

DEZE WEEK:



**CARTEAM
UITHOORN**

**ALS KWALITEIT
BELANGRIJK IS!**

Wiegerbruinlaan 73, Uithoorn
(0297) 745 541

GRATIS TAXATIE

**GOUD, ZILVER
EN MUNTEN**

Goudwisselkantoor

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

Bekijk advertentie
verderop in deze krant →

ACTIE

4 HALEN = 3 BETALEN

Auto Maas
Aalsmeer

Teelmanstraat 3, 1431 GL Aalsmeer
T 0297-324320 • E auto_maas@seat.nl

www.automaas.nl



**VOOR HET
GEMEENTENIEUWS
ZIE PAGINA 2**

ADVERTEREN?

**IN DE
Nieuwe Meerbode**

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

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

**ZIE ONZE SITE:
MEERBODE.NL**

**GEEN KRANT?
0251-674433**



Burgemeester bezoekt Golfcentrum Uithoorn

De Kwakel - Op zondagmorgen bracht burgemeester Heiliegers en zijn vrouw een werkbezoek aan het Golfcentrum en Golfvereniging Uithoorn. Zij werden welkom geheten door de golfpro's, en door het bestuur van de Golfvereniging.

Onder het genot van een kopje koffie en een gebakje vertelde voorzitter Ron Pieters over de geschiedenis van het centrum en het ontstaan van vereniging. Hij gaf daarbij o.a. aan dat het één van de doelstellingen is om voor geïnteresseerden in de regio een laagdrempelige mogelijkheid te bieden om golf te (leren) spelen. Na deze inleiding kregen de gasten vanaf het dak van

de drivingrange de ligging van de golfbaan te zien. Daar werd verteld dat de golfbaan recentelijk het predicaat 'qualified' van de Nederlandse Golf Federatie (NGF) heeft ontvangen. Dat betekent dat op de baan handicap gelopen kan worden en dat de golfers officiële examens mogen afnemen. Kortom een prachtige baan voor liefhebbers die willen leren golfen en voor ervaren golfers

die hun korte spel willen oefenen of bijhouden. De golfvereniging is overigens ook aangesloten bij de NGF. Voor de burgemeester en zijn vrouw zou het werkbezoek niet compleet zijn zonder een balletje te hebben geslagen. Daarom werd het werkbezoek afgesloten door op twee holes een 'beat the pro' (een wedstrijd tegen de golfpro's) te spelen.

Het enthousiasme van de burgemeester en zijn vrouw werd door de pro's en het bestuur als zeer bijzonder ervaren en zij kijken terug op een geslaagd bezoek.

Zijdelwaard deelt uit!

Uithoorn - Op zondag 16 juni is het Vaderdag! Deze dag zetten wij alle papa's en opa's in het zonnetje. Zaterdag 15 juni zal winkelcentrum Zijdelwaard

hier alvast een start mee maken. Op 15 juni lopen er knappe dames die de papa's en opa's in het winkelcentrum gaan verrassen met een kleinigheidje. Wat?

Dat zeggen we nog even niet. Kom gezellig winkelen in winkelcentrum Zijdelwaard op 15 juni aanstaande en laat je verrassen door de knappe dames in het winkelcentrum! De actie loopt deze dag van 12:00-16:00 uur.

'Meevallers' dempen financieel tekort in Uithoorn

Uithoorn - De gemeente laat in de jaarrekening 2018 een beter resultaat zien dan aanvankelijk werd gedacht. Het tekort valt 790 duizend euro lager uit dan waar de gemeente rekening mee hield. Het nadeel komt uiteindelijk uit op 760 duizend euro in plaats van de verwachte ruim anderhalf miljoen euro.

Dat de gemeente afsluit met een tekort komt niet als verrassing. Het heeft met name te maken met de hoge(re) kosten voor de jeugdzorg. Deze zorgtaak is sinds 2015 overgeheveld vanuit het Rijk naar de gemeente en is een aanzienlijke kostenpost. „Echter, we hebben onlangs betere afspraken kunnen maken met zorgverleners, waardoor de kosten voor specialistische jeugdhulp lager zijn uitvallen,” legt wethouder Hans Bouma (Financiën) uit. Een andere reden waarom het tekort is teruggedrongen is omdat de gemeente in 2018 een positief resultaat uit bouwgrond kon realiseren. Dit leverde de gemeente een bedrag op van 0.8 miljoen euro. Het college stelt aan de gemeenteraad voor om het overgebleven tekort van 760 duizend

euro te dekken uit de budgetegalisatie-reserve. Wethouder Bouma is tevreden met het verbeterde resultaat over 2018. Ook het proces om deze jaarrekening te maken is volgens de wethouder beter verlopen dan voorgaande jaren.

Noodklok

„De voornaamste reden van het tekort is, zoals al eerder benoemd, de zeer hoge kosten voor jeugdzorg. De stijgende kosten in de jeugdzorg is een ontwikkeling die zich landelijk aftekent,” aldus Bouma. Vervolgt: „Gemeenten zijn sinds 2015 verantwoordelijk voor de jeugdzorg en hebben te maken met flinke bezuinigingen door het Rijk. Als gemeenten hebben we gezamenlijk de noodklok geluid in Den Haag. Niet zonder resultaat. Het kabinet heeft onlangs besloten extra middelen toe te voegen aan het jeugdhulpbudget. In 2019 gaat het om 420 euro en in 2020 en 2021 om jaarlijks 300 miljoen euro. Aanvullend wordt onderzoek verricht om te kunnen bepalen of, en zo ja in welke mate, gemeenten structureel extra middelen nodig hebben. Daarnaast worden de ko-

mende maanden afspraken gemaakt tussen Rijk en de Vereniging Nederlandse Gemeenten over hoe het jeugdhulpstelsel effectiever, efficiënter en beter kan gaan functioneren.”

Raadsvergadering

De gemeenteraad buigt zich op donderdag 27 juni over de Jaarrekening. Deze vergadering, die plaatsvindt op het gemeentehuis is openbaar en dus voor iedereen toegankelijk. Aanvang: 19.30 uur. De jaarstukken zijn ook te lezen op de website www.uithoorn.nl. Toets als zoekopdracht 'jaarrekening' in.

Wethouder Hans Bouma



Haringparty 2019!

Uithoorn - Een mooie traditie wordt voortgezet. Na het eerste succesvolle evenement in 2018 organiseert Rotary AMU (Aalsmeer - Mijdrecht - Uithoorn) op donderdag 27 juni a.s. voor de tweede keer haar Haringparty. Het netwerk evenement waar een groot deel van de bedrijven uit Uithoorn en de Ronde Venen weer wordt verwacht. We heten je dan ook graag welkom op het Marktplein 2a van Restaurant Geniet aan de Amstel! Vanaf 17.30 uur zijn de deuren open en is iedereen van harte welkom om de officiële opening bij te wonen van dit prachtige evenement. Om 18 uur zal het eerste vaatje aan land worden gebracht. Naast de heerlijke haring kan er onder leiding van notaris mr. Marlies Ak-

kerman een bod worden uitgebracht op het eerste vaatje. Kwaliteit gegarandeerd!

Goede doelen

Zoals vorig jaar zal de opbrengst bestemd zijn voor lokale goede doelen in de omgeving van Uithoorn en de Ronde Venen, respectievelijk: Samen aan de Amstel en de Moederverwendag. Naast haring eten en het ondersteunen van onze goede doelen, is er tijd en ruimte genoeg om te genieten en te netwerken. Rotary AMU zal er alles aan doen om van deze traditie weer een sprankelend evenement te maken. Ondernemers die hun bijdrage op een andere manier willen leveren zijn natuurlijk ook van harte welkom.

AALSMEER FLOWER FESTIVAL

15 & 16 JUNI

11.00 - 17.00 UUR

**Een cultureel dagje uit tussen de
bloemen voor jong en oud!**
WWW.AALSMEERFLOWERFESTIVAL.NL

HYPOTHEKEN

**Een verhitte woningmarkt,
vraagt om een 'coole' adviseur!**



WESTEINDER
ADVIESGROEP

financiële raadgevers!

ZWARTEWEG 96, 1431 VM AALSMEER • 0297-384980
INFO@WESTEINDER.NL • WWW.WESTEINDER.NL



**DE SCOOTMOBIEL
SPECIALIST AAN DE A2**

400 m2 Showroom met vele type
Scootmobielen om vrijblijvende te
testen op **Unieke Testbaan!**

TOMZORG.NL
DE CORRIDOR 2-4
3621 ZB BREUKELEN
T: 085 021 24 24
OPENINGSTIJDEN:
DI-VR - 10:00 / 17:00
ZA - 10:00 / 15:00

*Extra showroom korting op
scootmobielen op vertoning
van deze advertentie in Juni*

Sterel
notarissen

**Voor een akte goed en snel,
gaat u naar Sterel!**

www.sterelnotarissen.nl
info@sterelcs.nl
Tel: 020-5646100
Amstelplein 301 • 1421 SG • Uithoorn



GEMEENTENIEUWS

COLOFON

www.uithoorn.nl
www.facebook.com/
gemeenteuithoorn
www.twitter.com/Gem_Uithoorn
7 dagen per week, 24 uur per dag

Gemeentehuis
Laan van Meerwijk 16
1423 AJ Uithoorn
0297-513111

ma., di., wo., do. 08.30-17.00 uur
woensdag 08.30-20.00 uur
vrijdag 08.30-12.00 uur

Postbus 8, 1420 AA Uithoorn
gemeente@uithoorn.nl
www.uithoorn.nl/melden

Klant Contact
Centrum/receptie
Zonder afspraak:
ma., di., do. 08.30-17.00 uur
woensdag 08.30-20.00 uur
vrijdag 08.30-12.00 uur

Burgerzaken
(reisdocumenten, rijbewijzen en verklaringen)

Alleen met afspraak:
ma., di., do. 08.30-14.00 uur
woensdag 08.30-13.00 uur
vrijdag 17.00-20.00 uur
vrijdag 08.30-12.00 uur

Zonder afspraak:
woensdag 13.00-17.00 uur

Sociaal loket
(Wonen, welzijn, zorg, overlast, ondersteuning, werk, inkomen, opvoeden, opgroeien, schuldhulpverlening en jeugdhulp)

Locatie gemeentehuis,
Laan van Meerwijk 16
Op afspraak via 0297-513111
ma t/m vr. 09.00-10.30 uur
inloopbalie wo. 13.00-17.00 uur

Locatie Infopunt Uithoorn voor elkaar, Gezondheidscentrum De Waterlinie,
Koningin Máximalaan 30.
Inloop ma., di. 08.30-12.00 uur
Info via www.uithoornvoorelkaar.nu

Ruimte huren?
Accommodatie van gemeente Uithoorn huren? Kijk op www.uithoorn.nl/ruimtehuren

WWW.UITHOORN.NL



4e Uithoornse Veteranendag op 18 juni

De gemeente houdt op dinsdag 18 juni de lokale Veteranendag. Alle veteranen zijn persoonlijk uitgenodigd door burgemeester Pieter Heillegers. Het is de vierde keer dat de gemeente dit organiseert. De veteranen kunnen op deze avond onder het genot van een hapje en drankje met elkaar van gedachten wisselen. Het Amstel Blazers Collectief zorgt voor de muzikale omlijsting. In het gemeentehuis is ook een tentoonstelling rondom de Tweede Wereldoorlog en Afghanistan ingericht. Bovendien staat er een week van te voren al een groot informatiepaneel op het gemeen-

tehuis. Het paneel geeft in tekst en beeld informatie over veteranen, hun missies en eigen ervaringen. Dit is te bezichtigen van 17 juni tot 28 juni. De lokale Veteranendag wordt gehouden op het gemeentehuis van Uithoorn, Laan van Meerwijk 16 van 20.00 uur tot 22.00 uur. Geen uitnodiging ontvangen? De gemeente vraagt aan veteranen die onverhoopt geen uitnodiging hebben ontvangen, maar wel graag aanwezig willen zijn op 18 juni een mail te sturen naar bestuurssecretariaat@uithoorn.nl. Of bel met (0297) 513111. Alle veteranen zijn van harte welkom.

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) 513111.

Ter inzage

Iedereen kan stukken inkijken die ter inzage liggen. Die stukken liggen in het gemeentehuis. Soms liggen de stukken ook ergens anders ter inzage. In dat geval wordt dit vermeld, bijvoorbeeld de openbare bibliotheek of dorpshuis De Quakel.

Zienswijzen

Iedereen kan zienswijzen kenbaar maken. Dit moet schriftelijk, gericht aan burgemeester en wethouders van Uithoorn, tenzij anders vermeld.

Bezwaren

Bent u het niet eens met een beslissing van de gemeente? Soms kunt u hier tegen 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.

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 beroepsschrift. Hierin legt u uit waarom u het niet eens bent met de beslissing op uw bezwaar. U moet uw beroepsschrift meestal binnen 6 weken na de verzending van de beslissing versturen. U dient uw beroepsschrift in bij de sector bestuursrecht van de Rechtbank, Postbus 75850, 1070 AW Amsterdam of digitaal via <https://loket.rechtspraak.nl>. Voor de behandeling van uw beroepsschrift 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 beroepsschrift 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 beroepsschrift 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): Postbus 75850, 1070 AW in Amsterdam. Een verzoek om een voorlopige voorziening moet, net als in het bezwaar/beroepsschrift, 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 (én 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.

■ TER INZAGE

- Gewijzigde vaststelling bestemmingsplan Mgr. Noordmanlaan, De Kwakel. Beroepsperiode van 16 mei tot en met 26 juni 2019. Inlichtingen bij de afdeling wonen en werken, de heer L. Schuyt, (0297) 513 111.
- Begroting van de gemeenschappelijke regeling GGD Amsterdam-Amsteland. Inzageperiode tot en met 27 juni 2019. Inlichtingen bij afdeling Samenleving, mevr. A. Lelijveld (0297) 513111.
- Voorgenomen verkeersbesluit instellen parkeerschijfzone Marijnenlaan / Gerbrandyalaan. Inzageperiode van 29 mei tot en met 3 juli 2019 ter inzage in het gemeentehuis van Uithoorn. Inlichtingen bij de afdeling buurt (0297) 513111.

■ (OMGEVINGS) VERGUNNINGEN EN OVERIGE BEKENDMAKINGEN

INGEDIENDE AANVRAGEN OMGEVINGSVERGUNNING

Het indienen van bezwaren hiertegen is nog niet mogelijk.

De Kwakel

- 2019-039215, Distellaan 6, het levensloopbestendig maken van de woning (ontvangen 30-05-2019);
- 2019-039339, Steenwycklaan 16, het legaliseren van een blokhuut (ontvangen 02-06-2019);
- 2019-040089, Drechtijk 38, het plaatsen van een dakkapel (ontvangen 03-06-2019);

Uithoorn

- 2019-037439, Thamerlaan 2, het uitbreiden van de woning (ontvangen 20-05-2019);
- 2019-038904, Rugstreeppad 5, het plaatsen van een dakkapel (ontvangen 28-05-2019);
- 2019-039362, Legmeer West, het bouwen van 34 woningen (ontvangen 03-06-2019);

VERLENDE 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

- 2019-021681, Pastoor J. van Dijklaan 57, het plaatsen van een dakkapel (verzonden 29-05-2019);

Uithoorn

- 2019-027538, De Visserlaan 2, het plaatsen van zonnepanelen (verzonden 27-05-2019);
- 2019-026712, Amsterdamseweg 27, het renoveren van het bestaande kantoorgebouw (verzonden 27-05-2019).

Evenementen in Uithoorn

12 juni
15 juni
22 juni
22 en 23 juni
22 en 23 juni
28 juni
28 t/m 30 juni
6 juli
21 juli
31 juli t/m 4 aug
3 augustus
23 augustus
6 t/m 8 sept
28 sept
9 november

Buitenspeeldag De Scheg en Oranjepark
Kwakel Open Air
Amstelproms
Midzomeravond Festival
Nederlands Kampioenschap Kanopolo
Hardlooppwedstrijd Rondje Zijdelmeer
Amstelland Festival
Fietstoertocht Le Tour Ride
All American Sunday
Polderfeest
Zomermarkt
Foodtruckfestival
3 Nations Cup BMX 2019
Red Ball Express
Kadomarkt

■ OVERIGE VERGUNNINGEN

INGEDIENDE AANVRAGEN OVERIGE VERGUNNING

Het indienen van bezwaren hiertegen is nog niet mogelijk.

Uithoorn

- 2019-034608, Schans 23, het plaatsen van een afvalcontainer van 1-6 t/m 30-09-2019 (verzonden 29 mei 2019);
- 2019-037196, Koningin Máximalaan 30A, drank- en horecaverunning Lunchroom Waterlinie (ontvangen 22 mei 2019).

VERLENDE 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.

Uithoorn

- 2019-022522 onttrekkingsvergunning (Fase 1) ten behoeve van het onttrekken van 17 zelfstandige woonruimten, gelegen aan de Prins Bernhardlaan 2 t/m 14 (even) 1421 AM Uithoorn en de Prinses Beatrixlaan 10 t/m 28 (even), 1421 AE Uithoorn, kadastraal bekend Gemeente Uithoorn: UHNOO B 8032 (deels), B 8034, B 8036, aan de bestemming bewoning middels sloop. (verzonden 28-05-2019);
- 2019-029941, Amsteldijk-Zuid 253, evenementenvergunning U.R. & K.V. Michiel de Ruiter voor het organiseren van het Nederlands Kampioenschap kanopolo op 22 en 23 juni 2019 (verzonden 29 mei 2019);
- 2019-015186, Grevelingen 34, exploitatievergunning Maison Vinocerf tot 29 mei 2022 (verzonden 29 mei 2019);
- 2019-035776, Arthur van Schendelaan (speelveld), evenementenvergunning Buitenspeeldag op 12 juni 2019 van 14.00 tot 16.00 uur (verzonden 27 mei 2019);
- 2019-036047, Eendracht 4, barbecue leden Tafeltennisvereniging VDO op 16 juni 2019 van 16.00 tot 21.00 uur (verzonden 27 mei 2019);
- 2019-018110, Randhoornweg Evenemententerrein Legmeer-West, evenementenvergunning AmstelProms op 22 juni 2019 (verzonden 06-06-2019);
- 2019-017859, Randhoornweg Evenemententerrein Legmeer-West, art. 35 ontheffing Drank- en Horecawet tijdens het evenement AmstelProms op 22 juni 2019 (verzonden 06-06-2019).

De Kwakel

- 2019-024690, Kerklaan, evenementenvergunning Midzomeravond Festival op 22 juni 2019 (verzonden 06-06-2019).

■ OVERIGE BEKENDMAKINGEN

AFWEGINGSKADER BOUWLAWAAI ALS BELEIDSREGEL VASTGESTELD

Het college van burgemeester en wethouders van Uithoorn heeft op 14 mei 2019 het 'Afwegingskader Bouwlawaai bij bouw- en sloopwerkzaamheden van langdurige projecten' vastgesteld. Als gevolg van bouwactiviteiten treedt regelmatig geluidhinder op. Met name voor langdurige activiteiten ontbreekt een richtlijn voor de relatie tussen de duur en de mate van de hinder. Ook ontbreekt bij het verlenen van een ontheffing voor het werken buiten de reguliere werktijden een toetsingskader. Hiervoor is dit afwegingskader opgesteld. Het afwegingskader is bekend gemaakt op Overheid.nl.

KENNISGEVING ACTIVITEITENBESLUIT MILIEUBEHEER, MELDING

De Omgevingsdienst Noordzeekanaalgebied maakt namens burgemeester en wethouders van de gemeente Uithoorn bekend dat zij een melding ingeefde het Activiteitenbesluit hebben ontvangen. De melding betreft het starten van een bedrijf voor de opslag en distributie van gasflessen met lachgas.

Ontvangstdatum melding: 5 maart 2019

Melder: @ Your Service B.V.

Locatie: Poelweg 40 E, de Kwakel

Zaaknummer: 8844259

Tegen deze melding kan geen bezwaar worden gemaakt. Heeft u een vraag over deze zaak dan kunt u gebruik maken van het contactformulier onder: www.odnzk.nl. Er wordt dan contact met u opgenomen.

VASTSTELLING GEWIJZIGD BESTEMMINGSPLAN "ZIJDVELD 58"

Burgemeester en wethouders maken op grond van artikel 3.8 Wet ruimtelijke ordening bekend dat de gemeenteraad van Uithoorn in zijn vergadering van 29 mei 2019 het bestemmingsplan "Zijdelveld 58" als vervat in planidentificatiecode NL.IMRO.0451.BPherZijdelveld58-OW01 ongewijzigd heeft vastgesteld.

Bestemmingsplan

Met dit bestemmingsplan wordt het juridisch-planologisch mogelijk gemaakt om een twee-onder-een-kap woning op te richten op een plek waar nu een vrijstaande woning is toegestaan.

Terinzage

Het bestemmingsplan en het besluit van de gemeenteraad liggen met ingang van 13 juni 2019 gedurende zes weken ter inzage. Het bestemmingsplan is digitaal te raadplegen op www.ruimtelijkeplannen.nl. Daarnaast ligt het bestemmingsplan terinzage in het gemeentelijk informatiecentrum in de hal van het gemeentehuis, Laan van Meerwijk 16 te Uithoorn gedurende de openingstijden van het gemeentehuis.

Beroep

Gedurende de termijn van terinzagelegging kan tegen het besluit van de gemeenteraad beroep worden ingesteld door degenen die zich tijdig met zienswijze tot de gemeenteraad hebben gewend, belanghebbenden die aantonen dat zij redelijkerwijs niet in staat zijn geweest zich tot de gemeenteraad te wenden en een ieder als het gaat om een wijziging die de gemeenteraad heeft aangebracht in het vastgestelde plan ten opzichte van het ontwerp. Beroep moet schriftelijk worden ingesteld bij de Afdeling bestuursrechtspraak van de Raad van State, postbus 20019, 2500 EA 's-Gravenhage. Zij die beroep instellen kunnen tevens een verzoek doen tot het treffen van een voorlopige voorziening. Dit verzoek moet worden gericht aan de Voorzitter van de Afdeling bestuursrecht-spraak van de Raad van State.

Verdere procedure

Het besluit tot vaststelling van het bestemmingsplan van de gemeenteraad treedt in werking met ingang van de dag na die waarop de beroepstermijn afloopt, tenzij binnen de beroepstermijn een verzoek tot het treffen van een voorlopige voorziening is ingediend. Is een verzoek tot het treffen van een voorlopige voorziening ingediend dan treedt het besluit van de gemeenteraad niet in werking voordat dat verzoek is beslist.

Uithoorn, 12 juni 2019

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) erop gericht is dat u zo lang mogelijk zelfstandig kunt blijven en dat u actief kunt blijven meedoen in onze samenleving? Ook als u een beperking heeft. Veel mensen vinden het prettig om zoveel mogelijk zelf te blijven doen en zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen. Vaak is dit mogelijk met kleine hulpmiddelen in huis of wat ondersteuning. Ondersteuning uit de Wmo kan zijn: huishoudelijke hulp, woningaanpassingen, een rolstoel of scootmo-

biel, taxivervoer, begeleiding, bijvoorbeeld dagbesteding of woonbegeleiding, mantelzorgondersteuning.

Wmo-ondersteuning aanvragen kan bij het Sociaal Loket. Telefonisch spreekuur: maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 10.30 uur (0297) 513111. Balie spreekuur: woensdagmiddag van 13.00 tot 17.00 uur, vrije inloop. Kijk ook eens op www.uithoornhelpt.nl.

zaterdag
15 juni
12:00 - 16:00 uur

VADERDAG
UITDEELACTIE!

Wij zijn
Zijdelwaard

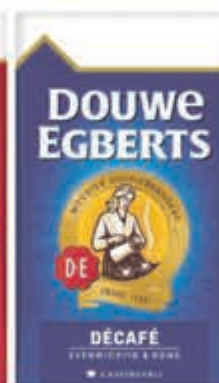
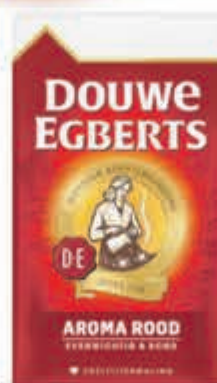


COOPJES JAGEN



**Zespri
kiwi's green**
500 gram los

~~2.69~~ **1.50**



MAX. 6
STUKS
PER KLANT

**Douwe Egberts
snelfilterkoffie**
2 pakken à 250 gram
combineren mogelijk

2 STUKS
~~5.88~~
~~8.50~~ **4.-**



**Red Band of
Lonka snoep**
stazak 210-290 gram
of bakje 160-262 gram

~~1.15~~
~~1.90~~ **1.-**



**Noord-
Hollandsche**
48+ stuk kaas
belegen of extra belegen
100 gram vers verpakt

~~1.41~~
~~1.45~~ **1.-**

Prijs- en assortimenterwijzigingen, zelfgouten en uitverloochte artikelen voorbehouden. Alle aanbiedingen zijn bestemd voor thuisgebruik, dus niet voor handelsdoeleinden.
Geldig van 10 t/m 16 juni 2019. Week 24 *per product kan de prijs verschillen, de korting wordt aan de kassa verrekend.

Uithoorn
Prinses Irenelaan 1-3

coop
Samen maak je 't verschil

INFORMATIEF

DOKTERSDIENSTEN

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

APOTHEEK

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

Apotheek Boogaard

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

Buiten deze tijden kan men terecht bij:

Dienstapothek Amstelland
Spoeedpost Amstelland Ziekenhuis Amstelveen. Open: ma. t/m vr. 17.30-23.00 u., za. 10.00-13.00 u. feestdagen 8.30-23.00 u.

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

DIERENHULP

Dierenambulance 06-53315557

DIERENARTSEN

Dierenarts Annemieke Calis
Oranjelaan 32A, 1421 AK Uithoorn, tel. 0297-565989

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

MANTELZORGSPREEKuur

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

BRANDWEER & POLITIE

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

SLACHTOFFERHULP

info: 0900-0101.
www.slachtofferhulp.nl

PSYCHOLOGISCHE

HULPVERLENING

De Stroom, praktijk voor psychotherapie en coaching

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

ELIAGG Uithoorn

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

Psychologen Uithoorn

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



Dorpsfeest Nes aan de Amstel

Regio - Dit jaar vindt het Nesser dorpsfeest plaats van 14 t/m 16 juni 2019 met allerlei activiteiten voor jong en oud. Op vrijdagmiddag staat het springkussen klaar en kunnen kinderen reptielen zien en voelen. Op vrijdagavond is er na de jaarlijkse klassieke voetbalwedstrijd, FC Nes United vs the next generation, feest in de tent. De 'Nieuwe Band' en 'Hollands Diep' zullen optreden. Entree is gratis.

Rommelmarkt

Op zaterdag wordt de dag gestart met een rommelmarkt (van-

af 10.00 uur). Iedereen is welkom om spullen te komen verkopen of kopen. Neem een kleedje mee om alle verkoopwaar uit te stallen. Bij slecht weer kan er droog verkocht worden in de feesttent. Deelname is gratis. Na het pupillenvoetbal is er een optreden van 'de parels uit de polder'. Aansluitend gevolgd door de dorpsmaaltijd, verzorgd door basisschool De Zwaluw.

Slob- en slotenrace

Zaterdagavond vindt het jaarlijks terugkerende slob en sloot race plaatst. Van heiden en ver komen



deelnemers naar Nes aan de Amstel om door de schitterende Bovenkerkerpolder te racen door de weilanden en sloten. Ook voor toeschouwers een waar spektakel. Inschrijven vanaf 19.00 uur in de feesttent. Vanaf 21.00 uur zal het dak van de feesttent eraf gefeest worden tijdens de 'Voute Saterdag van Nes goed Après ski'. Een feest waarbij muziek van alle tijden wordt gedraaid. Dit jaar is de bruine kroeg nog mooier dan voorheen.

Zondag

Op zondag kan de kerktoeren beklommen worden en is er voetbal 6x6 voor volwassenen. 's Middags zijn er volksspelen en is er een loterij met super toffe prijzen! 's Avonds zijn er warme we-

reldkeukengerechten te eten bij het dorps huis 'de Nesse' en Robbie van Robbies pancakes staat klaar om de lekkerste pannenkoeken te bakken. En natuurlijk bakt Hans van Hans patat een lekker patatje. Ze sluiten af met de stoelendans.

COLOFON

Nieuwe Meerbode

Verschijnt woensdag

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

Postadres

Midrethstraat 9
3641 CB Mijdrecht
Tel. 0297-581698

Aanleveren van advertentie

Dinsdag voor 10.00 uur
verkoopuithoorn@meerbode.nl

Advertentieverkoop

Nel van der Pol
Mobiel 06-53847419

Advertentie-tarieven
op aanvraag

Aanleveren van kopij

Maandag voor 15.00 uur
redactieuthoorn@meerbode.nl
Maximum aantal woorden: 300

Redactie:

Nel van der Pol
Mobiel 06-53847419

Correspondent

André Veenstra

Kabalen

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

Druk

Janssen/Pers Rotatiedruk

Verspreiding en

bezorgklachten
www.verspreidnet.nl
Tel. 0251-674433

Centrale administratie

Visserstraat 10
1431 GJ Aalsmeer
Tel. 0297-341900

Uitgave van
GOUW Uitgevers B.V.
Haarlem-Aalsmeer-Mijdrecht

132e jaargang

Oplage: 15.100

Ingezonden brieven

Eenieder staat het vrij te reageren op artikelen of zijn mening te geven op ontwikkelingen die spelen binnen de gemeente. Uw ingezonden brief dient echter ondertekend te worden ingestuurd, dus voorzien van naam, adres, telefoonnummers/of e-mailadres. Deze gegevens worden niet volledig in de krant gepubliceerd; wél naam en woonplaats. Anoniem ingezonden brieven worden niet in behandeling genomen. De redactie behoudt zich het recht voor brieven te weigeren dan wel te redigeren of in te korten. Houd maximaal 300 woorden aan.

Let op

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

Privacy

Zie onze privacyverklaring op www.meerbode.nl/privacy

WWW.MEERBODE.NL

Hobby Dee gaat sluiten

Regio - Het besluit is genomen. Hobby Dee sluit haar deuren. "Het was een hele moeilijke beslissing, voor mijzelf maar ook tegenover mijn klanten.", aldus eigenaresse Diane Uphof. "Veel externe factoren, waaronder de concurrentie van hele grote goedkope winkelketens, het gebruik van internet en webshops, de bouwwerkzaamheden en het feit dat ik mij niet gesteund voelde door de winkeliersvereniging/gemeente, hebben bijgedragen tot de sluiting. Negen jaar lang heb ik met veel liefde en plezier alles gegeven voor Hobby Dee, maar nu is de vlam van mijn motivatie uit-

geblust. Het liefst blijf ik bestaan om klanten te kunnen adviseren en te helpen met al hun hobby's. Ik wil al mijn lieve vaste klanten, mijn familie en alle goede vrienden bedanken voor hun steun. De vele positieve woorden en gebaren van de afgelopen weken hebben mij echt geraakt. Nu ben ik klaar voor een nieuwe uitdaging en verandering in mijn leven, de tijd zal mij leren hoe dat eruit gaat zien."

Hobby Dee sluit op 24 augustus 2019 voorgoed haar deur. Cadeaubonnen kunnen nog tot 31 juli 2019 worden ingeleverd.



Zaterdag 22 juni Chazz 2019 in De Hoef

Van 16.00 tot 22.00 swingt het weer en klinkt er muziek in de mooie en sfeervolle tuin van Boerderij Stroomzicht, Westzijde 50, 1426 De Hoef. Vier redenen om naar Chazz 2019 te komen: bijpraten met vrienden, een hapje eten, genieten van de tuin en vooral lekker luisteren. Op de fiets komen is heel handig en verstandig. De auto parkeren kan in het weiland, de vriendelijke parkeerwachters wijzen dan de weg.

Etta James Experience

De band is opgericht als een eerbetoon aan Etta James. Het vitale optreden van Etta wordt geëvenaard door de oprichtster en leadzangeres van de band Floor Kraayvanger. Ze heeft net als Etta een ietwat rauwe geweldige stem en ze heeft fantastische musici om zich heen verzameld. Over Floor zei een fan: "she's the biggest hope for the Funk-Rock-Throne, nevertheless she's remarkably blonde". De Etta James Experience bestaat sinds 2014 en speelt van Rotterdam tot Arnhem en Hengelo in zalen en op allerlei festivals voor een groot publiek. Alles aan deze band is top, de muziekkeuze, de musici, de charmante backings en de sexy leadzangeres. Kom en maak het mee hoe 'grand lady of soul' Floor met haar musici het publiek meekrijgt.

De musici: Op toetsen Sjoerd Smeenk, bijgenaamd 'orgelscheurder', op gitaar Mike Donkers, op basgitaar Patric Roes die zich als een 'baars' (Engels voor bas) in het water voelt en op drums Bert de Jonge. Pieter van

der Venne op baritonsaxofoon met een 'knorrende lage A', Ewout Dercksen op tenorsax, Diederik Ruisch en Gert Timmens beiden op trompet/bugel. Van 20.45 tot 22.00 uur spelen ze op Chazz. Je kunt kennis maken met de band op www.ettajames-experience.com en alvast genieten van hun muziek op youtube. Een optreden was bij het schrijven van deze column al 16.365 keer beluisterd. Dat zegt al genoeg. Voor foto's en de sfeer van het festival www.chazz.nl. Daar vind je ook informatie over het goede doel van Chazz 2019 en over de kaartverkoop.

Tot Chazz
Ria Waal



Vernielingen door jeugd

Uithoorn - Op zaterdag 8 juni om tien uur in de avond zijn vernielingen aangericht in de Arthur van Schendellaan. Van een school is een ruit ingegooid en de abri is kapot gemaakt. De politie kreeg een melding dat een groepje van ongeveer tien jonge jongens voor overlast zorgde in de buurt. Van de daders zijn namen van drie betrokkenen genoteerd dankzij de vader van één van hen, die langs liep tijdens het uitlaten van de hond. De buurtregisseur gaat in gesprek met de jongens.

Samen aan de Amstel

Uithoorn - Samen aan de Amstel is een organisatie die probeert de sociale verbondenheid te vergroten. Dat doen wij onder andere door gezellig met elkaar eten. Ook mensen die het leuk vinden om voor anderen te koken, we zoeken nog een aantal koks, zijn zeer welkom. Kom en laat u verrassen; Samen aan de Amstel is deze keer uitgenodigd bij restaurant Black Pepper in Uithoorn, Laan van Meerwijk 2. Maandag 1 juli 2019 bent u vanaf 18.00 uur welkom bij Lorenza en Angiolina. Een menu kost deze avond €16,-. Opgeven graag via de website: www.samenaandeamstel.nl



Bilderdijkhof 1
Uithoorn
Tel. 0297-567209

WEEKAGENDA PARTICIPE

NIEUWE ACTIVITEITEN IN UITHOORN

Wij zijn natuurlijk nieuwsgierig naar de behoeftes van onze bezoekers. Daarvoor willen wij graag weten of er activiteiten of cursussen zijn die u mist in ons aanbod of die nog niet door ons gefaciliteerd worden. Wij stimuleren het van harte om zelf activiteiten op te starten in uw eigen buurt of wijk en zouden hier ook graag onze hulp en faciliteiten voor willen aanbieden. Hiervoor staat onze steun ten alle tijden beschikbaar. Heeft u ondersteuning nodig bij het opzetten van (bewoners)initiatieven of het organiseren van activiteiten? Wilt u dat professionals en actieve bewoners met u meedenken? Wij kunnen u verder op weg helpen om iets voor uw buurt te betekenen. Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met de wijkcoach via ons tel. 0297-567209.

VRIJWILLIGERS GEVRAAGD BIJ ONTMOETINGS-GROEPEN UITHOORN

Lijkt het u leuk om een dagdeel een handje te helpen op de Ontmoetingsgroepen? Wij zoeken nog mensen die de koffie/thee schenken, mee willen wandelen of/en de lunch willen voorbereiden. De doelgroep zijn thuiswonende mensen met een vorm van demantie. Wij zijn gevestigd in Wijksteunpunt de Bilderdijkhof en geopend op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag. Wilt u meer informatie, neem dan contact op met Carolinne Vrijbergen 0297-533540 of c.vrijbergen@participe.nu

ZOMERBINGO 21 JUNI

Vrijdag 21 juni is er een zomerse bingo in wijkcentrum Bilderdijkhof. De zaal gaat open om half 2, de bingo start om 2 uur. Bingokaartjes zijn verkrijgbaar voor €0,50 per stuk. We spelen 4 rondes met een pauze. Er zijn weer leuke prijzen te winnen. U komt toch ook?

'Nil volentibus arduum'

-voor zij die willen, is niets te moeilijk-

Dankbaar voor alle liefde en humor die hij ons tot het eind heeft gegeven, hebben wij bij het aanbreken van een nieuwe dag afscheid genomen van mijn lieve man, onze paps en onze fijne opa

Cornelis Johannes de Beij

Cees

2 november 1940 Haarlem 4 juni 2019

Lieve Cees, paps en opa,

Voor ons ben je onvoorwaardelijke liefde en aandacht.
Daar heb jij ons mee omringd en gevormd.
Zo blijf je in ons voortleven, voor altijd.

Greetje de Beij - Dees

Marja en Francisco
Danny

René en Angelique
Max
Jur

Edwin en Miranda
June en Silke
Tess en Mark

Julianalaan 132
1432 HZ Aalsmeer

Vandaag, woensdag 12 juni, hebben wij afscheid van hem genomen in Crematorium Bouwens te Uithoorn.

Direct hulp bij Computer- problemen

Onderhoud, herstel of
installatie op locatie.
Geen voorrijkosten.
Geen abonnementskosten.

Uitleg over het bedienen van uw smartphone, tablet,
PC/MAC, Apple en Windows.

Tel: 06-19902445 | Email: info@dtsonline.nl
www.dtsonline.nl

DTSonline

Telefonisch bereikbaar van
ma t/m vrij: 9.00 - 18.00 uur

Iedere uitvaart krijgt bij ons de grootst mogelijke persoonlijke zorg

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

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



Uitvaartcentrum
Finnema

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

Uitvaartcentrum Finnema
Zwarteweg 108, 1431 VM Aalsmeer

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

www.uitvaartcentrumfinnema.nl



Jolanda Dirksen Uitvaartverzorging

Met respect voor uw persoonlijke wensen

Volledig begeleid door één persoon

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

www.jolandadirksenuitvaartverzorging.nl



EXPORT
DUO plant



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

Kijk voor meer info op duoplant.nl



ROOSKLEURIG
coaching

Ontwikkeladvies 45 plus Mijn loopbaan, mijn regie!

Bent u werkend of ZZP-er en 45 jaar of ouder
en gemiddeld 12 uur per week werkzaam?

Dan kunt u gebruik maken van het Ontwikkeladvies.
Een tijdelijke subsidieregeling van SZW,
Inzicht in toekomstperspectief van
uw huidige werk en loopbaanmogelijkheden.

Informeer naar de mogelijkheden en maak voordat
u op vakantie gaat nog een afspraak!

GRATIS!

06-53135015

info@rooskleurigcoaching.nl

www.rooskleurigcoaching.nl

Noloc erkend loopbaanprofessional

De uitgever van deze krant kan
geen enkele aansprakelijkheid
aanvaarden voor schade van wel-
ke aard ook, ontstaan door het
niet tijdig en/of onjuist plaatsen
van advertenties in onze bladen.
Fouten in telefonisch opgegeven
advertenties of ontstaan door
onduidelijk handschrift van de
opdrachtgever behoeven door ons
niet te worden gecompenseerd.

*Aangeboden:
Ervaren rijksgeplaatste horloge-
maker. Reparatieplaats voor mecha-
nische uurwerken. Tel. 0297-564845

*Te koop:

Grote of kleine partijen oude school-
stoelen of stapelstoelen kantine,
kantoor of kerkstoelen, we komen de
spullen zelf bij u ophalen dus twijfel
niet en waag er een belletje aan. Wij
betalen u contant.
Tel. 06-10893672

*Gevraagd:

Oude antieke meubels en/of inboe-
dels. Stuur uw foto's en uw prijs naar
info@burbriantiek.nl dan mailen wij
u terug of het wat voor ons kan zijn.
Bij interesse komen we het betalen en
ophalen. Tel. 0297-320058

*Gevraagd:

Voor St. mensen in Nood, draagbare
kleding, schoenen, dekens enz. Inle-
veradres: ma. t/m za. tussen 08.00-
20.00 uur Herenweg 36 in Vinkeveen.
Op zondag gesloten.
Tel. 0297-778103

Te koop:

Oude telefoon €10,-. Filmrolleok
(voor op de muur) €15,-. Multigrill
voor buitenbbq €10,-. 4 Pantalons mt
60-62 à €20,-. 4 viltten hoeden mt 60 à
€10,-. Tel. 0297-348181/06-53507473

ERVAREN TUINMAN

heeft tijd voor al uw
werkzaamheden.

Alles bespreekbaar.

Vrijblijvende prijsopgaaf
v.a. €14,50 per uur.

Ingeschreven bij KvK

Inlichtingen: 0639870829

*Gevraagd:

Voor mijn hobby ben ik op zoek naar
elektrische en gewone fietsen om te
knutselen. Tel. 06-84613045

*Gevraagd:

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

Gevraagd:

Hobbyist zoekt lp's. Heeft u nog lp's
op zolder liggen? Dan kom ik ze graag
halen Liefst pop/rock v/a '60.
Tel. 06-53721652

ZE ZIJN ER WEER

Hollandse
Nieuwe
Haring



Zeevishandel Volendam

Winkelcentrum Zijdelwaard • Uithoorn
Tel. 0297-569097

VANGST 2019

Top kwaliteit.
Lekker fris en zilt
van smaak.
Vers van het mes.

Ook een idee voor vaderdag: een heerlijke opgemaakte haringschotel

SIERBESTRATING

vanaf € 64,- per m²
incl. ontgraven, afvoeren, aankoop stenen/tegels, zand, aanleg, aftrillen en invegen

OPRIT OF BESTRATING VERZAKT!

slechts € 23,- per m²
ophogen incl. zand, kapotte stenen/tegels vervangen, afvoer, aftrillen en invegen

WIJ HERGEBRUIKEN UW MATERIAAL IN UW NIEUWE TUIN!



T: 0172 - 60 36 98 • M: 06 44 48 44 45 • www.kemptuinaanleg.nl
ook 's avonds en in het weekend bereikbaar

“Banken laten MKB los”

René Bultena gaat voor crowdfunding

De Ronde Venen - De Nieuwe Meerbode plaatst heel veel advertenties. Maar deze advertentie over crowdfunding is zo vernieuwend en apart, dat we René Bultena naar de reden daarvan gevraagd hebben.

Waarom crowdfunding?
René: Basis is dat ik Watersportcentrum Proosdij verder wil ontwikkelen. Het park verder uitbreiden met o.a. chalets, bedoeld voor de verkoop en verhuur. Hiervoor is geld nodig.

Dan ga je toch naar je bank?
René: dat zou je inderdaad zeggen. Maar dan zal ik je wat achtergrond geven. Sinds de crisis trekken heel veel banken zich terug uit directe financieringen van MKB-bedrijven. En dat geldt zeker voor recreatiebedrijven en dus ook voor Proosdij. Dat betekent feitelijk dat die bedrijven op zoek moeten naar ander financie-

ringsbronnen, in de eerste plaats voor het vervangen van de bestaande bancaire financieringen en in de tweede plaats om verder te kunnen investeren. En je weet stilstand is achteruitgang. Dus dan zoek je naar andere mogelijkheden. Want ik wil wel verder. We hebben de mogelijkheden tot verdere ontwikkeling en er is vraag naar hoogwaardige recreatie. Echt ondernemen. En crowdfunding is daarvoor een hele goede mogelijkheid.

Zijn er geen andere banken?
René: Dan heb ik een tegenvraag. Hoeveel banken hebben we in Nederland eigenlijk nog over? Dat zijn er maar heel weinig. Ik ben ook actief in Duitsland en daar ligt het heel anders. Daar heb je banken, vooral kleine lokale banken, die midden in de samenleving staan en trots zijn om een bedrijf te financieren. Als je daar een kantoor binnenkomt zie



je vitrines, waarin gefinancierde bedrijven zich mogen presenteren. Daar is de bank trots op “hun” bedrijven. Helaas zie ik dat hier niet meer. Ik moet helaas constateren – en ik zal echt niet de enige zijn – dat de banken in Nederland het MKB aan het loslaten zijn.

Terug naar de vraag: Waarom Crowdfunding?
René: Ja, Crowdfunding is ook voor mij nieuw. Ik ben wel gewend om met andere ondernemers samen te werken en samen te investeren. Een van die collega's wees me op de mogelijkheid

van crowdfunding en toen ben ik er in gedoken. Bij crowdfunding moet er een betrouwbare, deskundige organisatie achter zitten. Een bedrijf dat met toestemming van de autoriteit Financiële Markten (AFM) actief is. Die heb ik gevonden in Collin Crowdfund, een van de grootste crowdfundingplatformen van Nederland. En weet je, crowdfunding is eigenlijk ook een vorm van samenwerking. Nu vraag ik het publiek om met mij samen te werken. Samen te investeren en samen rendement maken. En zeker meer rendement dan je aan rente krijgt op je spaarrekening.

Jij bent in De Ronde Venen een publiek figuur, heb je daar geen last van?
René: Nee, dat denk ik juist niet. Ik ben met iets moois bezig, namelijk het ontwikkelen van Watersportcentrum Proosdij, echt wel bekend bij inwoners van onze mooie gemeente. En ik doe de mensen een heel goed aanbod. Ik geef ze de gelegenheid mee te kunnen doen in het mooier maken van de gemeente en daar krijg je dan ook nog een goed rendement voor terug. Gelijktijdig zijn deze investeringen een impuls voor onze lokale economie. Misschien moet ik het zelfs wel omdraaien. Ik ben er trots op ondernemer in deze gemeente te zijn. Ik ben daarom heel bewust in mijn eigen omgeving deze actie gestart. En - zoals jij dat noemt - als publiek figuur moet je naar mijn mening de mensen een betrouwbaar en goed aanbod doen. En dat gebeurt nu. Ik heb er alle vertrouwen in.



AmstelProms zangers en zangeressen bekend

Zaterdag 22 juni wordt op het evenemententerrein aan de Randhoornweg het populaire AmstelProms concert georganiseerd. Het concert wordt uitgevoerd door een groot orkest bestaande uit 70 muzikanten, een koor van meer dan 80 zangers en zangeressen en brengt een mix van pop en klassieke muziek voor het publiek ten gehore. De muziek die wordt gespeeld zal een feest der herkenning zijn voor de aanwezigen. Waar menig klassiek werk, gespeeld door het orkest, aanzet tot meedeinen op de bekende walsjes, worden de popnummers gezongen door lokale zangers en zangeressen. De afgelopen weken zijn audities gehouden onder geïnteresseerde zangers en zangeressen om te kijken welke stemmen het beste passen bij de gespeelde nummers en ook dit jaar is weer een prachtige selectie gemaakt van optredende artiesten. De repetities voor de zangers en zangeressen zijn de komende 2 weken. Dan wordt het voor de uitvoerende artiesten de eerste keer dat ze samen met het grote orkest en het voltallige koor hun nummers kunnen oefenen. Ieder jaar weer is dat een fantastisch moment waar alles samenkomt. Pas dan ervaren de zangers en zangeressen de kracht van mee mogen zingen met zo'n geweldige enthousiaste groep uitvoerende muzikanten en koorleden.

De line-up
Op 22 juni vanaf 18:00 uur kan op het evenemententerrein worden genoten van een hapje en een drankje en zal zangeres Juuzz enkele sets ten gehore brengen tijdens het eten. Om 20:30 begint het concert en mogen de geselecteerde zangers en zangeressen eindelijk hun optreden verzorgen. Gedurende het concert treden de volgende AmstelProms artiesten op:
- I Will Follow Him - Mirel-

- le Verheijen, Anouk Backer, Marjolein Bravenboer
- Sound of Music - Mirelle Verheijen
- Het Duurt te Lang - Zarai Valk
- Blues Brothers Revue – Kamiel Klufft
- Like a Prayer - Lianda van der Schilden
- Sway – Nick van der Jagt
- Frank Sinatra medley - Judith Beuse
- Arcade – Simon Prins
- Leef! - Edo Botterman

Zitplaatsen voor vlak bij het podium
Omdat het evenement te groot werd om plaats te vinden op de Wilhelminakade is uitgeweken naar het evenemententerrein aan de Randhoornweg. De organisatie had liever het concert weer aan de Amstel uitgevoerd, maar met de krappe ruimte waren er veel bezoekers die klaagden over het feit dat ze te lang moesten staan, te weinig ruimte hadden, of het concert niet goed konden zien. Om iedereen optimaal van het concert te kunnen laten genieten is besloten een ware concertzaal op te bouwen op het evenemententerrein. Waar vorig jaar nog een tribune werd gebouwd achter de staanplaatsen, is nu gekozen voor een opzet waar de zitplaatsen dicht bij het podium worden neergezet en de staanplaatsen daarachter. Op die manier kan iedereen het goed zien en horen en kan er vanaf de zitplaatsen nog beter worden genoten van de optredens tijdens het concert. De zitplaatsen zijn te koop via de website www.amstelproms.nl en zijn in de voorverkoop EUR 19,50 per persoon. Op de dag van het concert zelf kunnen ook nog zitplaatsen worden gekocht voor EUR 25,- per persoon. Het concert begint vanaf 20:30 uur, maar vanaf 18:00 uur kan er al genoten worden van live muziek, eten, drinken en gezelligheid.



Verhalenroeitocht 20 juni op Botshol

Regio - Al eens meegeweest met de verhalenroeitocht op de Botshol, die jaarlijks georganiseerd wordt door verhalenvertellers Joke Dekker-Booij van vertelkring De Schatkist en Elza Vis van Binnenste-Buiten? Nu alweer voor de 11e keer. Zij nemen u mee in de boot en varen tussen de rietkragen naar de plas en zoeken dan een rustige plek tussen het riet waar u in de sfeer van dit prachtige natuurgebied kunt luisteren naar verhalen. Het gaat niet om de kennis van alles wat daar leeft en groeit, maar om de beleving. Met hun stem nemen zij je mee naar de diepte onder de wa-

terspiegel of met wonderlijke verhalen van de bewoners rond en in de plas. Halverwege leggen wij aan bij een eiland voor een sapje en een drankje. Daar wisselen de vertellers van boot zodat u ook de andere verhalen hoort. En met een beetje geluk varen we met ondergaande zon terug tussen de rietkragen door via de smalle vaarten. Wilt u dit meemaken, geef u snel op want er gaan max. 4 boten mee. Datum: donderdag 20 juni. Tijd: 19.00 - ca. 21.30 uur Kosten : € 9.00 p.p. Afvaart: Roeibotenverhuur Verweij, Botshol 14, 1391 HP Abcoude. Opgeven: Joke Dekker-Booij 06 - 10814589



LEZERSPOST

Hondenpoep

Ook wij hebben ervaring met “niet-opgeruimde-hondenpoep” en kennen reacties van hondenbezitters. “ Daar betaal ik toch belasting voor”; “ Dat kan niet van mijn hond zijn”, etc. Gelukkig geldt dat niet voor eigenaren van honden in onze buurt: zij ruimen de poep op! Fijn!

Het gaat om de volgende dingen

- 1 De eerst verantwoordelijke voor de opruiming is de eigenaar. Het is jammer dat sommige hondeneigenaren wanneer je hen daarop aanspreekt vervelend reageren
- 2 De gemeente heeft hierin ook zijn verantwoordelijkheid en zou op meer plaatsen dan tot nu toe afvalbakken moeten plaatsen
- 3 Het zou m.i. goed zijn dat er meer en indringende (ook medische) voorlichting over deze overlast gegeven wordt, bijvoorbeeld in de weekbladen van onze regio. Dat zou niet bij een eenmalig bericht moeten blijven.
- 4 Hoewel het te hopen is dat hondeneigenaren de overlast en het gevaar van hondenpoep begrijpen en er ook naar handelen, zullen er, jammer genoeg, hondeneigenaren zijn die zich daar niets van aantrekken.
- 5 In dat geval dient de gemeente zijn verantwoordelijkheid te nemen en daadwerkelijk te gaan handhaven.
- 6 Alle 7 fracties zouden wat dit betreft de handen ineen moeten slaan!

Fred Koenis

Het (lek)water staat ons - T.C. Qui Vive - aan de lippen

Deze aanhef is bijna letterlijk te nemen. Wat is de situatie langs de tennisbanen van T.C. Qui Vive loopt een sloot. Naast deze sloot ligt een dijk, deze dijk behoort niet tot het grondgebied van de tennisclub. Langs die dijk loopt de toegangsweg naar de tennisbanen. Zoals in de aanhef genoemd is er sprake van lekwater, dit water komt door de dijk heen en loopt op de toegangsweg en dreigt ook op de tennisbanen te lopen. Oorzaak van voorgaand, het bovendeel van de dijk is ernstig poreus. De dijk schiet dus tekort in zijn belangrijkste functie; n.l. het water tegenhouden. De tennisvereniging heeft reeds geïnvesteerd in extra drainage langs de weg aan dijkzijde echter de hoeveelheid lekwater heeft nu zo'n hoeveelheid bereikt dat deze drainage

het niet meer aankan. Indien deze situatie zicht voortzet zal dit leiden tot ernstige en kostbare schade aan de kunstgrasmat op de tennisbanen. Langdurig overleg (jaren) met de eigenaar van de dijk (de gemeente Uithoorn) heeft tot op heden niet tot actie resultaat geleid. Middels dit artikel vraag ik aandacht voor deze ernstige situatie en tevens een dringende oproep aan de verantwoordelijke gemeentelijke diensten die hierin een oplossing kunnen regelen. Wethouder, diensthoofden neem je verantwoordelijkheid stop met praten en los dit op. De bijgaande foto's zijn genomen op zondag 2 juni 2019. Het water op de foto is geen regenwater, maar water wat door de dijk lekt. **“F.P. Kiszor een zeer bezorgd lid van T.C. Qui Vive”**

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



HandbikerJetze Plat Als motivator naar HandbikeBattle

Regio - Handbiker Jetze Plat reist komende week naar het Oostenrijkse Kaunertal voor de zevende editie van de HandbikeBattle. Plat deed eerder zelf mee aan deze wedstrijd, die beginnende handbikers een enorme uitdaging wil bieden. Dit jaar is de regerend wereldkampioen als ambassadeur van het evenement aanwezig. De HandbikeBattle is een wedstrijd waar handbikers een berg van 20 kilometer en 1.000 hoogtemeters beklimmen. Plat legt uit: “Om zo'n beklimming op armkracht te doen, is een enorme uitdaging. Deelnemers weten vaak niet helemaal niet waar ze aan beginnen, voor velen is het de eerste kennismaking met handbiken in de bergen na een ongeluk, ziekte of een revalidatietraject.” Al sinds de eerste editie in 2013 is Plat bij het evenement betrokken. Hij zegt: “Eerst zelf als deelnemer, via de hoofdsponsor van de HandbikeBattle - ‘Move Forward by Hollister’ - ben ik ambassadeur geworden.”

Wedstrijd
Er is een wedstrijd in teamverband, voor teams van de verschillende Nederlandse revalidatiecentra, en een individuele wedstrijd. In totaal verschijnen er komende donderdag (13 juni) 115 handbikers aan de start. Plat geeft de deelnemers in aanloop naar de HandbikeBattle nog de nodige tips; vooral uit eigen ervaring. Hij vertelt: “In de voorbereiding zijn alle deelnemers per-

fect begeleid door de revalidatiecentra. Ik ga maandag nog met ze aan de slag, geef tips over hoe ze de race het best in kunnen delen en hoe ze bijvoorbeeld met hun versnellingen moeten omgaan. Een berg beklimmen is totaal iets anders dan handbiken in het vaak vlakke Nederland.”

Motiveren
Plat stapt zelf donderdag ook in zijn handbike om de berg te beklimmen. Hij haast te zeggen: “Maar dat doe ik niet om een snelle tijd neer te zetten! Wereldbekers en WK's zijn nu mijn podium, tijdens de HandbikeBattle sta ik volledig ter beschikking aan de deelnemers. Ik ga ze onderweg motiveren zodat iedereen de top kan halen. Ik ben er echt om te helpen. En dat is soms nog wel mooier dan zelf meedoen. Want zo'n prestatie geeft een enorme boost aan het vertrouwen in je eigen capaciteiten. Veel deelnemers gaan daarna nog veel grotere uitdagingen aan. Prachtig om daar iets aan bij te dragen.”

HandbikeBattle
Het doel van de HandbikeBattle is om mensen actief en fit te laten worden door hen een uitdaging te bieden die stimuleert om intensief te gaan trainen. De HandbikeBattle is een wedstrijd, maar het belangrijkste is dat elke deelnemer de finish haalt. Vanaf het begin in 2013 is er tijdens de Battle ook onderzoek gedaan wat er verandert in de fysieke en mentale capaciteit van de deelnemers.



OPEN DAG ^{VAN} _{DE} BOUW

ZATERDAG 15 JUNI
dagvande bouw.nl

Caravanaanbieden.nl

**Wij kopen
graag uw
tourcaravan.
Alle merken
en bouwjaren.
Tel: 06-53202040**

Gratis afhalen:

Sierstenen van beton. Gevlamd rood, totaal 5,8m2. 21x21 cm. En 15x21 cm. Zestaan al opgestapeld, Uithoorn. Tel. 0297-568609

Gevraagd:

Electrisch of handmatig knikarm zonnescrm met gestreept doek afmeting tussen de 350 en 500 cm. Tel. 06-48344508

Te koop:

Barkrukken 4 stuks €75,-. Tel. 0297-566994

Gezocht:

Oude werkbanken en of ladenkast. Tel. 06-22885528

Te koop:

Philips lcd-tv met ambilight i.z.g.st. 32 inch. Met afstandsbediening en gebruiksaanwijzing €50,-. Tel. 0297-287715

Te koop:

i.z.g.st kaptein madre 26 inch moederfiets 3 versnelling axa slot led lamp goede banden enz. €125,-. Tel. 0297-786546

Te koop:

Junior bureaustoel van ikea, voor kinderen 4-14 jaar, kwaliteit en mooi design €20,-. Aluminium kinderstep €15,-. Tel. 0297-569595

Te koop:

Mooie wandklok mickey mouse, werkt op batterij €10,-. Maxi-cosi helemaal compleet met voetenzak etc. €30,-. Tel. 0297-569595

Te koop:

Mooie etna potkachel antiek €75,-. Tel. 0297-520180



mazda Donker

Voor al uw onderhoud, APK en reparaties voor alle merken!

Kijk voor onze occasions

www.mazdadonker.nl

Visserstraat 36 - 1431 GJ Aalsmeer - 0297-324247

Mazda Service Dealer

Uitnodiging voor een Investeringskans!

Collin Crowdfund verzorgt de campagne voor Watersportcentrum Proosdij BV te Vinkeveen

Uitnodiging voor informatiebijeenkomst

Een mooie rendement tegen een verantwoord risico? Dan is deze investeringskans een mooie optie. Meer weten? Kom 18 juni om 20.00 uur naar De Plashoeve in Vinkeveen voor meer informatie. De koffie staat klaar vanaf 14.30 uur.

Programma: Introductie René Bultena - toelichting Collin Crowdfund - napraten/borrel.

Aanbod voor investeren: straks te vinden via www.collincrowdfund.nl

Lening: € 2.500.000,-

Rente: bruto 6% per jaar

Looptijd: 48 maanden

Rente/aflossing: maandelijks

Slottermijn: € 1.500.000,- (zomer 2023)

Leendoel: herfinanciering

Totale hoofdsom: € 5.250.000,-

Informal : € 2.000.000,-

Eigen inbreng: € 750.000,-

Via Collin: € 2.500.000,-

Dun & Bradstreet score: Laag risico

Collin Credit Score: Goed

(Rentabiliteit: Ruim voldoende Solvabiliteit: Excellent (60%) Liquiditeit: Goed)

Uw primaire Zekerheden:

1e Hypothecaire inschrijving van € 2.500.000,- op meerdere onderpanden te Vinkeveen.

Persoonlijke borgstelling van € 250.000,- van ondernemer René Bultena.



René Bultena

*Ik informeer u graag verder!
Wees welkom op 18 juni om 20.00
uur in De Plashoeve te Vinkeveen.*

Meer informatie over Collin Crowdfund? www.collincrowdfund.nl

Dichterbij

Rabobank Regio Schiphol

Fijne
zomer!

Lekker de zomer door met de Rabobank

15 - 16 juni

Aalsmeer Flower Festival (Aalsmeer)

Spectaculaire bloemen- en plantencreaties in de Historische Tuin en het Flower Art Museum.

www.aalsmeerflowerfestival.nl

14 - 16 juni

Concours Hippique Haarlemmermeer (Haarlemmermeerse Bos)

Paardensport op hoog niveau, aangevuld met entertainment en live muziek.

www.concourshaarlemmermeer.nl



22 juni

DownTown Ophelia (Aalsmeer)

Shoppen wordt een happening in de Ophelialaan in Aalsmeer. U wordt in de watten gelegd door mensen met het syndroom van Down of een andere verstandelijke beperking.

www.downtownophelia.nl

22 juni

AmstelProms (Uithoorn)

Muziekgenres vloeien samen in de AmstelProms. Een orkest, koor en zangers en zangeressen uit de regio brengen een mix van pop- en klassieke muziek.

www.amstelproms.nl



25 juni

MeerBusiness Netwerk- en Haringparty (Hoofddorp)

Netwerken gaat vanzelf bij de MeerBusiness Netwerk- en Haringparty. Speciale gast: schrijfster Susan Smit die alles vertelt over haar business.

www.haarlemmermeer.meerbusiness.nl/agenda

26 - 30 juni

Westeinder Water Week (Aalsmeer)

Speciale aandacht voor de scholendag op 27 juni, waar leerlingen kennis maken met de watersport. Mede mogelijk gemaakt door de Rabobank.

www.westeinderwaterweek.nl

Deze zomer staat de regio bol van leuke evenementen. Wij hebben een kalender gemaakt van de activiteiten waarbij Rabobank Regio Schiphol is betrokken.



13 juli

Kortebaandraverij (Hoofddorp)

Tijdens de kortebaandraverij op de Kruisweg proberen de pikeurs op de sulky weer alle paardenkrachten te ontketen. Wie wedt er op het juiste paard?

www.kortebaanhooftdorp.nl

5 - 8 september

MeerLive (Hoofddorp)

MeerLive beleeft haar 20e editie en dat wordt gevierd met een top line-up.

www.meerlive.nl

7 september

Vuur en Licht op het Water (Aalsmeer)

Een stoet van bootjes die in de avond een lichtstreek trekt over het water, gevolgd door een waanzinnig vuurwerk. Vuur en Licht op het Water staat garant voor open monden.

www.vuurenlichtophetwater.nl

11 september

Rabo Kindermiddag (Aalsmeer Feestweek)

Tijdens de Aalsmeer Feestweek gaan ook de kinderen uit hun dak. Zo wordt de feestweek een leuk verzetje voor het hele gezin.

www.feestweek.nl



Coöperatiefonds

Bomen met kinderen over het klimaatbeleid

Als de jeugd de toekomst heeft, is het niet meer dan logisch dat zij ook een stem krijgt in het aanpakken van de klimaatverandering. Die kans was er tijdens de nationale viering van de Boomfeestdag in gemeente Haarlemmermeer.

Minister Carola Schouten was er, oud-minister Ed Nijpels, Commissaris van de Koningin Arthur van Dijk en burgemeester Onno Hoes. Zij vormden met 350 kinderen het epicentrum van de nationale Boomfeestdag op een dag die ondanks de kou hartverwarmend was.



Kinderen overhandigen hun KinderKlimaatdeal aan Onno Hoes.



KinderKlimaatdeal

Onder het motto 'Ieder kind een boom' werden er 350 'klimaatbomen' geplant in Park21 tussen Hoofddorp en Nieuw-Vennep. Daarnaast gingen de kinderen in veertien klimaattafels in gesprek met politici en bedrijfsleven over hun ideeën voor een beter klimaat. Ard van Berkel, directielid van Rabobank Regio Schiphol, was voor de kinderen een van de sparringpartners om te komen tot een KinderKlimaatdeal. Daarnaast droeg de bank met een donatie bij aan de viering. Kinderen worden gehoord in het behoud van de planeet die zij erven. Daar werkt de Rabobank graag aan mee.

De mobiele adviseur komt naar u toe in Uithoorn

U wilt naar een bankkantoor om uw bankzaken te regelen, maar bent aan huis gebonden. Wat nu? Geen nood. Martina Balvers van Rabobank Regio Schiphol komt wel bij u langs.

Martina Balvers is een van onze mobiele adviseurs. Zij brengt de Rabobank naar klanten die vanwege ouderdom, lichamelijke beperkingen of ziekte niet of nauwelijks mobiel zijn. "Ik vind het een prachtige service. De dankbaarheid van mensen is groot. Dat geeft mij een fijn gevoel."

U krijgt hulp bij de volgende onderwerpen:

- bankieren via internet of mobiel;
- openen van een betaal- en/of spaarrekening;
- opstellen van een volmacht;
- invullen van overschrijvingsformulieren;
- contant geld bestellen via de Geld Express;
- advies en afsluiten van een verzekering.

U kunt onze mobiele adviseurs bereiken op tel. 023-549 82 00 of stuur een e-mail naar particulieren.regioschiphol@rabobank.nl. Zij houden ook spreekuur: op woensdag van 9.30 tot 15.30 uur, Dorpsstraat 15 in Uithoorn.



Martina Balvers

Coöperatiefonds

Nieuwe trainingspakken voor het G-voetbal



De winnaars van KDO G2.

Iedereen die dat wil moet kunnen sporten, ook als je een lichamelijke of geestelijke beperking hebt. Daarom is Rabobank Regio Schiphol groot fan van het G-voetbal van KDO.

Voetbalkwaliteiten zijn het belangrijkste in een voetbalwedstrijd, maar met een goede presentatie sta je al met 1-0 voor. Sportvereniging KDO in De Kwakel deed drie jaar geleden voor haar G-afdeling een beroep op het Coöperatiefonds voor trainingspakken. Dat verzoek hebben we met veel plezier ingewilligd. Dit jaar hebben we nog meer spelers 'aangekleed'. En toeval of niet, het team van KDO G2 is onlangs kampioen geworden in de 3e klasse van de KNVB. Van harte gefeliciteerd!



Muziek met een groots gebaar

Pop ontmoet klassiek. Het recept van de Proms is bekend, maar de AmstelProms in Uithoorn geeft daar haar eigen draai aan.

Een compleet orkest, een koor en solisten uit de regio. Wees gerust: het podium bij de AmstelProms is groot genoeg om al deze muzikaliteit een plek te geven. Het resultaat? Een verpletterende show waar het werk van The Beatles, Johan Strauss, Andrew Lloyd Webber en André Hazes Jr. soepel aan elkaar wordt geregen. En wat een extra goed gevoel geeft: de opbrengsten van de avond gaan naar WarChild.

Vanwege het succes van de AmstelProms is de locatie dit jaar verplaatst van de Wilhelminakade naar het evenemententerrein aan de Randhoornweg in Uithoorn.

Zorgeloos wonen? Zo doet u dat

U wordt minder beweeglijk, maar wilt zo lang mogelijk in uw eigen woning in Uithoorn blijven wonen. Daarvoor is van alles en nog wat te regelen. Kijk eens op www.ikwoonleefzorg.nl.

IkWoonLeefZorg is een platform waarop alle informatie over langer zelfstandig wonen en mantelzorg overzichtelijk bij elkaar staat. Het is een initiatief van de Rabobank en Interpolis. "Ik kan mij voorstellen dat mensen door de suggesties en tips op gedachten worden gebracht, maar daar nog over willen doorpraten. Daar ben ik altijd toe bereid", aldus Ronald Cubo, financieel adviseur bij Rabobank Regio Schiphol. "Ik zeg tegen iedereen: er is meer mogelijk dan je denkt om te wonen zoals je dat zelf wilt."

De financieel adviseurs van Rabobank Regio Schiphol zijn te bereiken via tel. 023-549 82 00 of stuur een e-mail naar financieeladvies.regioschiphol@rabobank.nl.



Ronald Cubo

Bent u met hart en ziel bezig met een mooi maatschappelijk initiatief in onze regio? Dan vindt u Rabobank Regio Schiphol aan uw kant. Kijk of u in aanmerking komt voor een donatie uit ons Coöperatiefonds via www.rabobank.nl/regioschiphol.



Rabobank

Vito gaat naar het WK aardrijkskunde in Hong Kong



Mijdrecht - Uit de bijna 7000 duizend leerlingen in Nederland die meededen aan de 26e editie van de Aardrijkskunde Olympiade, bleven er uiteindelijk 16 over die zich kwalificeerden voor de eindronde. Onder hen was Vito Tillart uit atheneum 6 van het VeenLanden College. De eindronde werd van 4 tot 7 juni verzorgd op Hogeschool Zeeland, university of applied sciences, in Middelburg. Met een grote veldwerkopdracht verdiepten de finalisten zich hier

in de maatregelen die kunnen worden genomen om de kans op een overstroming in Middelburg te verkleinen. Welk deel van Middelburg kan overstromen? Welke historische waterkeringen heeft de stad? Welke kritieke infrastructuur is er? Hoe kan het laaggelegen gebied van de “badkuip van Ritthem” preventief worden geëvacueerd? Wat zijn goede shelerslocaties voor de bevolking uit deze wijk? De antwoorden op deze en meer vragen moesten de

kandidaten verwerken in een PowerPointpresentatie van maximaal 12 dia’s. De voorzitter van de veldwerkcommissie, Frederik Oorschot, was onder de indruk van de prestaties van de leerlingen. “Deze leerlingen hebben, zonder een eerdere kennismaking met de problematiek, in korte tijd een geweldig resultaat geboekt”.

Opdracht

Naast de veldwerkopdracht hebben de leerlingen tijdens de nationale eindronde ook een kennistoets gemaakt, met dit jaar vragen over klimaatverandering, het Nord-Stream project en de cartografische weergave van de uitkomsten van de landelijke verkiezingen. Een Engelstalige multi-mediale keuzetoets, bestaande uit 40 meerkeuzevragen met video’s, animaties, kaarten en diagrammen waarin de breedte van het vak aardrijkskunde werd getoetst, vormde het derde en laatste onderdeel van de finale. Behalve het serieuze gedeelte van de aardrijkskunde olympiade was er ook tijd voor ontspanning. Op donderdagavond werden de leer-

lingen meegenomen door studenten van de Hogeschool Zeeland voor een gezellige avond in het bruisende centrum van Middelburg. Op vrijdagochtend was er een excursie door het gebied rond Middelburg. Op die manier kreeg niet alleen het competitieve element aandacht, maar was er ook ruimte voor het sociale gebeuren, dat een minstens zo belangrijk onderdeel van de olympiade is.

Beste

Jacobus Petersen van het Christelijk Gymnasium Utrecht mag zich de beste aardrijkskunde-leerling van Nederland noemen. Twee tweede prijzen gingen naar Nora Schreuder (veldwerkprijs, Minikema College Woerden) en Vito Tillart (theorieprijs, VeenLanden College Mijdrecht) en de iGeoprijs ging naar Brecht Reintsema (het Twickel College Hengelo). Deze vier winnaars vertegenwoordigen Nederland op de 16e Internationale Geografie Olympiade (iGeo), het WK Aardrijkskunde, dat van 30 juli tot en met 5 augustus 2019 gehouden wordt in Hongkong. Teams uit vijftig landen nemen aan deze prestigieuze wedstrijd deel. In het bijzijn van ouders en docenten aardrijkskunde hebben de winnaars van de eindronde hun prijzen in ontvangst genomen.

Voor elke finalist waren er certificaten en attenties. Zo ontving Vito de Bosatlas van de geschiedenis van Nederland. Uiteraard was ook de docente aardrijkskunde van Vito, Yacintha Chaigneau, bijzonder trots op haar leerling.

Zij wist nog te melden dat voordat het grote avontuur in Hong Kong gaat plaatsvinden, de winnaars op maandag 24 juni aanstaande gehuldigd worden op het ministerie van Onderwijs in Den Haag. En dat is niet niks!

Gratis loopbaanontwikkeladvies

Regio - Alle werkenden, ambtenaren of zelfstandigen zonder personeel van 45 jaar of ouder, die voor minimaal 12 uur per week werkzaam zijn, kunnen tot uiterlijk 10 januari 2020 gratis advies krijgen van een loopbaanadviseur. In deze periode kan, zolang het subsidieplafond nog niet bereikt is, subsidie aangevraagd en verkregen worden. Wat is Ontwikkeladvies 45plus? Iedereen denkt wel eens na over hoe zijn werk erin de toekomst uit gaat zien. Een loopbaanadviseur kan mensen daarmee helpen. Dat is fijn voor als er een verandering aan zit te komen, maar ook mensen die tevreden zijn met hun huidige baan kunnen veel baat hebben bij zo’n advies. Minister Koolmees van Sociale Zaken en Werkgelegenheid heeft daarom de subsidieregeling ‘Ontwikkeladvies voor 45-plussers’ opengesteld. Een ontwikkeladvies traject is preventief en dient bewustzijn te creëren, zodat de ouder wordende werken de zich meer bewust wordt van het toekomstperspectief van het huidige werk en meer regie kan gaan nemen over de toekomst van de eigen loopbaan. Wie een ontwikkeladvies aanvraagt, krijgt een aantal individuele gesprekken met een loopbaanadviseur. Samen kijkt u dan naar uw huidige werk, naar wat u kunt en leuk vindt, en waar in de toekomst banen voor u te vinden zijn. De loop-

baanadviseur kan u ook helpen om uw nieuwe plannen in gang te zetten. Het ontwikkeladvies is voor de deelnemer gratis. De loopbaanadviseur vraagt de subsidie aan. Er is ook een potje voor leidinggevers die hun werknemers willen ondersteunen bij hun loopbaanwensen.

Contact

Als u gebruik wilt maken van het Ontwikkeladvies 45plus zoek dan contact met Rooskleurig Coaching Uithoorn, Rose-Marie Lucas, Noloc erkend loopbaanadviseur. Bij haar hebben inmiddels tientallen 45plussers een ontwikkeltraject naar tevredenheid doorlopen en regie genomen over hun eigen loopbaan! Rose-Marie: “Het is écht een kans om je loopbaan nieuw leven in te blazen: de boel even op te schudden. Het geeft veel inzicht en bewustwording over je werk!” Iets voor u? Zie www.rooskleurigcoaching.nl of stuur een WhatsApp naar 06-53135015. Let op: als je al werkloos bent, jouw werk wegens ziekte niet meer kunt doen of met ontslag bedreigd wordt en er al een ontslag/reorganisatie regeling voor je van kracht is, kan je niet deelnemen aan deze subsidieregeling.

Zie de advertentie verder op in deze krant.



Sinds oktober 2018 is in Zijdewoord het Aziatische fusion restaurant van Jason Hu gevestigd. Onder de bezielande invloed van zijn vader, Hu Shao Ting (eigenaar/grootmeester-chef) in de “Chinese Intangible Cultural Heritage Cuisine” en 3-voudig wereldkampioen Chinese Cuisine) van Specialiteitenrestaurant Yu Woah te Amstelveen, volgt Jason zijn vader in diens voetsporen en verwent zijn gasten met Aziatische verrassingen. Wat de keuken van Jason Asian Cuisine zo kenmerkend maakt, ligt in het gebruik van de meest alledaagse ingrediënten om een smaak te creëren die het ‘gewone’ overstijgt. Om u inzicht te geven in de oudste culinaire keuken ter wereld, zal ik u in een aantal columns vertellen over de wondere wereld van Aziatische gerechten.

Raak geïnspireerd door deze eeuwenoude traditionele keuken

Door zijn enorme uitgestrektheid en oeroude culinaire erfenis kan China zich beroemen op een keuken die qua variatie en rijkdom haar weerga niet kent. Met een grondgebied dat varieert van vruchtbare delta’s tot dorre woestijnen, van woestebergstreken tot rijke kuststroken; en met klimaten van de subtropen tot de toendra’s, heeft China in de loop der tijd een keuken ontwikkeld met eenzelfde diversiteit van kookstijlen. Iedere streek mag dan haar eigen specialiteiten heb-

ben, gebaseerd op diepgewortelde tradities en lokale producten, toch kan men de keuken gemakshalve indelen in vier hoofdstijlen, die ongeveer corresponderen met de geografische indeling.

De Chinees leeft om te eten en eet om gelukkig te worden. Een goede Chinese kok zorgt er dan ook voor dat zijn gerechten zoveel mogelijk zintuigen prikkelen. Hij geeft zijn creaties poëtische namen als ‘Groot en gelukkig plan’, Twee schatten bij elkaar’ en ‘Gouden manen op een zilveren zee’. Zijn schotels behagen het oog door een feest van vormen en kleuren. De smaak en de samenstelling van zijn gerechten zijn uiterst verfijnd.

2300 Jaar geleden wisten de Chinese vorstenhuizen onder het bewind van Tj’in Sje-hwangti (de eerste Chinese keizer) ook al van (culinaire) wanten. Vaak werden aan het keizerlijk hof grote banketten gehouden, waarbij overdaad en het exotische eerder regel dan uitzondering waren. Op het menu van een dergelijk feestelijk banket vond men regelmatig de volgende gerechten:

- Gevulde luipaardfoetus, paté van miereneitjes, ragout van berenklauwen, dun gesneden reerug met citroenmelisse, plakjes gedroogd hertenvlees, lampreipastei, speenvarken gefarceerd met jujubes, in klei gebakken en daarna twee dagen

gestoofd, in azijn geconserveerd slakkengehakt, gevuld jong everzwijn in een saus van gehakt en zuring, gekruide fazanten- en hazenbouillon met waterkastanjes, paddenstoelen en bamboespruiten, schildpad, lippen van apen, gegrild vlees van de das, staart van ijsvogels, olifantspoten, staart van de Yak, kuit van de steur, de rug van de grote haai, buik van de zeelt, slangen-vlees, vislippen, vogelspeeksel, rattenembryo’s en oogballen van schaa of geit.

De Chinese keuken is een veelzijdige keuken. Door de grootte van het land en als gevolg daarvan de aanwezigheid van vele volkeren met hun eigen culenturen, klimatologische afhanke-lijkheden en regionale voedselbronnen, kan men niet spreken van één “keuken”. Wel zijn er gemeenschappelijke factoren in de verschillende regionale keukens die het mogelijk maken te spreken over een Chinese keuken.

Voedsel is in de Chinese keuken niet enkel een zaak van eten. Ook moet het voedsel mooi gepresenteerd worden en een goede combinatie vormen van de basissmaken. De gerechten mogen niet overweldigend zijn in geur of smaak.

De basisingrediënten zijn granen, rijst in het oosten, gierst en tarwe in het Noorden. Deze worden gegeten als pasta’s, puur, pap of in deegvorm. Vetten, zowel dierlijk (eend, kip, varken) als plantaardig (sesam, pinda) worden gebruikt om de granen meer smaak te geven. Taugé (sojascheuten) en lente-uen vormen de belangrijkste groenten.

De belangrijkste kookmethodes zijn

- koken
- bakken
- roerbakken
- stomen
- frituren

De belangrijkste smaakgevers zijn

- vijfkruidenpoeder
- sojasaus
- gember

- koriander
- knofflook
- oestersaus
- hoisinsaus
- ve-tsin
- suiker
- chilipepers

De Chinese keuken kan opgedeeld worden in 4 zones

De noordelijke Beijing- en Shandongkeuken en de Mongoolse keuken. Deze worden gekenmerkt door het gebruik van schapenvlees. De verfijnde Pekingkeuken is de voormalige keizerlijke keuken, ook wel Mandarijns genoemd. De belangrijkste landbouwproducten hier zijn rijst, tarwe, maïs, sesamzaad, sorghum (een gras-soort), Chinese kool, selderie, lente-ui en komkommer. Deze noordelijke keuken gebruikt voornamelijk rijst, gierst, sojabonen en perziken.

De westelijke Chuan-keuken wordt gekenmerkt door sterk gekruide gerechten en door het veelvuldig gebruik van rundvlees. In de gerechten van deze streek zitten vaak chilipepers en Szechuanpeper.

De zuidelijke Yue-keuken met zoetzure accenten, waardoor smaak en sappigheid van vlees en groenten bewaard blijven.

De oostelijke keuken waarvan de Sjanghai-keuken de bekendste is, wordt gekenmerkt door granen zoals rijst en tarwe en de zeevruchten zoals garnaal en krab. De keuken hier heeft een zoete toets. Andere belangrijke ingrediënten zijn rijstwijjn en zoete bonenpasta. Shanghai heeft de meeste uitheemse invloeden gehad op zijn keuken, waardoor in Shanghai gebak en koude voorgerechten gegeten worden.

De oorspronkelijke Chinese keukens zijn door migratie over de hele wereld verspreid en hebben zich in vele landen aangepast aan beschikbare grondstoffen en smaak van de lokale bevolking.

In een volgend artikel zal ik voor u de geheimen van de Chinese keuken verder uitdiepen en toelichten.

Bloemenevenement op 15 en 16 juni Aalsmeer Flower Festival wordt een feest voor alle zintuigen

Aalsmeer - Zaterdag 15 en zondag 16 juni wordt in bloemendorp Aalsmeer de zesde editie van Aalsmeer Flower Festival gehouden. Het evenement verbindt bloemen met kunst en cultuur en laat bezoekers op twee locaties kennismaken met verrassende bloemsierkunst. Aalsmeer Flower Festival is een cultureel dagje uit tussen de bloemen. Tijdens het evenement laten bloemdesigners fantastische creaties zien met verse snijbloemen en planten. De levendige kleuren, de inventieve presentaties en de combinatie met natuur, kunst en muziek zorgen voor een vrolijke dag uit voor jong en oud. Onder het thema ‘Flora’s Finest’ worden de nieuwste trends in bloemdesign getoond. In museum de Historische Tuin (Praamplain 1) komen onder leiding van arrangeur Elize Eveleens tal van bijzondere projecten. Moderne bloemsierkunst vloeit hier samen met een natuurlijke omgeving. Kunstenaarsduo AlexP maakt bezoekers onderdeel van een kunstwerk. In de veilingzaal is een bloemenshow vol inspiratie van Flower Circus en worden veilingen gehouden. Atelier Steengoed toont bloemrijke kunst. Ook kunnen bezoekers lekker uitblazen bij Het Tuin-

huis. De andere locatie is het Flower Art Museum (Kudelstaartseweg 1, tegenover de watertoren). Onder leiding van arrangeur Marloes Joore gaat bloemsierkunst hier een spannende verbinding aan met beeldende kunst. Op het buitenterrein zijn workshops voor kinderen en volwassenen, demonstraties, bloemige snacks en een kinderspeurtocht. Ook de toekomstige attractie FloriWorld presenteert zich.

Live muziek en watertaxi’s

Op beide locaties is er live muziek. Bezoekers kunnen gratis gebruik maken van de watertaxi’s die over de Westeinderplas- sen varen tussen de twee locaties. Ook rijdt er een pendelbus. Aalsmeer Flower Festival is 15 en 16 juni van 11.00 tot 17.00 uur. Tickets zijn het hele weekend geldig en kosten € 10,- aan de deur of € 7,50 in de voorverkoop. De online voorverkoop loopt nog t/m 14 juni. Voor kinderen t/m 14 jaar is de entree gratis. Voor parkeren wordt geadviseerd gebruik te maken van het parkeerterrein aan de Dreef in Aalsmeer. Er zijn ook fiets- en wandelroutes tussen de locaties beschikbaar. Meer informatie: www.aalsmeerflowerfestival.nl.



past altijd...



HULLEMAN
www.hullemansbroodenbakket.nl

OPHELIJALAAN 111 • AALSMEER • 0297 324530
ZIJDELWAARDPLEIN 64 • UIJTHOORN • 0297 565275
WESTWIJKPLEIN 68 • AMSTELVEEN • 020 4417917
HAGELAND 103-105 • AMSTERDAM • 020 6176512

**GOUD VERKOPEN IN
UIJTHOORN**

DAT IS GOUD WAARD.

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



**PRINSES IRENELAAN
T.H.V. COOP
SUPERMARKT**

Iedere zaterdag:
10:00 - 16:30 uur

Goudwisselkantoor
Uithoorn

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

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

De Hyundai i-Range met €1.500 SmartTech bonus.

Vooruitstrevend en voor iedereen toegankelijk.



Bij Hyundai kijken we altijd vooruit. De slimme technologieën, zoals Forward Collision-Avoidance Assist en Apple CarPlay™ houden je veilig en verbonden. Met de SmartTech bonus van €1.500 liggen de geavanceerde Hyundai i-Range modellen binnen handbereik. En met de 5-jaar garantie met onbeperkte kilometertrage reden genoeg om langs te komen voor een proefrit. Kom verder.

Ontdek meer op goldcar.hyundai.nl

GoldCar B.V.
Pletterij 2, Amstelveen, tel. 020 - 643 3733

HYUNDAI

**5 ONBEPERKTE
KILOMETER GARANTIE**

Gecombineerd verbruik: 3,9-5,8 (l/100 km)/17,2-25,6 (km/l); CO₂ - emissie: 101-132 (g/km). Uitstoot is afhankelijk van gebruik. Uitstoot- en verbruikgegevens zijn gebaseerd op tests die zijn uitgevoerd volgens Europese Verordening 715/2007/EEG. De vermelde NEDC-waarden voor het gecombineerde brandstofverbruik en de CO₂-uitstoot zijn terug bepaald naar de waarden overeenkomstig de oude NEDC-testmethode. De Hyundai actie 'SmartTech bonus' bestaat uit een maximaal voordeel van €1.500 op het aankoopbedrag van een Hyundai i10 of een Hyundai i20 of een Hyundai i30 N Line. Actie geldt bij een getekende koopovereenkomst van 01-06-2019 tot en met 30-06-2019 met een uiterste registratiedatum van één maand na koopovereenkomst. Actie is niet geldig op geselecteerde (voorraad)modellen en niet geldig in combinatie met andere lopende acties, m.u.v. de 50/50 deal. Genoemde prijs is een adviesprijs en is excl. metallic lak en eventuele opties. De Hyundai '5 jaar garantie zonder kilometerbeperking' is alleen van toepassing op Hyundai voertuigen die initieel aan een eindgebruiker zijn verkocht door een erkend Hyundai-dealer. De gedetailleerde garantievoorwaarden zijn per 01-01-2019 beschreven in het service & garantieboekje. Kijk voor prijzen en voorwaarden op hyundai.nl of vraag ernaar bij de erkend Hyundai-dealer. Afgebeeld model kan afwijken van standaard uitvoering. Druk- en zetfouten voorbehouden. *Afhankelijk van de uitvoering.

Let op! Geld lenen kost geld



Foodtruck Festival Tjoeke Tjoeke Food Food een geweldig succes



Uithoorn – Eerste en tweede Pinksterdag werd er in Uithoorn het eerste Foodtruck Festival Tjoeke Tjoeke Food Food gehouden . Het festival was neergestereken op het evenemententerrein Legmeer West in Uithoorn. Zo'n twintig Foodtruckers waren aanwezig en maakte de heerlijkste gerechten klaar . Ze waren afkomstig uit verschillende werlddelen. Het weer werkte gelukkig aardig mee, zeker eerste Pinksterdag. Heerlijk zonnetje, lekker temperatuurtje. Het evenement werd dan ook druk bezocht.
Foto's: VTF - Laurens Niezen





Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfGezondheid

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

juni 2019

Wat is glucose en waarom is het zo belangrijk?

Wat is glucose nu precies? Glucose is een koolhydraat. Ons lichaam is in staat om glucose uit suikers en zetmeel te halen. De glucose komt dan in ons bloed terecht. De weefsels (vooral de spieren) nemen deze glucose dan weer op en verbranden die. Glucose is de brandstof waardoor ons lichaam kan presteren. Het is dus een onmisbaar product voor ons voortbestaan, evenals bijvoorbeeld water en zuurstof.

Glucosewaarden en het belang daarvan

Met een glucosemeter kunt u uw glucosewaarden bepalen. Als u nuchter bent, zal de glucosewaarde in het lichaam erg laag zijn. Na het eten van een maaltijd met koolhydraten neemt de hoeveelheid bloedglucose relatief snel toe. Dat gaat door tot ongeveer 1 of 2 uur na de maaltijd. Als de glucosewaarde in het bloed is gestegen, zorgt het hormoon insuline in het bloed dat de glucose snel door het lichaam wordt opgenomen. Op die manier worden de normale glucosewaarden weer snel bereikt. Er is ook een hormoon dat ervoor zorgt dat er weer glucose uit de weefsels wordt opgenomen als het gehalte in het bloed te laag wordt. Dit hormoon heet glucagon. Bij de gezonde mensen zorgt het lichaam ervoor dat de molaire waarde van glucose in het bloed tussen de 4 en 8 mmol per liter bedraagt.

Verstoring van de glucosewaarde in het bloed

Een van de meest voorkomende chronische ziekten is diabetes. Deze volksziekte komt voor als type 1 en type 2. Bij type 1 maakt de

schildklier in het geheel geen insuline aan. De oorzaak van dit foutje in het lichaam is nog onbekend. De patiënt moet in dat geval door injecties of een insulinepomp dagelijks voldoende insuline krijgen toegediend om de glucosewaarde op een juist niveau te houden. Bij diabetes type 2 wordt er te weinig insuline aangemaakt. Vaak is het mogelijk met medicijnen een normaal leven te leiden. De oorzaak van type 2 is ook nog niet duidelijk, maar lijkt wel samen te hangen met een ongezonde levensstijl.

Een te laag bloedsuikergehalte oftewel hypoglykemie

Bij diabetes, ook wel suikerziekte genoemd, ontstaat meestal een probleem met een te hoge glucosewaarde in het bloed. Maar door de ontregeling van het bloedsuikergehalte kan er ook een te lage waarde ontstaan. Dan is het van belang om snel glucose aan het bloed toe te voegen. Normaal gesproken zit glucose niet als zodanig in onze voeding. Het ontstaat door de spijsvertering in ons lichaam. Maar u kunt wel glucosestroop maken of het direct eten. Het wordt dan dextrose of druivensui-

ker genoemd. Als u last heeft van hypoglykemie is het verstandig altijd een voorraadje glucose beschikbaar te hebben voor direct gebruik. Het grote belang van meten van de glucosewaarde. Het meten van de glucosewaarde van het bloed is iets dat diabetes type 1 patiënten dagelijks doen. Ook voor type 2 patiënten is het verstandig om de bloedglucose regelmatig te testen. Indien de molaire waarde buiten de normale glucosewaarden ligt, brengt dit schade toe aan het lichaam. Hoe langer de waarden afwijken, hoe ernstiger de schade kan worden. Als het gaat om het op de juiste wijze meten van de glucosewaarde kunt u terecht bij uw huisarts of andere specialisten op medisch gebied. Zij kunnen u ook alles vertellen over de betekenis van de metingen die u doet.

Het gebruik van glycogeen in het lichaam

Het lichaam kan maar een beperkte hoeveelheid glucose opslaan. Dit gebeurt in de lever. De stof die daar wordt bewaard noemt men dan glycogeen en niet glucose. Als het lichaam snel energie nodig heeft, bijvoor-

beeld in een nood-situatie wordt deze hoeveelheid aangesproken. Normaal gesproken hebben gezonde mensen een voorraad glycogeen die voldoende is voor een uur sporten.

Bij diabetes kan ook deze voorraad in de lever te laag worden. Het lichaam kan dan gedurende een korte periode glucose maken uit eiwit of vet. Dit gebeurt met behulp van stresshormonen zoals adrenaline en cortisol. Dit is niet goed voor het lichaam. Voor extra inspanningen die een diabetespatiënt dus zeker te zijn dat de bloedsuikerspiegel in orde is.

Symptomen van diabetes

Diabetes type 1 wordt vaak snel ontdekt omdat de symptomen zeer heftig zijn en de patiënt raakt op den duur bewusteloos. Diabetes type 2 wordt ook wel een sluipmoordenaar genoemd omdat de symptomen vaak niet erg duidelijk zijn of niet herkend worden. Vaak is een test van het bloed noodzakelijk en ook in dat geval is de uitslag vaak niet eenduidig. De meest duidelijke aanwijzingen voor diabetes type 2 zijn

- veel voorkomende vermoeidheid
- problemen met de ogen, zoals branderigheid en slecht, wazig of dubbelzien
- slecht genezende wonden
- tintelende handen en voeten/minder of geen gevoel meer in de voeten
- kortademigheid

Ga bij twijfel even langs bij uw huisarts voor een bloedtest. Een normale bloedsuikerspiegel is belangrijk voor een gezond lichaam.

Bron: Bloeddrukmeterswebshop.nl

Verder in deze uitgave:



Je vetverbranding weer op gang krijgen



Geitenkaas maaltijdsalade



Botox als middel tegen depressie

RECEPT

Geitenkaas maaltijdsalade

Ingrediënten per persoon:

1 wortel	3 theelepels azijn
1/2 rode ui	1 theelepel honing
1 plak geitenkaas	Zout (naar smaak)
2 eetlepels pijnboompitten	75 gram (gemengde) sla
1,5 eetlepel mayonaise	Zwarte peper (naar smaak)
1 theelepel mosterd	Nog 2 theelepels honing

Bereidingswijze:

Rasp de wortel en snipper het halve rode uitje fijn. Doe dit in een kom. Zet de heteluchtoven op 150 graden Celsius en haal het rooster er uit. Leg een stuk bakpapier op het rooster en leg daar het stuk geitenkaas op. Als de oven warm is, doe je dit op het rooster in de oven. Laat de kaas maximaal 20 minuten in de oven warm worden.

Doe in de tussentijd de pijnboompitten in een pan en zet het vuur zachtjes aan. Houd ze tussendoor goed in de gaten, anders verbranden ze! Doe de mayonaise, mosterd, azijn en honing in een bakje, roer het door elkaar en breng het op smaak met wat zout. Schep de dressing door de wortel en ui heen. Snijd de tomaat in blokjes en schep dit voorzichtig door de wortel, ui en dressing heen.

Check je pijnboompitten en schud ze om!

Was de sla en maak de sla droog in een slacentrifuge. Leg de sla vervolgens op een bord. Check je pijnboompitten en schud ze om!

Doe over de sla het 'prakje' met wortel, ui, tomaat en de dressing. Leg daarop de plak geitenkaas. Strooi er vervolgens wat (versgemalen zwarte) peper overheen.

Check je pijnboompitten en schud ze om! Zijn ze bruin? Doe dan 2 theelepels honing bij de pijnboompitten in de pan. Roer het geheel door en doe dit over de geitenkaas en de rest van de salade.

Tadaaaa, eet smakelijk!
www.combivitaal.nl



Positieve leefstijlverandering

Mijdrecht - SLIMNESS heeft weer een nieuw certificaat behaald. In deze masterclass stond positieve leefstijl verandering centraal. Een positieve leefstijl verandering levert mensen veel op: gezondheid, energie en vitaliteit. De gedragsverandering die hiervoor nodig is, blijkt voor veel mensen een flinke uitdaging. SLIMNESS biedt nu alle handvatten om een leefstijlverandering uit te lokken en mensen daarbij te ondersteunen en te begeleiden naar een gezonde(re) leefstijl.

Tijdens de masterclass kwamen onder meer de volgende onderwerpen aan bod:

- hoe staan we er in Nederland voor?
- leefstijl als onderdeel van positieve gezondheid;
- motivatie voor leefstijlverandering;
- redenen om wel/niet te veranderen;
- uitdagingen bij leefstijlverandering;
- bijzondere doelgroepen: mensen die over weinig gezondheidsvaardigheden beschikken.

zijn ervaren een gevoel van tevredenheid, plezier, vreugde en liefde. Zij ervaren relatief meer positieve dan negatieve emoties en ze evalueren hun leven positief. Ongelukkige mensen bewegen minder, eten ongezonder en roken meer. Het is dus niet alleen "afvallen" maar het is zoveel meer dan dat! We weten allemaal dat een gezond gewicht (BMI) veel ziektes kan voorkomen. Wanneer je met afvallen bezig bent zal je uiteindelijk ook beter slapen, meer conditie hebben, lekker in je vel zitten, jezelf accepteren, vrolijk zijn, meer kennis van gezondheid hebben, je grenzen kennen etc.

Wil jij je leefstijl veranderen en daarbij de rest van je leven op gewicht blijven? Dan moet je heel kritisch naar jezelf kijken en daar kan SLIMNESS jou bij helpen! Neem daarom nu de stap naar een gezondere leefstijl en neem contact op met SLIMNESS. Mail info@slimness.nl of bel 0297-765027. Liever in een groep? De groepen starten weer na de zomer op 18 september. Opgeven doe je via de website www.slimness.nl. Op zaterdag 14 september tussen 09:00 en 14:00 uur heeft SLIMNESS weer een open dag.

Gezond zijn en gelukkig voelen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Mensen die gelukkig

Ontdek de impact van voeding

Wist jij dat je darmproblemen, instabiele bloedsuikers, emotionele disbalansen of een burn-out met voeding kunt verbeteren? Kennis over voeding voor het hele gezin zorgt ervoor dat jij en je gezin meer energie hebben. Verkrijg de juiste kennis zodat je zelf gezonde voeding kunt bereiden die je nodig hebt.

Maak een afspraak voor een persoonlijk advies:
annette@fysikosvoeding.nl

Kies voor een gratis quickscan

Lees meer op www.fysikosvoeding.nl

Ontdek wat de impact van voeding kan zijn

Regio - Veel mensen hebben regelmatig gezondheidsvragen. Gebeurt het jou ook wel eens dat je je afvraagt of je jouw darmen, instabiele bloedsuikers en emoties met andere voeding beter onder controle kunt houden?

Wil jij weten of voeding bij een burn-out een sneller herstel kan geven? Voeding kan vaak een grotere bijdrage leveren dan veel mensen denken. Over voeding wordt veel geschreven, waardoor ik vaak hoor dat mensen soms door de bomen het bos niet meer zien.

Kennis

Krijg kennis over wat eiwitten, vetten, vitamines en mineralen voor je doen en hoe je dit kunt eten. Dan kun je zelf op basis van ken-

nis en gegevens de juiste voeding maken. Je leert het lekker, leuk en praktisch te maken met voldoende mogelijkheden om te variëren. Krijg de juiste handvatten zodat je op basis van kennis voeding in de winkel kunt kiezen en weet hoe je die kunt maken.

Afspraak

Maak een afspraak voor een gratis quickscan waarin ik je inzichten geef in je persoonlijke eetgewoonten. Hoe zit het met je eiwitten, vetten en mineralen? Hoeveel triggers gebruik je voor je darm en hoe los je dat op? Op basis van gerichte vragenlijsten stel ik een persoonlijk advies samen. Stuur een e-mail naar annette@fysikosvoeding.nl en geef aan welk onderwerp voor jou interessant is.

Gewichtsconsulent & Bewegingscoach

AFVALLLEN IN GROEPSVERBAND

START 18 SEPTEMBER

OPGEVEN VIA DE WEBSITE! 1^e GROEP 19.00 UUR, 2^e GROEP 20.30 UUR

SLIMNESS is aangesloten bij de BGN.

Dit houdt in dat de kosten van deze cursus door meerdere zorgverzekeraars vergoed worden!

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

www.slimness.nl

Bekend van:

HUID

Périne... dat is andere huid

Een uniek winkelconcept dat nog niet in Nederland bestaat wordt vanaf 22 juni in Mijdrecht een feit. Op deze dag opent Instituut Périne aan de Genieweg nummer 8 de deuren van haar vernieuwde Skin Store, evenals het bekendmaken van de aangepaste bedrijfsnaam. Wij zouden ons vereerd voelen als u de honneurs van de officiële opening zou willen waarnemen.

Périne

Eigenaresse Périne Heerrooms is sinds 1992 als ondernemer in de beautybranche actief in de gemeente Ronde Venen en wordt door haar vakgenoten in Nederland gezien als vooruitstrevende en trendsettende ondernemer. Met haar beauty-instituut Périne is zij inmiddels een begrip in de weide omgeving van Mijdrecht op het gebied van natuurlijke huidverbetering. Ze wordt dan ook gevolgd door vele andere beauty-bedrijven.

Périne Skin Store

Périne Skin Store is een winkel waar mensen uit de gemeente Ronde Venen en omgeving naar toe zullen komen voor alles op het gebied van natuurlijke huidverbetering. Daar stappen zij even uit de hectiek van alle dag om in een ontspannen ambiance verrast te worden door producten die op verschillende manieren bijdragen aan een betere huid. Dit zijn niet alleen skin care producten waarmee thuis de huid verzorgd kan worden, maar ook producten die bijdragen aan een leefstijl die

zorgt voor meer vitaliteit en ontspanning en dus een betere huid.

Bewust assortiment

Om voor de Skin Store het beste assortiment samen te stellen wordt de hele wereld overgereisd en worden vele (vak)beurzen bezocht. Alle producten zijn uiterst zorgvuldig geselecteerd op hun bijdrage aan een betere huid én hun bijdrage aan een betere wereld. Dit kan zijn vanwege het milieuvriendelijke productieproces en duurzame gebruik of vanwege de goede doelen die gesteund worden met de verkoop ervan.

Samenwerken maakt sterk

Ook voor ondernemers uit de regio met producten die tot deze categorie behoren heeft Périne een plaatsje gereserveerd in haar Skin Store. Zij gelooft namelijk in het succes van het bundelen van krachten in de retail om zo elkaars reikwijdte te vergroten. Daar wordt door deze ondernemers enthousiast op gereageerd en gebruik van gemaakt.

Welkom

Mijdrecht, gemeente Ronde Venen, heeft de Nederlandse primeur op zaterdag 22 juni. Na de feestelijke officiële opening is er vanaf 11.30 uur een gezellige inloop is volop verrassingen.

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

MEDISCH

Wat is myopie?

Myopie, oftewel bijziendheid, is een oogafwijking waarbij het zicht op afstand onscherp is. Dit komt voor bij kinderen vanaf zes jaar die veel computeren, veel op hun mobieltje of tablet kijken of intensief lezen.

De ogen zijn dan ingesteld op een punt dichtbij waardoor de ontwikkeling van het zien in de verte achterblijft. Als kinderen myopie ontwikkelen is het belangrijk dat dit op tijd wordt gesignaleerd, want dan is het nog goed te behandelen met een min-bril of contactlenzen.

Wat je er zelf aan kan doen is de '20-20-2'-regel toepassen. Na 20 minuten dichtbij kijken, 20 seconden ver weg kijken. De 2 staat voor 2 uur buiten spelen. Mocht u hierover vragen hebben dan kunt u mailen naar e.roorda@opsisoogziekenhuis.nl.

Elianne Roorda heeft ruime ervaring op het gebied van orthoptie en optometrie. Zij werkt op woensdag en vrijdag bij Opsis Oogziekenhuis in Alkmaar. Voor algemene informatie: opsisoogziekenhuis.nl, of bel 088-6649674.



PÉRINE
SKIN STORE
OPENT HAAR
DEUREN,
KOM JE OOK?



OP ZATERDAG 22 JUNI

OPENT

het totaal nieuwe, unieke en onderscheidende winkelconcept Périne Skin Store haar deuren.

Dé conceptstore met een uitgelezen selectie van beauty & lifestyle musthaves die allen bijdragen aan een gezondere, betere huid én een betere wereld.

Je bent van harte welkom om kennis te maken met the ultimate customer experience in een oase van skin essentials.

Vanaf 11.30 uur - 16.00 uur is er een gezellige inloop volop verrassingen en openingsacties

SKIN STORE *Périne*
DAT IS ANDERE HUID

THERAPIE

Kwalitatief beter leven door Shiatsu

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

'Mijn halve gezicht, van mijn achterhoofd tot aan mijn neus, voelde net of ik een verdoving bij de tandarts had gehad. Mijn mondhoek hing een beetje en ik had een raar gevoel in mijn hoofd. Uiteraard heb ik allerlei onderzoeken gehad, maar daar kwam niets uit. In het reguliere circuit kon ik alleen nog medicijnen krijgen, verder wisten ze het niet meer. Toen las ik het stukje van Petra in de krant en hoopte dat zij mij zou kunnen helpen.' Paula oogt fit, haar bijna 70 jaar is haar niet aan te zien en van verlammingachtige verschijnselen is helemaal niets meer te vinden. Nu, na een jaar, heeft ze nergens last meer van. Enthousiast gaat ze verder: 'De behandeling bestaat uit drukpuntmassage waarbij Petra lichte druk uitoefent op energiepunten. Geen gekneed of pijnlijke oefeningen, dus in principe geschikt voor iedereen, en je hebt gewoon je kleren aan.'

Wat is Shiatsu eigenlijk?

Shiatsu is een traditionele Chinese behandelwijze waarbij met lichte druk op het lichaam blokkades of stagnaties in energiebanen worden opgelost. Drukpunten zitten niet altijd op de pijnlijke plek zelf. Het kan zijn,

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

Voor iedereen geschikt

Voor wie zouden deze behandelingen het beste zijn, vraag ik aan Paula: 'Voor iedereen. Echt waar... Mensen hebben tegenwoordig bijna allemaal stress, of zijn zwaar vermoeid. Dan is Shiatsu ideaal omdat het naast ontspannend ook preventief werkt. Bovendien kan Shiatsu helpen bij zware hormonale klachten, of onverklaarbare pijnen. Vaak kunnen deze, deels, of soms helemaal verholpen worden, dit verschilt wel per persoon. Mijn overtuiging is dat iedereen aan de Shiatsu zou moeten omdat het de maatschappij enorm veel medische kosten bespaart.'



Frequentie van de behandelingen

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

weg zijn voor onderhoud blijven komen.' Op de website van Petra, www.sanbaopraktijk.nl staat veel meer informatie. Ook uitgebreide beschrijvingen van de behandelingen of wat u kunt verwachten. De kosten worden grotendeels vergoed door de meeste zorgverzekeraars omdat zij aangesloten is bij beroepsvereniging Zhong.

DE KELDER
IS WEER
OPEN

VEEL
KORTINGEN



25%
50%
75%

Volop koopjes
bad-strand-lingerie
en onderkleding

Extra aandacht
voor de heren:

ONDERGOED
TOT 75% KORTING

Speciaalzaak • Corsetterier • Lingerie • Badmode • Borstprotheses

Mirande lingerie

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

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

SAN BAO
PRAKTIJK

SHIATSU
MASSAGE
THERAPIE



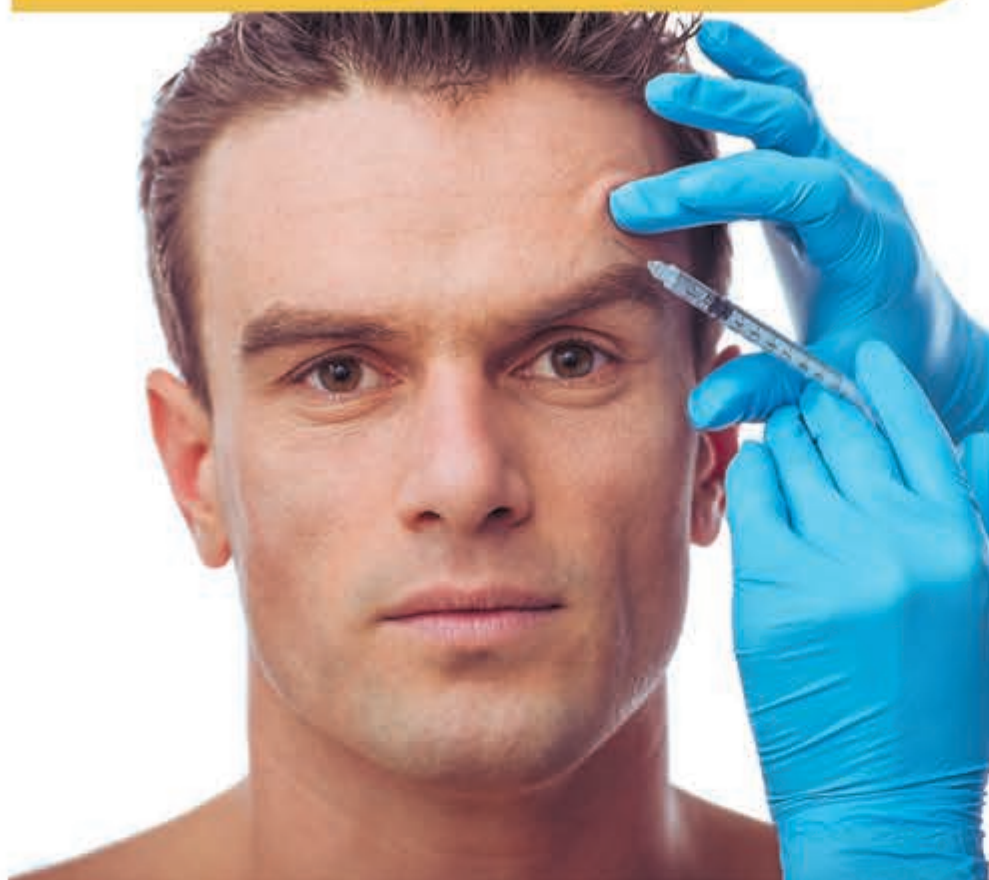
Shiatsu therapie is een effectieve behandeling voor veel klachten zoals hoofdpijn, slapeloosheid, overgangsklachten, menstruatieproblemen (pijn en/of heftig bloedverlies), vermoeidheid, burn-out, stress, pijn in rug, schouder, nek of andere pijnklachten, darmklachten en emotionele problemen. Shiatsu versterkt uw weerstand en is zeer ontspannend. Het geeft uw lichaam een echte oppepper!

De behandeling wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed.

Kijk voor meer informatie:

www.sanbaopraktijk.nl of bel 06 1528 0701

Botox als middel tegen depressie



Botox wordt voornamelijk gebruikt voor cosmetische doeleinden: het tegengaan van rimpels in het gezicht. Onderzoekers hebben ontdekt dat het ook een effectief middel is tegen depressie.

Aan het onderzoek namen 30 chronisch depressieve patiënten deel. De deelnemers werden verdeeld in 2 groepen; 15 patiënten ontvingen een injectie met botox en de andere 15 patiënten ontvingen een injectie met placebo (zoutoplossing). Zowel behandelaar als patiënt waren niet op de hoogte over de inhoud van de injectie. Bij mensen die de botox geïnjecteerd hadden gekregen werden na twee weken al positieve resultaten gevonden, en na 6 weken waren de depressie symptomen met gemiddeld 47,1% afgenomen. Bij de andere groep waren amper verbeteringen te zien. Deze bevindingen zijn inmiddels ook gezien in 5 andere grote wetenschappelijke studies waar in totaal 194 patiënten aan deelnamen (Parsaik et al., 2016)

Reden om het onderzoek te starten was voor de wetenschappers de signalen van cliënten die na een botox behandeling aangaven beter gehumeurd te zijn. Botox verlamt de zenuwen die de gelaatsspieren aansturen: de (boze) frons verdwijnt. De studies lijken het idee te bevestigen dat gezichtsuitdrukkingen er niet alleen zijn om emoties op andere over te brengen, maar belangrijk zijn voor de geëmotioneerde persoon om eigen gevoelens te identificeren en te ervaren.

Weinig bijwerkingen

De behandeling heeft volgens de artsen relatief weinig bijwerkingen en is efficiënt. Een spuitje heeft meerdere maanden effect in tegenstelling tot antidepressiva die dagelijks ingenomen dienen te worden

Saskia Bouwens



en waarbij de kans op bijwerkingen relatief groot is.

Worden de kosten vergoed door de zorgverzekering?

Behandelingen van botox tegen overmatig zweten en bijvoorbeeld migraine worden, afhankelijk van de specifieke situatie, vergoed. De behandeling tegen depressie, waar dit artikel over handelt, staat nog in de kinderschoenen. Kijk in de polis van uw zorgverzekering of een botox behandeling voor therapeutische toepassingen een optie is, en informeer naar de mogelijkheden voor een vergoeding. Een positieve referentie van een bevoegde behandelaar kan helpen de verzekering te overtuigen van de medische noodzaak van de behandeling.

Indien u meer wilt weten, neemt u dan contact op met Saskia Bouwens, MSc. [Specialist Wet BIG], tel. 06-37611599, info@sbcare.nl

OVER DE AUTEUR

Saskia Bouwens • Klinisch expert
Castricum
www.sbcare.nl



Testpersonen gezocht voor meest complete hooroplossing ter wereld. Gratis en vrijblijvend

Oorwerk is wederom geselecteerd om de nieuwste hoortechniek van Signia, leverancier van Siemens hoortoestellen, in de praktijk te testen. Hiervoor zijn we op zoek naar mensen die reeds een hoortoestel dragen maar ook naar mensen die merken dat hun gehoor tekort schiet en daar iets aan willen veranderen.

Wilt u als eerste kennis maken met de nieuwste hoortechnologie?

Het nieuwe hoortoestel zorgt volgens klinische studies voor het beste spraakverstaan in gezelschappen en zorgt voor een aanzienlijke vermindering in de luisterinspanning. Verder is er naast de directe koppeling met uw smartphone ook een mogelijkheid om uw toestel door de audiciens op afstand bij te laten stellen.

Uw medewerking is belangrijk.

Nieuwe technieken zo goed mogelijk laten aansluiten op ieders wensen en behoefte; dat is waar Oorwerk naar streeft. En daar kunt u een bijdrage aan leveren. In de praktijktest wordt u dan ook gevraagd om diverse luistersituaties te beoordelen in direct contact met uw audiciens.

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

Oorwerk Uithoorn

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

Oorwerk Aalsmeer

Stationsweg 2
1431 EG Aalsmeer
T: 0297 320 478
E: aalsmeer@oorwerk.nl

Bij: Ed Kriek Optiek



Hearing
Systems

SIEMENS



Openingstijden: zie www.oorwerk.nl

voorlichtingsavond artrose aan de schouder



Fanne Scheerder
Orthopedisch Chirurg

Ervaart u al lange tijd klachten aan de schouder? Deze klachten kunnen het gevolg zijn artrose aan de schouder.

Als orthopedisch chirurg en schouderspecialist bij Annatomie mc Amsterdam-Amstelveen ben ik gespecialiseerd in de behandeling van deze artroseklachten. Op de voorlichtingsavond op donderdag 20 juni vertel ik u over de oorzaak van artroseklachten aan de schouder, hoe u voorkomt dat ze verergeren en hoe ze te verhelpen zijn met zowel niet-operatieve als operatieve behandelingen of door het plaatsen van een schouderprothese.

Meld u aan op www.annatommie.nl/evenementen of bel met 088 022 0600. Deelname is gratis. Ik ontvang u graag bij Annatomie mc Amsterdam-Amstelveen.

Donderdag 20 juni
18.30 - 20.30 uur
deelname is kosteloos

Annatomie mc Amsterdam-Amstelveen
Burgemeester Haspelslaan 131
1181 NC Amstelveen



annatomie mc
voor orthopedie en beweging

de medisch specialist in beweging

Je vetverbranding weer op gang krijgen

Meer dan de helft van de vrouwen boven de 50 worstelt met overgewicht (zeggen de statistieken) en ik krijg regelmatig mails van vrouwen die me bijna in paniek schrijven: "Marjolein, help! Ik eet minder en beweeg meer maar ik val niet meer af! Wat moet ik doen?" Ik leg het je uit. Zet je schrap want mijn verhaal is anders dan wat je altijd te horen hebt gekregen.



Marjolein Dubbers

Richt je focus op méér energie, niet op afvallen

Om te beginnen zeg ik tegen iedere vrouw (of man) die wil afvallen altijd de focus te richten op het krijgen van méér energie, niet op afvallen. Als je focust op méér energie heb je in ieder geval je focus op het verbeteren van je gezondheid. Méér energie vertelt je of je op de goede weg bent. Afvallen wil lang niet altijd zeggen dat je gezond bezig bent: veel vrouwen worden er doodmoe van.

Er wordt vaak gezegd: je moet afvallen om gezond te worden. Ik zeg: je moet éérst gezond worden, dan volgt afvallen bijna altijd als vanzelf (of aankomen als je te mager bent.) Deze twee hebben namelijk veel meer met elkaar te maken dan je denkt.

Er zijn vele redenen waarom je niet kunt afvallen

Laat ik voorop stellen dat er vele redenen kunnen zijn waarom het soms onmogelijk lijkt om af te vallen. De wereld om ons heen vertelt het verhaal dat het makkelijk is: minder eten en meer bewegen. Zo simpel is het absoluut niet. Afvallen is een complex proces omdat ons lichaam een uitermate complex organisme is en ieder lichaam uniek.

In mijn boek Het Energieke Vrouwen Voedingskompas beschrijf ik tien oorzaken waarom iemand niet afvalt ondanks minder eten en meer bewegen. Om er enkele kort uit te lichten:

- Dikmakende bacteriën in je darmen hebben de overhand gekregen (echt waar!)
- Je alvleesklier maakt steeds te veel insuline aan
- Je lever heeft moeite met ontgiften en afvoeren van hormoonverstorende

stoffen die worden opgeslagen in je vetcellen

- Je stofwisseling staat als gevolg van jarenlang (crash)diëten in de overlevingsstand en slaat zoveel mogelijk vet op
- Je lichaam mist enkele belangrijke voedingsstoffen die nodig zijn om vetten te verbranden, zoals magnesium en zink
- Je gebruikt medicijnen (denk ook aan de pil) die maken dat je moeilijk kunt afvallen

Vandaag wil ik er een belangrijke aan toevoegen: je valt niet af omdat je je lichaam voortdurend laat branden op glucose in plaats van vetten. Ik ga je dit uitleggen. Het goede nieuws is dat veel van deze oorzaken met één slimme omschakeling verdwijnen als sneeuw voor de zon: de omschakeling van glucoseverbranding naar vetverbranding.

De grootste vijand van de waarheid is een mythe

John F. Kennedy heeft ooit gezegd dat de grootste vijand van de waarheid meestal niet een bewuste leugen is maar een hardnekkig mythe. Als het gaat om afvallen zijn we allemaal gaan geloven in de mythe dat we dik worden van het eten van vetten. Ik heb het ook jarenlang geloofd.

Vanaf de jaren 50 van de vorige eeuw hebben we vetten in de ban gedaan en zijn we nu als mensheid dikker, vermoeider en zieker dan ooit. Overgewicht neemt extreme vormen aan en hart- en vaatziekten zijn nog steeds doodsoorzaak nummer 1. Diabetes type 2 wordt een wereldwijde epidemie genoemd en steeds meer mensen worstelen met chronische ziektes. Hoe kan dit? Dit komt doordat het verhaal dat we dik en ziek worden van het eten van



gezonde vetten een mythe is. Het is onzin. **Je lichaam heeft een natuurlijke aanleg om vetten te verbranden (!)**

Al in de vijftiger jaren ontdekte dr. Alfred W. Pennington, een onderzoeker op het gebied van obesitas, dat het lichaam ongekende hoeveelheden vet kan verbranden. Het vet dat we eten wordt grotendeels gelijk verbrand en gebruikt als energie: ons lichaam heeft een natuurlijk aanleg om vetten te verbranden. Ja, lees deze laatste zin nog maar eens een keer: ons lichaam heeft een natuurlijke aanleg om vetten te verbranden!

Je lichaam kan energie maken van koolhydraten en vetten die je eet. Het verbranden van vetten is echter een veel 'schoner' proces waarbij veel minder vrije radicalen worden aangemaakt. Vrije radicalen liggen ten grondslag aan chronische ontstekingen die op hun beurt zorgen voor chronische ziektes. Daarnaast kan je lichaam van een vetmolecuul meer dan twee keer zoveel energie maken als van een glucosemolecuul. Glucosemoleculen maakt je lichaam aan zodra het zoetigheid of koolhydraten heeft gekregen.

Lees verder op www.lijfengezondheid.nl

OVER DE AUTEUR

Marjolein Dubbers

• Oprichtster Energieke Vrouwen Academie Rosmalen
www.energiekevrouwenacademie.nl

Genieten van de zon



Karin Rutte

Zeker in de zomer moet de huid gedurende de hele dag extra beschermd en verzorgd worden tegen de schadelijke effecten van de zon; van zonsopgang tot zonsondergang. Maar wat is goed beschermen want de zon heeft ook een positief effect op mensen. Warmte en licht zorgen ervoor dat we ons goed voelen.

De zon geeft ook UV-straling af. Hierdoor maakt het lichaam vitamine D aan. Dit is goed voor sterke botten. UV-straling helpt ook bij het verminderen van bepaalde huidziekten zoals psoriasis. De zon kan echter ook schadelijke gevolgen hebben zoals huidveroudering en huidkanker. Zonnebrand zorgt ervoor dat schadelijke UV-straling de huid niet beschadigt en zorgt ervoor dat de huid niet snel verouderd. Voor het beste advies over zonbescherming, afgestemd op jouw huidtype, ga je naar de schoonheidsspecialist. De zon produceert UV-A stralen en UV-B stralen. Van te veel UV-A stralen verou-

dert je huid sneller. Van teveel UV-B stralen, kun je verbranden. Een goed zonnebrandproduct beschermt tegen beide. Hoe hoger de factor, hoe langer de zonnebrand beschermt tegen de schadelijke stralen van zon. Lees in ieder geval goed de verpakking. Het hangt van je huidtype af hoe lang je veilig in de zon kunt zitten zonder zonnebrand. Smeer je in ieder geval in voordat je in de zon gaat liggen. Smeer opnieuw nadat je gezwommen hebt. Een peeling verwijdert de dode huidcellen en zorgt voor een mooiere tint. Hiervoor zijn diverse producten voor thuis verkrijgbaar. Voor een goed product of

een intensievere peeling, bijvoorbeeld microdermabrasie, ga je naar de schoonheidsspecialist.

OVER DE AUTEUR

Karin Rutte • Schoonheidsspecialiste

Caring, praktijk voor huidverzorging Santpoort
www.caringsantpoort.nl

Estate planner Marco Driesprong geeft 24 juni een heldere lezing in Dorpshuis De Quakel

Testament kan veel familieled voorkomen én geld besparen

DE KWAKEL - Er bestaan veel misverstanden over de verdeling van een nalatenschap wanneer één van de twee partners overlijdt. Het merendeel van de vijftigplussers denkt dat de afwikkeling van een erfenis in Nederland prima bij wet geregeld is. Maar niets is minder waar, stelt estate planner Marco Driesprong. Volgens hem kan het opstellen van een testament mensen veel familieled én geld besparen.

"Wie dan leeft, wie dan zorgt", wordt weleens gezegd. Toch kan het leven van een achterblijvende partner na een overlijden, los van alle verdriet en rouw, door het ontbreken van een testament op een regelrecht drama uitlopen. Door diverse wetwijzigingen in de afgelopen decennia, is het vaak onduidelijk hoe het erfrecht nu eigenlijk wettelijk is geregeld. "Met het opstellen van een testament, weten mensen vooraf al precies waar ze aan toe zijn wanneer een dierbare wegvalt", zegt Marco Driesprong.

"Bij verhalen over testamenten, erfenissen en nalatenschappen wordt onterecht vaak gedacht dat het iets is voor vermogende mensen", gaat Marco Driesprong verder. "Binnen de huidige generatie vijftigplussers heeft dan misschien niet iedereen een kapitaal in geld op de bank opgebouwd, een groot deel heeft wel een eigen huis dat (bijna) hypotheekvrij is. Ook dat is vermogen waarover (eventueel) erfbelasting verschuldigd is."

In de wet is inmiddels geregeld dat bij het overlijden van één van de ouders, de overblijvende ouder en de kinderen samen erven. De langstlevende is eigenaar van alle eigendommen en de kinderen zijn weliswaar erfgenaam maar krijgen nog niets in handen. Ze krijgen een soort tegoedbon op de overblijvende ouder.

Aan de hand van een simpel rekensommetje legt Marco Driesprong uit dat bij het ontbreken van een testament, het overlijden van een partner tot een financieel drama voor de achterblijvers kan leiden. "De nog levende partner heeft weliswaar een grote vrijstelling van erfbelasting, maar deze ouder moet de erfbelasting over de erfdelen van de kinderen al wel direct afrekenen. Zo'n acht maanden na het overlijden van een partner ligt de blauwe envelop op de deurmat. Als de erfenis voor het merendeel bestaat uit het huis, hoe ga je dan die erfbelasting betalen?"

Marco Driesprong kent meerdere voorbeelden van mensen die hierdoor in financiële problemen zijn gekomen. "Onnodig familieled, dergelijke schrijnende situaties zijn te voorkomen door het opstellen van een testament. Maar je moet het wel even doen."

Vreemd genoeg is het maken van een afspraak bij een notaris voor veel mensen nog een erg grote stap. Dat ziet Marco Driesprong ook. "Mensen vrezen vaak dat het ze handenvol geld gaat kosten of dat de materie erg ingewikkeld is. En nadenken of praten over een testament is ook niet de leukste bezigheid die je kunt bedenken, dus schuiven ze het opstellen van een testament voor zich uit. Soms té ver."

De Hypotheekadviseur heeft daarom in samenwerking met een groot aantal gerenommeerde notariskantoren een laagdrempelige service ontwikkeld, waarbij op heel persoonlijke wijze een testament kan worden opgesteld. Bovendien blijven de totale kosten inzichtelijk en relatief laag. "Onze adviseur komt bij de mensen thuis om de wensen en verzoeken op te tekenen en vertaalt dit naar een concept-testament in begrijpelijke taal.

Na eventuele aanpassingen gaat de adviseur samen met de klant naar de notaris om het definitieve testament te laten bezegelen. We verlagen niet alleen de drempel naar de notaris, we ontzorgen ook."

Naast een gewoon testament, dat pas na een overlijden in werking treedt, kan ook een levenstestament familiedrama's voorkomen, legt Marco Driesprong uit."

"Stel, één van de twee partners wordt wilsonbekwaam, dan is het niet vanzelfsprekend dat de ander zonder meer kan beschikken en beslissen over de (gezamenlijke) eigendommen. Het is daarom verstandig om bij leven samen een volmacht vast te laten leggen in een levenstestament. Is dat niet het geval, dan zal het er in de praktijk op uitdraaien dat de partner van iemand die bijvoorbeeld door ziekte wilsonbekwaam is geworden ineens voor alledaagse zaken bij de rechter om toestemming moet vragen."

De kosten voor het opstellen van een testament wegen niet op tegen de lasten die mogelijk anders voor rekening van nabestaanden en partners komen", zegt Marco Driesprong tot slot. "Laat staan het onvoorziene leed dat er mee gemoeid kan zijn. Dat wens je niemand toe."

Marco Driesprong geeft een lezing over de noodzaak van een actueel testament en levenstestament. U kunt deze lezing kosteloos bijwonen door u in te schrijven op www.inschrijvenlezing.nl of te bellen met 085 - 8000 140.

Locatie: Dorpshuis De Quakel
Kerklaan 16,
1424 BK De Kwakel
Datum: maandag 24 juni 2019 om 19:30 uur
Inschrijven kan via: www.inschrijvenlezing.nl
085 - 8000 140



TE HUUR BOERDERIJBUNGALOW OP DE VELUWE - EPE (GELDERLAND)

LIGGING

Te huur op het fraaie, rustig gelegen bungalowpark Rabbit-Hill-Epe in het bos- en heiderijke Epe/Nunspeet, met zijn vele wandel- en fietspaden.

BESCHRIJVING

Regio : Gelderland/Veluwe
Aantal pers. : 4-6 personen
Type : Boerderij-bungalow
Ligging : op 1100 m² eigen bosperceel in een recreatiepark
Aantal slaapk. : 3 slaapkamers

RESERVEREN FA. LOGTENBERG BEHEER

Mogelijkheid voor reserveren, 7 dagen per week (ook na 18.00 uur)

Vraag altijd naar de speciale kortingsweken!

Telefoon : 0578-688008 of 06-39668162
Email : w.logtenberg@outlook.com
Website : www.rabbithillepe.nl

Kijk voor meer informatie op de website www.rabbithillepe.nl. Hier kunt u ook de andere huizen bekijken die worden verhuurd.



WWW.RABBITHILLEPE.NL

* Aanbieden:

Burbri Antiek. 5000 m² antiek en curiosa. Oosteinderweg 201a, Aalsmeer. Tel. 0297-320058

Gevraagd:

Goede prijs voor oude ansichtkaarten en foto's van voor 1960, ook hele verzamelingen. Tel. 06-15451873

Te koop:

Heerlijke biojam: braam, pruim, ananas, mango, aardbei, zw. bes v/a €1,- p.pot. Leimuiderdijk 97 Rijsenhout, st. buiten v. Kika. Tel. 0297-331433

Gevraagd:

Oude ansichtkaarten van Nederland. Tel. 0297-560920

Gevraagd:

Alles uit de 2e wereldoorlog, zoals helmen, medailles, bajonetten, documenten etc. (Tegen vergoeding). Tel. 06-25384205

Gezocht:

Oude / antieke polshorloges te koop gevraagd door verzamelaar (omega e.a. goede merken). Tel. 06-53346064

Aangeboden:

Gratis boeken in mijn boekenkastje aan de Joost van den Vondellaan 15 Uithoorn. Tel. 0297-366244

Gevraagd:

Medailles vaantjes stempelkaarten ijskaarten etc. van toertochten op de schaats, gooi ze niet in de kliko. Tel. 0346-241819

Gezocht:

Verzamelaar zoekt oude revox band-recorder tuner versterker cassette deck platenspeler mag defect zijn. Tel. 06-48344508

Gezocht:

Verzamelaar zoekt nog steeds lp's en singletjes van pop beat en rock muziek uit de jaren 50 en 60. Tel. 06-12946730

Gevraagd:

Oud omega horloge. Tel. 06-53346064

Te koop:

Houten papegaai €35,-. Melkkoker reseda gr €20,-. Vergiet reseda gr €15,-. Melkbuis €35,-. Crosstrainer €50,-. Tafel €25,-. 1 pits petroleum stel €15,-. Boeren bont servies v.a. €3,-. Hanglamp d bl €50,-. Fietsendrager €75,-. Glazen vaas €15,-. Tel. 06-51155631

La Spada, fashion for men and women

O.A. KULTIVATE CATWALK JUNKIE AMBIKA PLEASE HAPPY SOCKS MARYLEY



SHOP GEMAKKELIJK VIA WWW.LASPADA.NL
GRATIS VERZENDING



Mail: info@laspada.nl • Tel: 0297 727 305

Te koop:

Wirlpool combi-magnetron met grill. Mod: jt369/sl vraagprijs €50,-. Tel. 06-20817797

Gevraagd:

Schelpen verzamelaar vraagt schelpen voor collectie. Tel. 06-54307527

Te koop:

Mooie box van licht hout, verstelbaar met roze-wit nijnje boxkleed als nieuw €35,-. Tel. 06-83248639



De ziekte van Parkinson is nóg ongeneeslijk. Steun daarom wetenschappelijk onderzoek.



Hoofdweg 667A, 2131 BB Hoofddorp - Telefoon: 023 - 5540755
E-mail: info@parkinsonfonds.nl - IBAN: NL10ABNA0504201530

ANBI



Op een mooie `bijna` Pinksterdag...

De Kwakel - De Zonnebloemafdeling van De Kwakel / Vrouwenakker had afgelopen donderdag een heel gezellig en goed verzorgd uitje. Met 36 gasten en vrijwilligers vertrokken zij in de ochtend vanaf De Kwakel met de bus naar Amsterdam om een rondvaart te gaan maken met de Jordaanboot. Op een prachtige, en ook wel een beetje kitscherige boot hebben zij een paar uur rondgevaaren door Amsterdam, waarbij ze getraakteerd werden op echte Amsterdamse smartlappen, gezongen door een onvervalste Amsterdamse Eddie. De koffie met gebak, borrels, hapjes en prima lunch lieten zich goed smaken en hier of daar werd een quickstep gedanst en liep een polonaise door de boot. Ook werd er een muziekbingo gehouden aan boord, waarbij een prijsje te verdienen viel. Het weer werkte gelukkig mee en zo konden de gasten die dat wilden even een luchtje scheppen op het achterdek of boven een praatje maken op de brug met de kapitein. In de middag vertrokken we weer met de bus richting De Kwakel, waar iedereen het erover eens was dat ze een buitengewoon gezellige dag hadden gehad. Zo hebben we onze gasten weer een fijne dag bezorgd, waar zij tevreden op terug kunnen kijken.



Qui Vive

Notarispraktijk tekent driejarig sponsorcontract

Regio - De eerste avond zomerbridge eindigde na afloop oordeelvond in een fikse onweersbui, maar de code oranje had vier en dertig paren niet weerhouden. In de A-lijn boekte de ijzersterke combinatie Cora de Vroom & Gerda Schavemaker onmiddellijk succes door met 59,58% de wijn binnen te halen. Op twee eindigden Joop van Delft & Frans Kaandorp met 55,42% gevolgd door Maarten Kuiper & Corrie van Ommeren die op 55% precies uitkwamen. Janny Streng & Francis Terra scoorden 53,75% als vierde en Hannie & Hein van der Aat besloten de top als vijfde met 51,25%. In de B-lijn de enige zestiger van de avond, behaald door Marika Romeijn & Gijs de Ruiter, die met exact 60% de finish bereikten. Reina Slijkoord & Rob Lisauer werden tweede met een prima 59,17% en Heleen & Mees van der Roest bliezen hun partijtje ook netjes mee door een keurige 58,33%.

Gedeeld
De plaatsen vier en vijf werden

Op de foto staan v.l.n.r. Diederik Sparnaay, sponsoring Qui Vive, de sponsor Frank Sterel, Rob Das, voorzitter en Jetty Brockhoff namens notarispraktijk Sterel c.s. Amstelhoorn.



met 53,33% gedeeld door Elly Degenaar & Carla Euwe en Delia & Paul Kenter. De winst in de C-lijn was voor Ans de Ruiter & Rietje Tijssen met een uitstekende 59,90%. Adrie & Ko Bijlsma deden ook goed mee door met 57,81% tweede te worden en Richard van den Bergh & Tim Vader werden derde met 56,77%. Gerda van Liemt combineerde nu eens met Ria Verkerk en dat leverde een vierde plek op met 53,65%. Maria Baas & Klaas Verrips haalden tenslotte nog net het regionale nieuws door met 51,04% vijfde te worden. Weer of geen weer, het zomerbridge gaat tot en met eind augustus op de woensdagavond altijd door in de top locatie van Dans & Partycentrum Colijn aan de Industrieweg 20 te Uithoorn. Inschrijven bij voorkeur per e-mail: gerdaschavemaker@live.nl, maar telefonisch kan ook via 06-83371540. De laatste mogelijkheid is in de zaal, maar dan omwille van de indeling, tussen 19.15 en 19.30 uur. De aanvang is om 19.45 uur en de kosten zijn € 6,00 per paar.



Ajax Friends Cup 2019

Verrassend KDO JG1

De Kwakel - Een verrassend toernooi op Sportpark de Toekomst in Amsterdam. Niet alleen door de wind en de regen maar ook het spel van KDO JG1 was stukken beter als de week ervoor. Op het toernooi in Haarlem werd KDO voorlaatste nu was er meer spirit. In totaal waren er 12 teams op het toernooi aanwezig waarvan sommige met profclubnamen. De eerste wedstrijd tegen FC Utrecht (Brederode) bleef lang 0-0 het veld was wat aan de krappe kant maar uiteindelijk wist Masin de doelman van FC Utrecht te verschalen. Jammer genoeg kon FC Utrecht aan het eind nog de 1-1 maken. De 2e wedstrijd tegen AFC AJAX (Only Friends) verliep volgens hetzelfde scenario. De wedstrijdleiding had ondertussen het veld iets groter gemaakt waardoor het spel van beide teams beter werd. Ook in deze tweede wedstrijd bleek Masin het geheime wapen van KDO. Hij maakte de enige treffer waardoor KDO met 0-1 won. Daarna was de wedstrijd tegen NVC uit Naarden een juniorenploeg in opbouw deze wedstrijd werd ook winnend afgesloten met 2-0. De vooruitzichten op een goede klassering

groeide met de wedstrijd. Echter tegen ADO Den Haag (samengesteld team van spelers uit de regio Den Haag) kwam KDO er niet aan te pas en die wedstrijd werd verloren met 2-0. De sleutelwedstrijd om in de halve finale te komen was tegen NEC (ook een samengesteld team uit de regio Nijmegen). KDO wist de wedstrijd te winnen met 2-1 door doelpunten van Dylan en Manisha. KDO mocht dus spelen om de halve finale tegen Vitesse. Echter dat bleek een seniorenteam te zijn. De spelers van KDO waren eigenlijk te licht om tegenstand te bieden alleen laatste vrouw Kelly bleef fier overeind. NEC die de andere halve finale speelde trof eenzelfde soort tegenstander. Dus uiteindelijk mocht KDO tegen NEC gaan strijden om de 3e en 4e plaats. NEC had goed opgelet in de poulewedstrijd en liet zich niet nog eens te pakken nemen. KDO verloor de wedstrijd met 1-0 en eindigde op de 4e plaats. Iedereen heeft fantastisch gespeeld. Maar de uitblinker was vandaag toch Kelly die vandaag een topniveau haalde en de gewonnen beker mee naar huis mocht nemen.

Klaverjasnomaden

Uithoorn - Donderdag 6 juni vond alweer de 36e klaverjasavond van dit seizoen in de Schutse plaats waaraan door 46 dolenthousiaste liefhebbers werd deelgenomen. De behaalde scores waren deze avond aan de zeer lage kant. Winnaar werd deze

avond namelijk Thijs van der Jagt met een score van 6964 punten. De tweede plaats werd ditmaal ingenomen door Marian van Gestel met een puntentotaal van 6842 terwijl Ria Verhoef zelfs met 6703 punten alsnog beslag wist te leggen op de derde plaats.

Voor Gaby Abdesslem werd het een avond om snel te vergeten. Met pijn en moeite kwam hij niet verder dan 5028 punten. Hiermee eindigde hij dan ook als laatste en werd de eigenaar van de hieraan verbonden poedelprijs welke hem de eerstvolgende kaartavond zal worden uitgereikt. De marsenprijzen bestaande uit prachtige, door DUO plant ver-

zorgde boeketten bloemen, werden deze avond gewonnen door Louis Franken, Hans Heere, Jacqueline van den Bergh en To van der Meer terwijl de cadeaubonnen in deze categorie, eveneens te besteden bij DUO plant, in het bezit kwamen van Joke Rietbroek, Egbert Ykema (2x) en Dre Verhoef. De flessen wijn gingen deze week als marsenprijs naar Egbert Ver-

2e editie

Rondje Zijdelmeer

Regio - Na het succes van vorig jaar organiseert atletiekvereniging AKU op vrijdag 28 juni voor de 2e keer het Rondje Zijdelmeer. Wie kent in Uithoorn niet het rondje om het mooie Zijdelmeer, veel wandelaars genieten regelmatig van de prachtige natuur en de rust op de Boterdijk en het Zijdelveld en hardlopers gebruiken het rondje om hun trainingskilometers te maken. Met het Rondje Zijdelmeer kun je je met anderen meten en weet je tegelijk hoe snel je de ruim 3 kilometer hebt gelopen.

Zijdelmeercup

Voor de snelle lopers zijn er prijzen voor de eerste 3 aankomenden bij de dames en de heren en de winnaar krijgt de Zijdelmeercup mee naar huis, een wisselbeker die je een jaar lang thuis mag bewonderen. Voor diegenen die graag een langere afstand willen lopen bestaat de mogelijkheid om na de eerste ronde door te lopen en op die manier 6 kilometer te lopen. De tijd wordt uiteraard geregistreerd, de prijzen zijn alleen voor de eerst aankomenden op de 3 kilometer.

Vorig jaar waren broer en zus Sjoerd en Kirsten Heemskerk de snelsten op de 3 kilometer en zij zullen zeker hun titel met verve verdedigen. Zullen zij weer als snelsten het Rondje afleggen?

Speciale Zijdelmeercup voor de jeugd

De organisatie heeft besloten om

ook voor de jeugd tot en met 12 jaar, voor meisjes en jongens, een wisselbeker met prijzen voor de eerste 3 aankomenden beschikbaar te stellen.

Berkelaar Zomeravondcircuit

Het Rondje Zijdelmeer is de eerste wedstrijd van het Berkelaar Zomeravondcircuit, het circuit bestaat verder uit de Kooijman Polderloop op 1 augustus in de Kwakel en wordt afgesloten op de atletiek- en wielersbaan op sportpark de Randhoorn op donderdag 5 september. Elke loper die aan de 3 wedstrijden van het circuit meedoet, ontvangt na afloop een mooie herinnering.

Starttijd en startplaats

De start is op het Zijdelveld bij hotel Lakeside, er is daar kleedgelegenheden en er kan van de toiletten gebruik gemaakt worden. Alle lopers worden om 20.00u. weggeschoten. Het inschrijfgeld bedraagt € 2,50,- en na afloop ontvangt elke deelnemer een mooie Zijdelmeemedaille. Verzoek aan alle lopers om zoveel mogelijk met de fiets naar de start te komen, langs het Zijdelveld kan er niet geparkeerd worden. Parkeren kan achter het gemeentehuis of in de parkeergarage van het Amstelplein. Er worden geen wegen afgesloten. Er is wel beperkte verkeershinder op de Boterdijk en het Zijdelveld, omwonenden worden door verkeersregelaars van AKU naar hun woning begeleid.



kerk, Harry van Schaik, Dora van der Steen en wederom Egbert Ykema. Alle prijswinnaars van harte gefeliciteerd. De eerstvol-

gende klaverjasavond wordt weer gespeeld op donderdag 13 juni in de Schutse aan de Merodelaan 1 te Uithoorn. Aanvang 20.00 uur.

AKU doet Groningen in Estafette

Uithoorn - Maandenlang hebben we ernaar uitgekeken maar nu was het dan zover: de estafetteloopt van Groningen. Door de organisatie Hardloop-events werd er een trip van 157 km hardlopen uitgezet in estafette vorm. Hierbij dient het team minimaal 6- en maximaal uit 12 personen bestaan. Met 8 man is AKU naar het noorden vertrokken om deze uitdaging aan te gaan: 6 lopers, een chauffeur en een fietser (Karin Versteeg, Baukje Verbruggen, Elisabeth van den Berg, Theo van Rossum, Hans Versteeg, Nan van den Berg, Eric Ten Veldhuis en Harry Langeveld). Met de auto vertrokken we vanuit Uithoorn om 01:30! En om 04:40 viel het startschot en gingen we fris van start. Voorgaande jaren deel-

den we het team op in 2 groepen: toen ging het om meer dan 200 km. Omdat het nu "slechts" om 157 km ging deden we alles met 1 groep. Hierbij liep de loper 2KM waarna hij 2KM kon uitrusten. Vervolgens ging hij als begeleider diezelfde afstand fietsen. Hierna had hij nog 2KM om uit te rusten om vervolgens weer 2KM te gaan hardlopen. Als je 3x gelopen had dan was er ongeveer een uur rust. Zo was er wat tijd om voor de inwendige mens te zorgen. Eenieder had hier zijn 'geheime recept' voor (wortelsoep?). Wat klonk als een makkie bleek toch een behoorlijke beproeving te zijn: eerst nauwelijks geslapen en vervolgens de hele dag actief. Ik moet dan ook zeggen dat we bij de finish om 20:30 wel een

beetje op ons tandvlees liepen: maar de missie was volbracht!! Dit ging niet geheel zonder slag of stoot: zo zijn we enkele keren verkeerd gelopen, ondanks dat we de navigatie op de telefoon hadden geladen. We liepen door verschillende natuurgebieden. Hierbij was het niet mogelijk om de auto te laten volgen. Die moest via een alternatieve route weer op de lopers-route terecht komen. En als de loper dan sneller is dan gedacht dan staat de auto te wachten op een loper die allang weer verder was. Ook gebeurde het dat de loper via een straat ernaast de auto passeerde zodat we elkaar miste. Al met al is het toch goed gekomen!! Vorig jaar liepen we in fraaie Friesland, maar Groningen is zeker zo mooi!

Naast de vele natuur zijn er ook hele mooie en historische gebouwen. Sommige waren via balken gestut zoals we het ook uit het nieuws hebben vernomen. En wat vooral prettig was dat het zomaar kan gebeuren dat je een uur lang geen andere auto's tegenkomt!

We hebben er gelijk een weekendje uit van gemaakt: op zondag hebben we de stad Groningen bezocht. We hebben de stad ook vanaf het water verkent. Het was een enorm enerverend weekend waar we met een goede herinneringen aan terug kunnen denken (de spierpijn zullen we snel vergeten zijn). En kunnen we weer voorzichtig gaan denken aan de estafette voor 2020!





Groot succes op Qui Vive met Chill & Thrill toernooi



Uithoorn - Zaterdag 8 juni was het 'Chill & Thrill' op Qui Vive. Het jaarlijkse toernooi op de club was een drukte van belang met 360 kinderen. Een mooi toernooi voor de C-jeugd, waar de teams zich flink hebben uitgesloofd met de outfits, thema's als Chicks with Sticks, Swim team, Black Panthers, De katers van Hidde en The Lifeguards kwamen voorbij. De sportieve hockeyers, van clubs uit heel het land, hebben flink veel wind en regen doorstaan tijdens de wedstrijden. Voor de afwisseling werd er touw getrokken, broekzak gelopen, skilopen, strafballen competitie en een heuse snelheidsmeter met snelheden gemeten over de 100 km... Teams gingen met leuke prijzen naar huis o.a. gesponsord door Brabo Hockey.

Als mooie afsluiter kwam de zon door en werden er verse pizza's stromboli's uit de houtoven geserveerd door de enthousiaste pizzabakker van Stromboli en dit alles onder begeleiding van DJ EEF. Het was een zeer geslaagde dag op Qui Vive, tot volgend jaar allemaal!



DEEN

• SUPERMARKTEN •

ACTIES ZIJN GELDIG VAN DONDERDAG 13 JUNI T/M ZONDAG 16 JUNI 2019

Prijs-, druk- en zetfouten voorbehouden.

WEEKEND GENIETERS

DO

VR

ZA

ZO

DEEN kogelbiefstuk
met kruidenboter
250 gram

Tip: DEEN champignons
bak 250 gram €0,95.



250 gram

4.00

Actieprijs per kilo 16.00

Terrazano wijn
Sangiovese of Verdicchio
3 flessen à 75 cl.



Tip: San Carlo
Italiaanse vleeswaren
alle soorten
pak 80 gram € 1,75.



NIX18
NIET ROKEN - NIET DRINKEN



3 voor

12.00

10.00

Actieprijs per liter 4.44

DEEN rundercarpaccio
met dressing
pak 120 gram



ACTIE

2.95

2.50

Actieprijs per kilo 20.83

DEEN gebraden hele kip
950 gram of mini Angus
burgerpakket schaal
450 gram
per stuk



ACTIE

5.00

Daily Chef nasi, bami of
mihoen goreng
bak 1 kilo



ACTIE

4.95

4.00

Amstel Radler 30 cl.
of blik 33 cl.
alle soorten
6-pack



6-pack

3.60 - 5.40

3.00

DEEN gesorteerde
vlaaipunten appel-kruimel,
roomkruimel en kersen-raster
doos 6 stuks



ACTIE

3.75

3.00

Appelsientje 1 liter
appelsap of sinaasappelsap
4 pakken



4 voor

4.60

4.00

Actieprijs per liter 1.00

Perssinaasappelen
2 netten à 2 kilo



2 voor

3.50

Actieprijs per kilo 0.88

DEEN, dat is lekker thuiskomen.

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