetdrammen?

Gelukkig zijn er verschillende manieren om met eetdrammen om te gaan, zonder onvriendelijk te worden of een discussie te starten.

1. Blijf duidelijk en herhaal je keuze

Een simpele „Nee dank je, ik heb genoeg” werkt vaak al. Blijf vriendelijk maar beslist. Je hoeft geen uitgebreide uitleg te geven. Hoe vaker je hetzelfde antwoord geeft, hoe sneller de ander doorheeft dat je echt geen behoefte hebt.

2. Gebruik alternatieven

Soms helpt het om iets anders te nemen dat wél past in je wensen. Bijvoorbeeld spa rood in plaats van wijn, of een stuk fruit in plaats van een gebakje. Dit signaleert dat je meedoet aan de sociale sfeer, zonder je eigen grenzen te verlaten.

3. Betrek de ander bij je doel

Je hoeft niet in detail te treden, maar een korte uitleg kan begrip vergroten: „Ik probeer wat gezonder te eten de komende tijd, dus ik sla even over.” Mensen reageren vaak positiever als ze weten waarom je iets doet.

4. Verander het onderwerp of leid af

Wanneer iemand blijft aandringen, werkt afleiding goed: stel een vraag, begin een ander onderwerp of zoek even een andere activiteit op.

5. Bereid jezelf voor op lastige momenten

Weet je dat je naar een verjaardag gaat waar altijd veel taart is? Bedenk vooraf wat je strategie is. Een vooraf gemaakte keuze kost minder wilskracht op het moment zelf.

Hoe voorkom je ongezonde keuzes in het dagelijks leven?

Naast eetdrammen zijn er talloze dagelijkse momenten waarop ongezonde keuzes op de loer liggen. Het goede nieuws: met een paar slimme strategieën kun je je omgeving en

gewoontes zo inrichten dat gezonde keuzes vanzelfsprekend worden.

1. Richt je omgeving slim in

Wat je ziet, eet je sneller. Zet fruit op het aanrecht, leg gezonde snacks vooraan in de koelkast en berg ongezonde producten op - liefst buiten het zicht. Zo maak je het jezelf makkelijker.

2. Plan je maaltijden

Als je honger hebt zonder plan, grijp je sneller naar snelle, bewerkte producten. Door je ontbijt, lunch en snacks vooraf te bedenken, kun je rustiger kiezen wat goed voor je is.

3. Eet regelmatig

Te lang wachten tussen maaltijden zorgt voor sterke trek, waardoor je sneller vervalt in snelle suikers. Regelmatig eten - met voldoende eiwitten en vezels - houdt je verzadigd en voorkomt impulsen.

4. Ken je valkuilen

Iedereen heeft momenten waarop de verleiding groter is: 's avonds op de bank, na een drukke werkdag, tijdens feestjes. Als je weet wanneer je kwetsbaar bent, kun je erop anticiperen. Bijvoorbeeld door een gezonde snack klaar te leggen of door vooraf een afspraak met jezelf te maken.

5. Zorg voor voldoende slaap en ontspanning

Moeheid en stress verhogen de behoefte aan snelle energie. Voldoende slaap en ontspanning maken het makkelijker om bij je gezonde keuzes te blijven.

Structuur en bewustzijn

Gezonde voeding is geen sprint maar een marathon. Het draait niet om perfectie, maar om structuur en bewustzijn. Door eetdrammen te herkennen, je omgeving slim in te richten en je eigen patronen te begrijpen, leg je een basis voor duurzame gewoontes. Begin klein, wees mild voor jezelf en kies voor stappen die bij jouw leven passen. Zo wordt gezond eten geen strijd, maar een vanzelfsprekende keuze.

Nog enkele appartementen beschikbaar bij Herbergier Leimuiden



Een warm thuis voor mensen met geheugenproblemen

In het hart van het gezellige dorp Leimuiden bevindt zich Herbergier Leimuiden: een kleinschalige en warme woonplek voor mensen met geheugenproblematiek, zoals dementie. In dit bijzondere huis, gevestigd in een karakteristiek pand met een rijke geschiedenis, staan persoonlijke aandacht, rust en een huiselijke sfeer centraal.

Herbergier Leimuiden beschikt over 17 comfortabele appartementen, waarvan momenteel nog enkele beschikbaar zijn. Elk appartement heeft een eigen badkamer en toilet, zodat bewoners hun privacy

behouden en zich echt thuis kunnen voelen. Tegelijkertijd is er altijd nabijheid van zorg en gezelligheid.

De bewoners leven samen in een warme huiselijke omgeving waar samen eten, activiteiten en persoonlijke aandacht een belangrijk onderdeel van de dag zijn. Denk aan samen koken, wandelen, muziek luisteren of gewoon een kopje koffie drinken aan de grote keukentafel. Familie en naasten blijven hierbij een belangrijke rol spelen.

Joanne en Jean-Paul Jonkers, de initiatiefnemers van Herbergier Leimuiden, runnen het huis met een betrokken team van zorgmedewerkers. Hun missie is duidelijk: een plek creëren waar bewoners zich veilig, gezien en thuis voelen.

Voor mensen die op zoek zijn naar een kleinschalige woonvorm voor hun vader, moeder of partner kan Herbergier Leimuiden een mooie oplossing zijn.

Bent u nieuwsgierig geworden?

U bent van harte welkom om de sfeer te komen proeven. Neem gerust contact op voor een kennismaking of kom langs voor een kopje koffie.

Joanne of Jean-Paul Jonkers
06-28413008

Samen kijken we graag of Herbergier Leimuiden een passend thuis kan zijn.

herbergier
bijzonder gewoon



Een succesvolle week voor Legmeervogels. Hier een foto uit het duel met HVV. Foto: aangeleverd.

BEKERLOTING: OP BEZOEK BIJ ELINKWIJK IN UTRECHT

Succesvolle week voor Legmeervogels

Uithoorn - Vorige week moest Legmeervogels aantreden voor een bekerwedstrijd tegen tweedeklasser VV Egmond en voor de competitie twee dagen later tegen het Haagse HVV, een vereniging opgericht in 1888. Voor Legmeervogels zijn beide duels met winst afgesloten. De bekerwedstrijd werd met 4-2 gewonnen en tegen competitiegenoot HVV was er de nipte 2-1 zege voor de Vogels.

Legmeervogels begon het bekerduel met VV Egmond voortvarend en dicteerde in de openingsfase het spel. De bezoekers kwamen er nauwelijks aan te pas. Toch bleef de productie beperkt tot één treffer: Derk Streefkerk benutte een toegekende strafschoep feilloos en zette zijn ploeg op 1-0. Na die sterke start zakte het spel van Legmeervogels echter zichtbaar in. Rond de twintigste minuut leidde slordigheden in de verdediging tot twee treffers van Egmond-spelers Klijbroek en Koel, waardoor de bezoekers plots met 1-2 de leiding namen. Met die stand brak ook de rust aan.

In de tweede helft hield Egmond in eerste instantie goed stand. Legmeervogels creëerde wel mogelijkheden, maar had grote moeite om deze te verzilveren. Pas in de 66ste minuut bracht invaller Mika de Jeer zijn ploeg langszij door een fraai uitgespeelde aanval af te ronden: 2-2.

In de slotfase schakelde Legmeervogels nog één keer op. Eerst schoot Jordy Nieuwendijk de 3-2 binnen, waarna Dion Reuvekamp de marge verder vergrootte tot 4-2. Die voorsprong kwam niet meer in gevaar. Meteen na het laatste fluitsignaal was de ontlading groot: Legmeervogels schreef historie door zich te plaatsen voor de kwartfinale van de KNVB-bekercompetitie.

Thuis tegen HVV

Drie dagen later stond alweer een belangrijk competitieduel op het programma, thuis tegen HVV. Eerder dit seizoen verloor Legmeervogels in Den Haag nog met 4-3, ondanks een 0-3 voorsprong, waardoor de ploeg iets recht te zetten had.

In de beginfase hielden beide teams elkaar in evenwicht. Na een kwartier leidde een fraai opgezette aanval via meerdere schijven tot de openingstreffer. Dion Reuvekamp bediende Chris Zaide, die van dichtbij eenvoudig raak schoot, 1-0. Kort daarna ontsnapte Jayden Zschuschen aan zijn directe tegenstander, die hem vervolgens aan het shirt terugtrok. Scheidsrechter oordeelde resoluut: een directe rode kaart voor HVV-verdediger Maura Suarez. De numerieke meerderheid voor Legmeervogels hield echter niet lang stand. Voor rust kreeg Raymond Mensah zijn tweede gele kaart, waardoor beide ploegen met tien man verder moesten.

Ook na rust golfde het spel op en neer en had vooral de verdediging van Legmeervogels de handen vol aan de Haagse druk. HVV ging nadrukkelijk op zoek naar de gelijkmaker, maar gaf hierdoor ook ruimte weg. In de 75ste minuut profiteerde Legmeervogels van een snel uitgevoerde counter. Reuvekamp schatte een pass van Jordy Nieuwendijk uitstekend in en tikte de 2-0 binnen. HVV zette daarna alles op alles en werd uiteindelijk beloond via een treffer van Alex Burghouwt, waardoor de spanning volledig terugkeerde. De gasten drongen nog heviger aan, maar Legmeervogels wist ondanks de ontstane ruimte voorin niet meer te profiteren.

Aanstaande zondag gaat Legmeervogels naar Den Haag voor een duel tegen SSA FC Skill. Dit duel begint om 15.00 uur op Sportpark Zonneveld. De loting voor de kwartfinale is geweest. In pot zaten naast Legmeervogels, FC Aalsmeer, AFC '34, JOS/Watergraafsmeer, Ajax zaterdag, DEM, allen 4e divisie, SV Zeist dat uitkomt in de 2e klasse en tenslotte Elinkwijk dat speelt in de 3e klasse. Legmeervogels lootte Elinkwijk.

Legmeervogels dames 1 kampioen tijdens Super Sunday

Uithoorn - Tijdens Super Sunday in Sporthal De Scheg in Uithoorn hebben de handbaldames van Legmeervogels 1 zondag 15 maart het kampioenschap veiliggesteld. Na een spannende wedstrijd tegen VOS uit Zwanenburg trok Legmeervogels uiteindelijk overtuigend aan het langste eind: 25-16.

De dames begonnen de wedstrijd als koploper in het klassement, met negen overwinningen en twee gelijke spelen op zak. Met nog twee wedstrijden te gaan, kon het kampioenschap deze zondag al beslist worden. Daarvoor moest wel gewonnen worden van VOS, een tegenstander waar Legmeervogels



Tijdens Super Sunday in sporthal De Scheg in Uithoorn hebben de handbaldames van Legmeervogels 1 zondag 15 maart het kampioenschap veiliggesteld. Foto: aangeleverd.

in eerdere ontmoetingen altijd flink aan moest trekken.

Zenuwen

Dat was in de eerste helft goed te merken. Beide teams waren aan elkaar gewaagd en bij Legmeervogels waren de zenuwen zichtbaar aanwezig. Door gehaast en soms slordig spel lukte het de thuisploeg niet om echt afstand te nemen. VOS bleef goed bij en bij rust stond er een spannende 12-11 voorsprong voor Legmeervogels op het scorebord.

Na de rust kwam Legmeervogels echter sterk uit de kleedkamer. Met meer rust in het spel en beter benutten van de kansen wisten de dames al snel een gaatje te slaan. Halverwege de tweede helft stond het verschil op vijf doelpunten (17-12) en vanaf dat moment gaf Legmeervogels de voorsprong niet meer uit handen. Uiteindelijk liep de ploeg uit naar een overtuigende 25-16 overwinning.

Met deze zege zijn de handbaldames van Legmeervogels dames 1 officieel kampioen. Volgende week staat nog de laatste wedstrijd van het zaalseizoen op het programma. Hoewel tegenstander De Blinkert uit Haarlem momenteel tweede staat in het klassement is het verschil niet meer te overbruggen en kan Legmeervogels het seizoen ontspannen afsluiten.



Fleur Hofmijster, zilver op de 800 meter tijdens het NK-indoor. Foto: aangeleverd.

Vier AKU-junioren succesvol op NK-indoor

Uithoorn/Apeldoorn - Bij het Nederlands kampioenschap indoor atletiek in Apeldoorn streden drie atletes van Atletiek Klub Uithoorn om finaleplaatsen en medailles. Ook op het Studenten NK was er succes voor een AKU-atleet.

Atlete Fleur Hofmijster kwam met gemak door de series van de 800 meter heen, waarna ze de volgende dag in de finale stond. Nadat ze haar race tactisch sterk van achteruit het veld had opgebouwd, plaatste ze op het laatste rechte stuk een eindsprint en snelde naar het zilver. Haar tijd van 2.11,31 betekende een persoonlijk record. Dankzij haar tweede plaats ontving Fleur een uitnodiging voor een jeugdinterland in Dortmund. Daar zal zij voor het eerst het Nederlandse tenue dragen.

Finaleplaats

Amara Blondeau maakte indruk bij het hink-stap-springen. Na drie pogingen plaatste ze zich voor de finale. Ondanks twee foutsprongen wist ze er in haar laatste poging nog een goede sprong uit te halen en eindigde ze op een keurige achtste plaats met 10,38 meter. Bregje Veerhuis kwam in actie op de 200 meter. Als 14-jarige veroverde zij een keurige elfde plaats in persoonlijke besttijd van 26,81 seconde. Kyan Valentijn nam deel aan het Nederlands Studentenkampioenschap. De eerstejaars hbo-student en hink-stap-springer was een van de jongste deelnemers, maar wist zich knap te meten met oudere atleten en sprong met een PR van 11,88 naar een zevende plaats.

Jeugdclinic honkbal groot succes bij Thamen

De Kwakel - Honkbalvereniging Thamen stond zondag 15 maart volledig in het teken van de jeugd. De club organiseerde een speciale honkbalclinic voor alle jeugdleden, verzorgd door spelers van Honkbal Heren 1. In totaal namen kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 16 jaar deel. Het eerste team van Thamen speelt op het één na hoogste niveau van Nederland en beschikt over een brede honkbalachtergrond. Verschillende spelers hebben ervaring in de Hoofdklasse en een aantal van hen begon ooit zelf als jeugdspeler bij de vereniging. Dat maakte de clinic extra bijzonder voor de jonge deelnemers, die konden trainen met hun eigen grote voorbeelden. Tijdens de clinic kregen de kinderen diverse oefeningen voorgeschoteld waarin techniek, samenspel en spelinzicht centraal stonden. Daarnaast was er volop ruimte voor plezier. Zo werden er verschillende spelvormen gespeeld waarbij de

jeugd het zelfs tegen de spelers van Heren 1 mocht opnemen. De enthousiaste begeleiding en het plezier op het veld zorgden voor een zeer geslaagde ochtend. Na alle inspanningen werd de ochtend gezamenlijk afgesloten met een gezellige lunch, waarbij spelers en jeugdleden samen aan tafel gingen en er volop gelegenheid was om vragen te stellen en ervaringen te delen. Voor veel kinderen was de dag daarmee nog niet voorbij. Om 14.00 uur speelde Honkbal Heren 1 een oefenwedstrijd tegen RCH-Pinguins Heren 1, als voorbereiding op het nieuwe seizoen. De jeugd kon hun voorbeelden dus meteen ook nog in actie zien. Thamen wist de wedstrijd overtuigend te winnen met 16-3. De clinic werd door zowel deelnemers als organisatie als een groot succes ervaren en smaakt zeker naar meer. Een sportieve en inspirerende ochtend die voor herhaling vatbaar is.



De jeugdclinic honkbal was een groot succes bij Thamen. Foto: aangeleverd.

(advertorial)

Italië in Zwaanshoek Wereldtuin Global Garden viert start nieuw seizoen

Door Frans Witteman

Met een Italiaanse Week die op zaterdag 21 maart begint, gaat Global Garden de start van het nieuwe tuinseizoen temperamentvol vieren. De wereldtuin net buiten Zwaanshoek is op kleur en toont zich in alle pracht. De bloemetjes kunnen binnen én buiten gezet worden.

Nu narcis en forsythia tuin en park in uitbundig geel zetten, willen we niet meer terugdenken aan de door vorst en sneeuw uitgevallen treinen en gestrande vliegtuigpassagiers. Vooruitkijken. De dagen worden langer en de zon wint aan kracht. "Lascia che arrivi la primavera", zegt Jordi van Maasdam, eigenaar van Global Garden, in vloeiend Italiaans. "Laat het voorjaar maar komen." Jordi is een echt voorjaarskind. Geboren op 21 maart, de eerste dag van de lente. Hij wijst naar buiten. "Die grote vrachtwagen, daar. Hij komt regelrecht uit Italië en maakt deel uit van de wekelijkse transporten met wagens vol prachtige bomen, kruiden, mediterrane bloeiers en heesters. Italië heeft drie grote kwekersgebieden. Elk najaar zoeken we op de kwekerijen onze bestelling uit en speuren daarbij naar bijzondere producten die hier nergens anders te koop zijn. Dankzij ons persoonlijk contact krijgen wij veel groene sfeermakers als eerste aangeboden. Ons unieke assortiment, inclusief een deskundig plantadvies, zorgt ervoor dat mensen van Alkmaar tot Rotterdam wereldtuin Global Garden weten te vinden."

Doordat de winters gemiddeld zachter worden en je eerder in je tuin kunt beginnen opent Global Garden vroeger dan andere jaren het nieuwe tuinseizoen. Niet in de eerste week van april gaat de vlag uit, maar al van 21 tot en met 29 maart. De feestelijke opening van het nieuwe seizoen is op zaterdag 21 en zondag 22 maart, waarbij de Italiaanse gastvrijheid de boventoon voert. Op zaterdag zijn er proeverijen van vers gebakken brood en is ook een poffertjeskraam aanwezig. Op zondag is het Terre Toscane met een keur aan Italiaanse producten. De kids worden niet vergeten. Vanaf 21 maart ligt voor hen een fonkelnieuwe speurtocht klaar: een spannende tocht door de winkel en door het struinbos waar de kinderen op een speelse manier de natuur kunnen ontdekken. Met als beloning bij terugkomst een leuk cadeautje.

De afgelopen maanden is keihard gewerkt om de winkel om te toveren tot het voorjaar. "Het is elk jaar een race tegen de klok", weet Jordi van Maasdam maar al te goed. "Maar het is wéér gelukt en dat is goed te zien. Elke afdeling is op de schop gegaan en heeft een unieke entree gekregen die zich aanpast aan de seizoenen. Nóg meer kunnen klanten er inspiratie opdoen aan de hand van door ons gegeven voorbeelden. Nadrukkelijk willen wij

van Global Garden geen zelfbedieningswinkel maken. Wij zijn een speciaalzaak en willen onze kennis kunnen blijven overdragen aan onze klanten."

En over inspiratie gesproken: op de afdeling buitendecoratie komt de klant oog in oog te staan met, jawel: tuinkabouters. Jarenlang was er voor hen geen plek in de tuin, maar ze zijn terug en staan bij Global Garden te wachten op een ritje in de winkelwagen. Op de binnendecoratie-afdeling pronken al vele jaren de mooiste zijden bloemen die nauwelijks van echt te onderscheiden zijn. Zij hebben gezelschap gekregen van zijden planten als brugmansia en kersenboompjes. Natuurgetrouwe exemplaren die het onvermoeibaar goed doen op moeilijke plekken. Op de afdeling tuinmeubelen, liefst 2000

vierkante meter groot, heeft een nieuwe leverancier zijn visitekaartje afgegeven: Nardi uit Italië. In het iets luxere segment brengt het merk stijlvolle loungesets van hoge kwaliteit met een bijzondere sfeer en uitstraling.

Global Garden is gevestigd aan de Hillegommerdijk 554 in Zwaanshoek. Het kan niet

missen: twee koeien op een steiger in de Ringvaart wijzen de weg. Het tuincentrum is zeven dagen per week geopend. Telefonisch bereikbaar onder (023) 584 2354 en per mail via info@globalgarden.nl.

Voor meer informatie over de start van het nieuwe seizoen: www.globalgarden.nl.





De Strooppot in De Hoef bakt voor laatste wensen. Foto: aangeleverd.

De Strooppot bakt pannenkoeken voor mensen met laatste wensen

De Hoef – Nationale Pannenkoekdag krijgt dit jaar een extra betekenis bij De Strooppot in De Hoef, Oostzijde 42. In de week van 20 tot en met 27 maart doneert het restaurant 0,50 euro van elke verkochte pannenkoek aan WensAmbulance Nederland. Met deze actie sluit De Strooppot zich aan bij een landelijke campagne van de Vereniging van Erkende Pannenkoekenrestaurants. In totaal doen 36 pannenkoekenrestaurants verspreid door Nederland mee. Tijdens de actieweek staan er bij De Strooppot speciale menukaartjes op tafel waarop pannenkoeken te vinden zijn met namen die raken. Denk aan 'Nog één keer naar het strand' en 'Nog één keer een avondje uit met mijn geliefde'.

1.000 vrijwilligers

De kaartjes verwijzen naar de laatste wensen die WensAmbulance Nederland mogelijk maakt voor terminaal



Nog één keer naar een plek die van grote betekenis is. Foto: aangeleverd.

zieke mensen. Met meer dan 1.000 vrijwilligers en 25 speciaal uitgeruste ambulances brengen zij mensen nog één keer naar een plek die voor hen van grote betekenis is.

Ook in De Hoef krijgen families te maken met situaties waarin een laatste wens van onschatbare waarde is. Met deze actie wil De Strooppot juist lokaal betrokkenheid creëren bij een initiatief, dat landelijk wensen uit laat komen.

Extra waardevol

Eigenaar Marcel Kentrop van De Strooppot licht toe: "Wij zijn een plek waar mensen samenkomen. Juist daarom vinden we het belangrijk om iets terug te doen. Met elke pannenkoek die we serveren, dragen onze gasten bij aan het vervullen van een laatste wens. Dat maakt een gezellig etentje extra waardevol."

Studio Maat actief tijdens Heel De Ronde Venen Repareert

De Ronde Venen - In De Ronde Venen staat hergebruik centraal tijdens de activiteiten van Studio Maat, het atelier van Marry Jansen-Kin. Veel mensen bewaren kledingstukken of textiel waar zij geen afscheid van willen nemen, maar dat ongebruikt in de kast blijft liggen. Studio Maat is een ambachtelijk en persoonlijk atelier dat gespecialiseerd is in herinnerings-items van kleding, creatieve workshops en naailessen. Het atelier verbindt vakmanschap met betekenisvolle projecten die persoonlijke verhalen tastbaar maken. Donderdag 19 maart organiseert het atelier de workshop 'Geef je kleding een tweede leven'. Deelnemers

werken onder begeleiding aan het omvormen van een geliefd kledingstuk tot een nieuw item, zoals een kussenhoes, tas of etui. Het is een duurzame en persoonlijke manier om oude favorieten opnieuw betekenis te geven. Studio Maat levert alle materialen, furnituren en naaimachines; deelnemers brengen alleen een eigen kledingstuk mee. Basiservaring met de naaimachine is daarbij wenselijk. Tijdens de Duurzaamheidsmarkt zaterdag 21 maart bij de Dorpskerk in Abcoude staat textielhergebruik opnieuw centraal. Gebruik wat je al hebt en laat zien hoe kleding kan worden gerepareerd of vervaardigd tot een nieuw product. Wie dat wil,

kan dit laten uitvoeren door Marry Jansen-Kin of zelf leren in workshops en naailessen. Meer informatie: studio-maat.nl.



Een geliefd kledingstuk omvormen tot een nieuw item, zoals een kussenhoes, tas of etui. Foto: aangeleverd.

Bouw acht woningen 'Thuis in de Meijert' gestart

Mijdrecht - In Mijdrecht is gestart met de bouw van acht rijwoningen in het nieuwbouwproject 'Thuis in de Meijert'. Het project maakt onderdeel uit van de gebiedsontwikkeling De Meijert, waar in totaal ongeveer 220 woningen worden gerealiseerd. Van de acht woningen in deelplan 'Thuis

in de Meijert' is op dit moment nog één woning beschikbaar. De acht woningen komen op een centrale locatie in Mijdrecht, nabij Park De Meijert en het vernieuwde winkelcentrum Adelhof. In de directe omgeving bevinden zich diverse voorzieningen, zoals winkels, scholen



In Mijdrecht is gestart met de bouw van acht rijwoningen in het nieuwbouwproject 'Thuis in de Meijert'. Foto: aangeleverd.

en sportfaciliteiten. Daarmee ligt het project op een plek waar wonen, groen en dagelijkse voorzieningen samenkomen.

De acht eengezinswoningen krijgen een woonoppervlakte van ongeveer 150 m2 en worden gebouwd met veel aandacht voor duurzaamheid en comfort. De woningen zijn gasloos en beschikken over een A++++ energielabel. Daarnaast hebben de woningen een fijne achtertuin op het westen, grenzend aan een waterpartij en is er parkeergelegenheid voor twee auto's op eigen terrein. De bouw is begin maart gestart en de oplevering aan de kopers wordt naar verwachting rond het einde van dit jaar gerealiseerd. Meer informatie over het project is beschikbaar op www.thuisinde.meijert.nl. De verkoop van de woningen wordt verzorgd door Koop Lenstra Makelaars (0297 - 524 124) en EKZ | Makelaars (0297 - 567 863).

AANMELDEN VÓÓR 30 MAART

VDO Sport viert 80-jarig bestaan

Uithoorn - De Uithoornse sportvereniging VDO Sport bereikt dit jaar een bijzondere mijlpaal: de club bestaat tachtig jaar. Wat in 1946 begon als een hechte gymnastiekvereniging, groeide in de decennia daarna uit tot een vertrouwde naam in de lokale sportwereld. Generaties leerden er hun eerste koprol, bouwden er vriendschappen op en vonden er een plek waar plezier en beweging hand in hand gingen. Achter de ogenschijnlijk eenvoudige verjaardag schuilt een bredere betekenis. Tachtig jaar verenigingsleven betekent tachtig jaar vrijwilligers, trainers, bestuursleden en leden die telkens weer de schouders eronder zetten. In een tijd waarin sportclubs steeds vaker worstelen met afnemende betrokkenheid, betaalbaarheid en organisatorische druk, is het bestaan van zo'n duurzame vereniging allesbehalve vanzelfsprekend.

Feestelijke bijeenkomst

Juist daarom grijpt VDO Sport dit jubileum aan om stil te staan bij het verleden én vooruit te kijken. De club nodigt alle leden, oud-leden, train(st)ers, oud-bestuurders en iedereen die zich verbonden voelt

met de vereniging uit voor een feestelijke bijeenkomst op zaterdag 27 juni, van 16.00 tot 20.00 uur op een nader te bepalen locatie in Uithoorn.

Het wordt een informele middag, bedoeld om herinneringen op te halen, oude bekenden te ontmoeten en te reflecteren op de rol die VDO decennialang speelde in het dorp. Van de gymzalen uit de wederopbouwjaren tot de modernere sportzalen van nu; VDO Sport is voor veel inwoners een constante factor in een veranderende wereld.

Aanmelden vóór 30 maart

De organisatie vraagt belangstellenden zich vóór 30 maart aan te melden via info@vdosport.nl, zodat het programma verder vorm kan krijgen. Het jubileum moet volgens de vereniging vooral een bijeenkomst worden vóór en dóór iedereen die VDO groot heeft gemaakt". Met tachtig jaar historie op de teller is het jubileumfeest meer dan alleen een festiviteit: het is een moment waarop een gemeenschap terugkijkt op wat sport en verenigingsleven kunnen betekenen. En dat blijkt, ook na acht decennia, nog altijd heel veel.

Uitslagen bridgeclub BVU

Uithoorn - Bridgevereniging BVU speelde maandagavond 17 maart in De Scheg de vierde mixed drive tussen de vierde en vijfde competitieronde, gespeeld met een bezetting van 15 paren in de A-lijn en 16 in de B-lijn. In de A-lijn was de eerste plaats voor Tineke van der Sluijs en Henk Stolwijk met een score van 67,08%. De tweede plaats ging naar Ans Breggeman en Ben van den Broek met een score van 63,89%. De derde plaats was voor Cora de Vroom en

Ruud Lesmeister met 62,50%. In de B-lijn pakt Carla Dijkman en Gerard van der Meer de eerste plaats met 67,56%, ook de hoogste dagscore. Op de tweede plaats kwamen Monique Verberkmoes en Jan van Beurden met 64,29%. De derde plaats was voor Anneke Braam en Gerda Spring in 't Veld met 62,20%.

Meer informatie over meespelen: Kees Visser, telefoon 06 - 5317 5165 of mail: kees.visser55@kpnplanet.nl.

De straat op met Fotoworkshop De Ronde Venen

De Ronde Venen - Het thema straatfotografie stond de laatste clubavond centraal bij Fotoworkshop De Ronde Venen. Leden namen een foto mee en deze werden met elkaar besproken.

Fotograaf Michiel Heijmans had eerder dit seizoen een presentatie gehouden op de club. Met tips en tricks zijn leden met elkaar een dag Amsterdam in gedoken om foto's te maken. Foto's met winkelende, telefonerende fietsende mensen, een demonstratie, maar ook spiegeling in het raam of in een plas water. Ook in het mooie Italië werd een bijzonder straatje vastgelegd. Alle foto's zijn te zien op de website en ook binnenkort in een van de expositieruimtes. Willem Koch uit Abcoude was ook te gast. Hij vertelde enthousiast over zijn fotoreis naar de abstracte fotografie. Een inspirerend verhaal met vele voorbeelden. Wie weet een leuke uitdaging voor de leden. De eerstvolgende clubavond is maandag 30 maart met gastspreker Nienke Meek en een presentatie over portretfotografie. Foto's van de fotoclub worden geëxposeerd in Bibliotheek Mijdrecht, Hofland Medisch Centrum, Gezondheidscentrum

Croonstadt, Tuincentrum De Huifkar, De Willisstee, Gezond Wilnis en het Piet Mondriaan gebouw Abcoude. Meer informatie: fotoworkshopdrv.nl.



Ook in het mooie Italië werd een bijzonder straatje vastgelegd. Foto: Petra van Es.



driven by
passion

Word jij de schakel die onze
bloemen en planten de wereld
over laat reizen?



Royal Van Zanten zoekt een Medewerker Expeditie met energie, overzicht en een echte hands on mentaliteit. Jij zorgt dat onze stekken en planten perfect worden gecontroleerd, verwerkt en verzonden - van koelcel tot vrachtbrief. Je werkt in een klein, hecht team en hebt dagelijks contact met chauffeurs, importeurs en keuringsdiensten.

Ben jij flexibel, nauwkeurig, technisch handig en klaar om te groeien in een internationale omgeving vol passie voor bloemen en planten? Sluit je aan bij Royal Van Zanten en maak elke dag het verschil.

Meer informatie lees je op onze website :



VACATURE:
Doktersassistent-Plus - Hartje Aalsmeer

Huisartsenpraktijk Göbel en Feijen in Gezondheidscentrum Drie Kolommen in Aalsmeer zoekt een enthousiaste en doortastende doktersassistent-plus voor minimaal 24 uur per week. Wil jij werken in een grote, goed georganiseerde huisartsenpraktijk waar samen, met en voor elkaar centraal staat? Dan zijn wij misschien wel de perfecte match!

Wat zoeken wij? Een collega die:

- flexibel en zelfstandig is
- graag samenwerkt en teamspirit meebrengt
- positief, klantvriendelijk en oplossingsgericht is
- houdt van afwisseling en verantwoordelijkheid
- Interesse heeft in een combinatie van doktersassistentie en praktijkmanagement

Wat ga je doen?

In deze veelzijdige functie combineer je het werk van doktersassistent met ondersteuning in praktijkmanagement. Geen dag is hetzelfde: je hebt contact met patiënten, ondersteunt de artsen en denkt mee over het soepel laten draaien van de praktijk.

Ook interessant voor jou?

Ook kandidaten met andere relevante werkervaring of opleiding nodigen wij van harte uit om te solliciteren. Motivatie en betrokkenheid vinden wij minstens zo belangrijk!

Interesse? Wil je meer weten of direct solliciteren?

Meer informatie: <https://www.huisartsenpraktijkgobeienfeijen.nl/>

Contact: Karin Koedood - 06-25422303

Solliciteren: k.koedood@amstellandzorg.nl

Lijkt het je leuk om ons team te versterken? We maken graag kennis met je!

EEN TUIN DIE GOED IS VOOR JOU ÉN DE NATUUR

Een groene tuin biedt veel voordelen. Je verwelkomt dieren, zit er zelf koeler bij in de zomer en regenwater kan beter wegzakken. Bovendien hoeft onderhoud van een groene tuin niet veel werk te zijn: laat de natuur het werk doen.

Met een groene tuin zorg je voor voedsel en schuilplekken voor allerlei dieren. En dat is van groot belang omdat steeds meer planten- en diersoorten dreigen uit te sterven. Daarnaast zijn dieren belangrijk voor het gezond houden van de tuin. Bijen zorgen bijvoorbeeld voor de bestuiving van planten en bodemdierpjes houden de bodem gezond. Een winst voor jou én de natuur.

Het vergroenen van je tuin is ook een belangrijke stap met het oog op klimaatverandering. We hebben steeds vaker te maken met periodes van extreme hitte, droogte en neerslag. Met een groene tuin ben je hier beter op voorbereid dan met een betegelde tuin. Een groene tuin is koeler in de zomer en kan beter met hevige neerslag omgaan.

Meer weten? Kijk op milieucentraal.nl/tuin voor praktische tips en meer informatie over verschillende tuinonderwerpen.



De tuin make-over van Babiche

Babiche en haar gezin droomden van een tuin vol kleur en leven. "We zijn onze tuin gaan vergroenen omdat we niet zo blij waren met hoe de tuin was," vertelt ze. "Het was een vrij strakke tuin, met een grote overkapping, een grasveldje, een zandbakje en heel veel stenen." Ze besloot stap voor stap de tuin aan te pakken.

Babiche merkte al snel verschil toen de tegels plaatsmaakten voor groen: "Voorheen lagen er veel plassen als het hard had geregend, nu loopt het water goed weg." Ze koos voor verschillende inheemse planten in haar tuin: dat zijn planten die van oorsprong in Nederland voorkomen. "We hebben daardoor zoveel meer bijen, vlinders en vogels."

"Zodra de zon schijnt, heb ik een vakantiegevoel in mijn eigen tuin. Ik word er echt blij van."

Een grote wens van de kinderen die in vervulling ging was het aanleggen van een vijvertje. "Daar komen heel veel libellen en vlindertjes op af, dat is echt leuk om te zien." Daarnaast kwam er in de loop van de tijd een regenton en een groen dak bij. "De regenton scheelt veel met water geven. Ik gebruik het ook voor de planten binnen. En met het groene dak kijken we vanaf boven niet meer uit op een zwart dak, maar is alles mooi groen."

TIP van Babiche voor andere mensen die hun tuin willen vergroenen: "Denk eerst goed na over wat je wil, doe onderzoek, vraag hulp als het nodig is en kies vooral voor inheemse planten."

Zelf aan de slag met handige stappenplannen

Wil je ook je tuin vergroenen, maar weet je niet waar je moet beginnen? Dan helpen duidelijke stappenplannen. Op milieucentraal.nl/tuin vind je stappenplannen voor verschillende maatregelen, zoals het vervangen van tegels door groen, het installeren van een regenton en het afkoppelen van een regenpijp. Stap voor stap laten we zien hoe je zelf aan de slag kunt. Ook voor kleine geveltuinten, groene gevels en groene balkons kun je terecht op de website. Elk stappenplan legt uit wat je nodig hebt, waar je op moet letten en hoe je het aanpakt.



Deze informatie wordt je aangeboden door Milieu Centraal: het kenniscentrum voor duurzaam leven. Kijk op milieucentraal.nl voor meer informatie.

kenniscentrum duurzaam leven milieu centraal





Groenlandsekade 3, Vinkeveen, stieren. Foto: aangeleverd.

Digitale kunstgalerij viert 20-jarig bestaan

De Ronde Venen - Wat begon als een digitaal initiatief om de vele kunstwerken in De Ronde Venen zichtbaar te maken, is inmiddels uitgegroeid tot een vertrouwd cultureel archief: de digitale kunst-

galerij viert dit jaar haar twintigjarig jubileum. Ter gelegenheid daarvan wordt woensdag 25 maart om 20.00 uur in het Ontmoetingscentrum van de Morgensterkerk, Herenweg 253, in Vinkeveen een bijzondere avond georganiseerd, waarin beeldende kunst, lokale geschiedenis en muziek elkaar ontmoeten.

Een route door de kernen

Bezoekers worden meegenomen op een virtuele reis langs de kunst in de gemeente. De route slingert door Mijdrecht, De Hoef, Nessersluis, Abcoude, Vinkeveen en Wilnis, om uiteindelijk weer in Mijdrecht te eindigen. Onderweg blijkt hoe rijk De Ronde Venen is aan beeldende kunst; vaak onopgemerkt, maar altijd aanwezig in het straatbeeld. In totaal passeren 61 kunstwerken én drie markante banken de revue. Sommige staan er al decennia, andere verdwenen eerder uit het gemeentelijk decor, maar krijgen tijdens deze avond alsnog een podium.



Turfsteker Pieter de Monchy. Foto: aangeleverd.

Kunst in de openbare ruimte heeft een eigenaardig talent: het roept vrijwel altijd iets op. Soms bewondering, soms ergernis, maar zelden onverschilligheid. Organisatoren grijpen die dynamiek aan om bezoekers ook te laten reflecteren: waarom vinden we iets mooi of juist niet?

Een voorbeeld is het kunstwerk 'Verbondenheid van acht kernen' van Jan van Schalkwijk, op de rotonde bij de brandweerkazerne in Mijdrecht. Het werd ooit in de media gek-scherend een 'roestbak' genoemd. Toch maakt precies dat soort discussies zulke werken interessant. Want wie bepaalt eigenlijk wat esthetisch is? En hoeveel tuinen worden er niet gesierd door een tuinkabouter, een object dat door de één wordt verguisd en door de ander gekoesterd? Misschien zijn onze gemeentelijke kunstwerken wel de tuinkabouters van de openbare ruimte: soms omstreden, maar voor velen een vertrouwd en vrolijk onderdeel van de dagelijkse omgeving.

Beeld, perspectief en muziek

Tijdens de presentatie worden de kunstwerken groepsgevis getoond, telkens voorzien van context en achtergrond. De beelden worden ondersteund door zorgvuldig gekozen muziek, waardoor het geheel een bijna filmische ervaring krijgt. Bezoekers maken kennis met werk van bekende en minder bekende kunstenaars die met hun creaties de openbare ruimte mede vormgaven.

De jubileumavond is bedoeld voor iedereen die de kunst in zijn eigen leefomgeving beter wil leren kennen; van fervente kunstliefhebbers tot inwoners die simpelweg benieuwd zijn wat er zich eigenlijk allemaal langs hun dagelijkse routes bevindt.



De stand van Energieke Rondeveners verleden jaar. Foto: Lionsclub Abcoude-Baambrugge.

Repair Cafés aanwezig op circulaire markt Abcoude

Abcoude - In Nederland vindt van 19 tot en met 27 maart de 'Week van de Circulaire Economie' plaats. Tijdens deze landelijke campagne-week laten bedrijven, organisaties en initiatieven zien hoe we slimmer met grondstoffen kunnen omgaan en afval kunnen verminderen. Ook lokaal wordt hier aandacht aan besteed.

Op de duurzaamheidsmarkt in Abcoude op 21 maart - van 12.00 tot 14.00 uur op het Kerkplein bij de Dorpskerk - zijn vrijwilligers van de Repair Cafés van Stichting Samens aanwezig om bezoekers te helpen hun spullen een tweede leven te geven. Bezoekers kunnen gratis langskomen met kleine reparaties.

Stands

Zo is er een reparateur die Linux op laptops kan installeren, iemand die kapotte sieraden herstelt, en een reparateur die beschadigde kleding repareert. Op deze manier laten de Repair Cafés zien dat veel spullen

helemaal niet weggegooid hoeven te worden. Verder zijn er onder meer stands van de Wereldwinkel (Fairtrade), Both met duurzaam brood, gemeente De Ronde Venen, NME Woudreus, Energieke Rondeveners en anderen. Verder is er een uitgebreid kinder- en publieksprogramma.

Hergebruik centraal

De 'Week van de Circulaire Economie' is een initiatief waarbij onder andere organisaties, gemeenten en ondernemers samenwerken om circulair denken en doen te stimuleren. Centraal staat het hergebruiken van materialen, het verminderen van afval en het slimmer omgaan met grondstoffen. Door het hele land worden activiteiten georganiseerd om mensen te inspireren zelf ook circulair aan de slag te gaan. De circulaire markt op 21 maart in Abcoude is daar een praktisch voorbeeld van: bezoekers kunnen direct ervaren hoe repareren bijdraagt aan een duurzamere samenleving.

KRUISWOORDPUZZEL

Horizontaal 1. Iederen zweep uit één stuk met een knop; 7. latwerk waarover planten en bloemen zich slingeren; 12. huisdier; 13. gezongen toneelspel; 14. olie (Engels); 15. laatstleden (afk.); 17. boterton; 19. stijl aan een raam of deuropening; 21. muzieknoot; 22. rivier in Utrecht; 24. gebarenspeel; 27. cafébuffet; 28. kwaad(aardig); 30. nieuw (in samenstelling); 31. een en ander (afk.); 32. van geringe lengte; 33. wandversiering; 35. plaats in Duitsland; 37. bekeuring; 38. bruin vlekje op het gelaat; 41. Nederlands naturalisten terrein (afk.); 42. beits (glansverf); 44. eetlust; 46. zwarte lekkernij; 47. deel van bijenkorf; 48. tentoonstellings- en verkoopruimte voor (meestal moderne) kunst; 49. kelner; 50. kort moment; 52. omlaag; 54. neut(je); 56. een zekere; 58. niet opmaken (bewaren); 61. sterk ijzerhoudende grondsoort; 62. houten schoen; 64. economisch en administratief onderwijs (afk.); 65. plaats in Noord-Brabant; 67. grote bontgekleurde papegaai; 68. schaakterm; 70. ontsteking voor ontplofbare stoffen; 72. ambacht (stiel); 73. naam van de vuurtoren op Terschelling; 76. bijlartstok; 77. persoonlijk voornaamwoord; 78. gezicht (mond); 79. koninklijk Nederlands-Indisch leger (afk.); 81. de oudere (Lat. afk.); 82. runderen (algemene benaming); 83. verdieping; 84. onderricht; 86. zoogdier uit de hertenfamilie; 87. niet helder (van water).

Verticaal 1. een soort van pompoen; 2. godsdienst (afk.); 3. gat in het ijs; 4. dakbedekking van verschillende bladeren; 5. klinkdicht (lyrisch gedicht); 6. wreed Romeinse keizer; 7. schrijfgerei; 8. lichtrode lichte wijn; 9. zwart agaat; 10. oosterlengte (afk.); 11. zwangerschapsonderbreking; 16. jongensnaam; 18. god van de zee; 20. familieid; 21. mannetjesbij; 23. moederkonijn; 25. een aantal losgegane steken; 26. eindstreep (finish); 27. plaats in Duitsland; 29. hakkelen; 32. militaire rang; 34. sociaal economische raad (afk.); 36. oord van helse verschrikkingen; 37. Indische praatvogel; 39. snaarinstrument; 40. plavuis; 42. angst; 43. Nederlandse prinses; 45. vaarwerk met een handvat; 46. Deutscher industriennorm (afk.); 51. op grote afstand; 53. plaats in Gelderland; 54. honderras; 55. vogel van de familie der kraaien; 56. geestdrift; 57. voormalig Nederlandse koningin; 59. stoom (walm); 60. puur (onvermengd); 62. mond van een vuurspuwende berg; 63. houten vloer(delen); 66. deel van huis; 67. vlaktemaat; 69. metaal; 71. buitendijks land; 73. baken in een vaarwater; 74. gang van het paard; 75. graanpakhuis; 78. jongensnaam; 80. watering; 82. Verenigde Naties (afk.); 85. stuurboord (afk.).

1		2	3	4		5		6		7		8	9	10		11
15	16		17		18					19	20					21
22		23		24		25		26							27	
28			29		30					31					32	
			33		34		35		36						37	
38	39				40		41									43
					44		45									
47						48									49	
54		55						56		57		58			59	60
65	66					67				68		69		70		71
72						73				74				75		76
77						78								80		81
						82										
86																
11	42	49	30	46	51	61	13	55	38	87	50	70	80	36	60	48

Velderhof

INRUIL
KORTING*
€650

Uw oude stoel is **geld waard!** Het **comfort** dat u verdient!

Onze collectie rustig bekijken? Vraag uw **gratis brochure** aan op www.velderhof.nl

Relaxstoelen
al vanaf
€595,-



Relaxstoel Liri



Relaxstoel Torette



Relaxstoel Milvio



Relaxbank Palermo



Sta-op stoel Maggiore

Waarom naar de winkel?

- ✓ Hartelijke welkom met koffie en appeltaart
- ✓ Vrijblijvend deskundig advies
- ✓ Stoelen en banken direct uitproberen
- ✓ Verschillende zitmeubels vergelijken
- ✓ Alle kleuren en materialen bekijken

Bel voor een afspraak: 0499 - 729 366



Kom gezellig langs in onze winkels!

Laren
Brink 10D
1251 KV Laren

Almere
Markerkant 11 20
1316 AH Almere

Amstelveen
Marthahoeve 21
1187 LP Amstelveen

www.velderhof.nl





Atletische strijd om de bal. Foto: Hans van Gelderen.

Argon geeft ook thuis winst aan CSW

Mijdrecht/Wilnis - De derby van Argon tegen CSW werd een nederlaag voor de thuisploeg, destijds op bezoek in Wilnis werd het uiteindelijk door een vrije trap een 1-0 zege voor CSW. De return, waarin de eerste helft niet werd gescoord en er zeer weinig doelpunten waren, werd in de tweede helft ruimschoots goedgemaakt.

Een fortuinlijk doelpunt bracht Argon op een 1-0 voorsprong, maar men kon dat niet lang vasthouden, met nog een half uur te gaan kon de gelijkmaker al genoteerd worden. In de slotfase maakte CSW aan alle onzekerheid een einde en scoorde de allesbeslissende 1-2. Wat betreft het oplopen van gele kaarten was Argon de winnaar, scheidsrechter Mohammed Hubatullah deelde kwistig uit met als resultaat vier kaarten voor Argon en twee voor CSW.

Kansloos

De eerste helft werd gekenmerkt door behoudend voetbal, al kreeg Argon al in de beginfase een pracht van een mogelijkheid om de in grote getallen opgekomen bezoekers te verrassen, een actie over links van Ritchie Zinga waarin hij verdediger Tijn Mager aftroefde, werd vervolgd door een pass op Quint Piris; de afwerking liet te wensen over, Piris mikte de bal over de lat. Daarna weinig echte mogelijkheden. Verder was er veel strijd op het middenveld, maar waren er geen echte doelpunten.

Ander beeld

Het vervolg gaf een ander beeld van de derby, het werd echt een wedstrijd. Argon opende goed. Mike Nusse testte doelman Giovanni Santangelo met een schot vanaf de achterlijn, maar even later bij een hoekschop van opnieuw Mike Nusse

verdween de bal toch op gelukkige wijze over de doellijn, 1-0. Intussen werd door coach Vlug Dylan Bergkamp ingezet, even daarna kreeg Berry Kramer een goede mogelijkheid maar zijn schot ging voorlangs het Argon doel. Aan de andere kant een goede mogelijkheid voor Argon, Quint Piris schoot wel hard maar niet goed gericht, de bal schoot net langs de verkeerde kant van de paal van het doel van Santangelo.

Ook Argon begon verse spelers in te brengen. Milan Keizer en Mika Keizers maakten hun opwachting, maar zij konden niet voorkomen dat even daarna een voorzet van Mitchell de Zwart (die in zijn rush onvoldoende werd afgestopt) door goaltjesdief Max Oliemans simpel werd afgemaakt 1-1. Ook Sven van der Horst werd door coach Vlug ingezet en daarna kreeg Argon nog een prima mogelijkheid, een vrije trap werd goed ingekopt door Tygo Limburg maar de bal verdween nipt langs de kruising.

Bij Argon viel Justin Schouten in voor de geblesseerde Bas Schaefer en bracht coach Vlug Mick van der Loo in, dat bleek achteraf een gelukkige greep. Coach Jeroen de Zwaan bracht vervolgens nog twee verse krachten in om alsnog de winst binnen te halen: Denzel Sno en Niels de Vries. Het mocht niet baten, invaller Mick van de Loo van CSW zorgde in de slotminuut voor de 1-2 winst door in een scrimmage de bal bij zijn derde poging over de lijn te werken. Een verliespartij voor Argon en dat was gezien het spelbeeld in de tweede helft niet geheel onterecht.

Argon gaat het zaterdag opnemen tegen Arsenal uit Amsterdam en gezien de stand moeten de punten daar gehaald worden.

Kleine verschillen in de kop van de DRV-biljartcompetitie

De Ronde Venen - De Merel 1/Thijmen van Veen speelde thuis tegen De Kromme Mijdrecht 2 en weet constant te presteren. Met 48 wedstrijdpunten continueren zij hun eerste plaats in de competitie. Dennis Kraak wist een sublieme serie van de week op tafel te leggen. Bert Fokker, Kees Griffioen en Walter van Kouwen bleven niet achter en wonnen ook hun partij. Cens 2 deed goede zaken en pakte punten tegen s.v. Veenland/Liquid Rubber. Robert Daalhuizen, Yoeri Veeken en Wesley Buijning pakte de overwinningen. Joep Pothuizen wist zich in de wedstrijd terug te knokken en behaalde zijn overwinning. De Merel3/Thijmen van Veen had het lastig tegen De Springbok 1. Koos de Koning en Nico de Boer wonnen beiden hun partij. Wim Berkelaar moest de punten delen met Ari Boxce na een spannende remise. Dorus van de Meer revancheerde zich en wist zijn partij te winnen.

winnen. Maar Donny Beets speelde de kortste partij van de week in 17 beurten. Hij speelde zijn 47 caramboles bij elkaar. Spannend was het bij de De Kromme Mijdrecht 3 tegen De Springbok2/Feka. Ray Kramer en Cees de Jong wonnen hun partij. Co Zoutman en Egon van der Heijden zetten er een winnende partij tegen over. Hetgeen onvoldoende was voor de eindoverwinning, want die ging mee naar De Hoef. Grote verschillen in de partij tussen Cens/Gotenmulder en De Kromme Mijdrecht 1. Arjan Gortenmulder, Eric van de Bosch wonnen hun partij. Desmond Driehuis verkeerd in zeer goede vorm. Desmond speelde zich afgelopen week als winnaar van de Open Ronde Venen Libre Biljart Kampioen en wist ook zijn partij in de DRV competitie over de streep te trekken. Bernard Schuurman won zijn partij.

Fijne avond

De Biljartvrienden/Smit fietsen/2 Groen speelt zich de afgelopen periode rustig naar de top 5 in de competitie; dit ondervonden K.O.T. 87-1. Nico Koster en Martien Heijman pakte de overwinning. Jos van Wijk moest de punten delen met Eric Verlaan. Edwin van de Schaft wist zijn partij te winnen. De Merel 2/Thijmen van Veen hadden een fijne avond bij DenB Diensten / De Springbok. Peer (Wilco) van de Meer is bijna niet te stoppen. Hij won zijn negende partij op rij en heeft niet voor niets de titel nummer 1 Dreamteamspeeler. Ook zijn teamgenoten Roos Aarsman en Gerard Roling wisten hun partijen te



Edwin van de Schaft. Foto: aangeleverd.

Atlantis J4 en J2 sluiten zaalseizoen af als kampioen

Mijdrecht - De korfbalsters van Atlantis J4 speelden zaterdag 14 maart hun laatste zaalwedstrijd in Kamerik tegen SDO/Fiable J5. Het team was al zeker van de titel, maar wilde het seizoen per se ongeslagen afsluiten. Na een sterke opening waarin Coen de score opende en Mesam, Coen en Fenna de marge verder uitbouwden, ging Atlantis met een 0-4 voorsprong de rust in.

In de tweede helft kwam SDO/Fiable feller uit de kleedkamer. Hoewel Atlantis via Coen op 0-5 kwam, wist de thuisploeg terug te vechten tot

2-5. De spanning keerde daarmee terug in de wedstrijd. Julian bracht Atlantis echter weer lucht met een fraai afstandsschot: 2-6. SDO/Fiable scoorde nog eenmaal, maar Atlantis' doel was bereikt: een ongeslagen kampioenschap. In de avond werd dit gevierd tijdens het gezamenlijke kampioensfeest van meerdere Atlantis-teams. Op 4 april start Atlantis met de veldcompetitie.

Atlantis J2 overtuigt

Ook Atlantis J2 speelde zaterdag 14 maart zijn laatste zaalduel. De ploeg ontving het sterke ESDO J3 uit

Kockengen, de nummer twee van de poule. Het team van coaches Niels en Timo was in de zaal nog ongeslagen en vastberaden dit zo te houden.

Atlantis begon scherp. Jasmijn opende de score, waarna ESDO via een afstandsschot terugkwam. In een fase met sterke aanvallen maar gemiste kansen zette Jeftha zijn team weer op voorsprong. ESDO speelde handig via de dames en nam zelfs de leiding, maar daarna schakelde Atlantis een tandje bij. Doelpunten van Willem, Jeftha, Siem en tweemaal Jasmijn zorgden voor een 7-3 voorsprong. ESDO bepaalde de ruststand op 7-4.

In de tweede helft legden de coaches de nadruk op zorgvuldige afronding. De ingebrachte Melle scoorde direct met zijn kenmerkende actie. Atlantis domineerde verdedigend, waarbij Minke uitblonk, terwijl aanvallend het publiek kon genieten van dynamisch spel en fraaie combinaties. Bente was dicht bij een treffer, maar miste nipt. ESDO wist in de gehele tweede helft niet meer te scoren.

Atlantis liep verder uit via twee treffers van Melle en een afstandsschot van Jasmijn. Scheidsrechter Jelmer floot af bij een overtuigende 13-4 eindstand. Daarmee bekroonde J2 een sterk seizoen waarin het team wekelijks groeide.

De volgende officiële wedstrijd vindt plaats op zaterdag 4 april, opnieuw tegen ESDO, ditmaal het team J2.

GVM'79 schittert bij turnwedstrijd

Mijdrecht/Amersfoort - GVM'79 was zaterdag 14 maart opnieuw te vinden in turnhal GymXL in Amersfoort. Dit keer kwamen Nellianne (senior supplement E) en Sanne (junior supplement E) in actie. Sanne begon haar wedstrijd op de balk. Alles verliep uitstekend en dat werd beloond met de hoogste score op dit toestel. Ook haar vloeroefening, ingericht met haar eigen choreografie, voerde ze perfect uit. De jury was duidelijk onder de indruk: opnieuw behaalde Sanne de hoogste score. Op brug en sprong turnde ze solide oefeningen die goed waren voor een tweede plek. Met deze sterke resultaten mocht ze uiteindelijk de gouden medaille én de eerste plaats in ontvangst nemen.

Ook Nellianne liet een indrukwekkende performance achter. Met een prachtige, overtuigend uitgevoerde vloeroefening wist zij de hoogste score binnen te halen. Op brug en balk turnde ze met veel passie en liet ze keurige oefeningen zien. De strijd om de eerste plaats bleef tot het einde spannend; de nummers één en twee lagen dicht bij elkaar. Met een nette brugoefening waarin alle vereiste elementen zaten, wist Nellianne opnieuw de hoogste score te scoren. Tot het laatste moment bleef het afwachten, maar uiteindelijk bleek het meer dan voldoende: ook Nellianne mocht op het hoogste podium klockje plaatsnemen en een welverdiende gouden medaille ophalen.



Atlantis J4 ongeslagen kampioen. Foto: aangeleverd.



Nellianne (senior supplement E) en Sanne (junior supplement E). Foto: aangeleverd.

Welkom in de grootste showrooms van Nederland!



JUBILEUM KEUKENBEURS

Met trots nodigen wij u graag uit om deze week op ons jubileumfeest te komen, Profiteer nu van onze jubileumacties in de grootste keukenshowrooms van Nederland, met de allernieuwste keukenmodellen met keukens voor ieder budget in alle kleuren. Nu ook zelfs duizend luxe keukens welke binnen 7 dagen leverbaar zijn.

60
JAAR
keukenshuis.nl



Welkom bij de Keukenwarenhuis.nl familie! Feest u mee?



DAAROM KEUKENWARENHUIS.NL

- ✓ Volledig zelfstandig familiebedrijf
- ✓ Ontzorgde Duitse keukens Half Geld
- ✓ Apparatuur tegen onze internetprijzen
- ✓ 1000 keukens - op maat - uit voorraad
- ✓ Zes maanden reserveren mogelijk
- ✓ Rustig en ontspannen zelf oriënteren
- ✓ Alles met prijzen in de showroom
- ✓ Unieke en veilige werkwijze
- ✓ Kiezen en kopen in twee stappen
- ✓ Montage in geheel Nederland



Een
QUOOKER
of **BORA**
CADEAU
*OF KORTING



KEUKEN

Trustpilot
★★★★★ 4.5

warenhuis.nl

f i p y t

Daar moet je geweest zijn!

TER AAR

Stobbeweg 19 - 21
(Woonboulevard Bovenland)
2461 EX Ter Aar (ZH)
Tel. 088 01 01 200

DORDRECHT

Einsteinstraat 29
(Dordtse Kil 2, afrit 20 - A16)
3316 GG Dordrecht
Tel. 088 01 01 201

7 DAGEN PER
WEEK GEOPEND!

GRATIS PARKEREN!

WELKOM!

Maandag	10 - 18 uur
Dinsdag	10 - 18 uur
Woensdag	10 - 18 uur
Donderdag	10 - 22 uur
Vrijdag	10 - 22 uur
Zaterdag	9 - 18 uur

KOOPZONDAG

- Ter Aar	10 - 18 uur
- Dordrecht	11 - 18 uur

JUMBO UITHOORN

voor ál je boodschappen

DE FAVORIET VAN *Nina*



MU

STOKBROOD

0.49

PER STUK

Geldig van wo 18 t/m di 24 maart 2026



**SPAAR
VOOR EEN
GOURMETSTEL**

Bij elke €20,- krijg je een zegel een volle kaart heeft 15 zegels. Met een volle spaarkaart krijg je de tristar gourmetset voor €9,95

ALLEEN BIJ!

JUMBO

Uithoorn, Zidelwaardplein 60