

DEZE WEEK:



GRATIS TAXATIE

GOUD, ZILVER EN MUNTEN

Goudwisselkantoor

Zaterdag 10:00 - 16:30
Prinses Irenelaan, Uithoorn
(t.h.v. Vomar supermarkt)

STEUN IN DE RUG IN CORONATIJD

PROVINCIE UTRECHT

VERKOOP-PLANNEN?

ekz
Makelaars

0297
567 863

www.ekz.nl



Meer ruimte aan de Rondweg en op Burgemeester Haitsmaplein

Gemeente breidt parkeergelegenheid in centrum Mijdrecht uit

De Ronde Venen - De laatste jaren is het centrum van Mijdrecht ingrijpend vernieuwd. Recent is de Kerkstraat opnieuw bestraat en het Kerkplein opnieuw ingericht. Onlangs zijn de voorbereidingen voor herinrichting en uitbreiding van het Burgemeester Haitsmaplein en de aanleg van de doorsteek naar het Kerkplein gestart. In combinatie met vergroting van het terrein voor lang parkeren aan de Rondweg, moet dit een einde maken aan de parkeerproblemen in het centrum van Mijdrecht.

Het centrum van Mijdrecht heeft sinds 2017 een metamorfose ondergaan. Op de plek van de voormalige Molenhof passage zijn een appartementencomplex en de Hoogvliet supermarkt gebouwd en winkelcentrum de Lindeboom is vernieuwd. Volgende stap is de uitbreiding van de parkeergelegenheid.

Herinrichting en vergroting Burgemeester Haitsmaplein
Om de uitstraling van het plein te laten aansluiten bij het vernieuwde centrum en de capaciteit van het parkeerterrein bij winkelcentrum De Lindeboom te vergroten, wordt het plein vanaf 22 juni

opnieuw ingericht en bestraat. De belangrijkste veranderingen zijn verplaatsing van de ingang van het parkeerterrein, 14 extra parkeerplaatsen en een veilige aanrijroute voor bevoorradingsverkeer voor de Boni supermarkt. De werkzaamheden worden in twee delen uitgevoerd, zodat er altijd parkeerplaatsen beschikbaar blijven voor bezoekers. In samenspraak met winkeliersvereniging Shopping Mijdrecht is gekozen voor de rustige zomerperiode. Danielle van Schepingen, voorzitter van Shopping Mijdrecht: "Fijn dat de gemeente ons betrokken heeft bij de keuze van de periode. We kijken nu samen

naar ludieke acties ter compensatie van de overlast en om te zorgen dat mensen tijdens de werkzaamheden zoveel mogelijk op de fiets komen." Wethouder Kroon is blij met de herinrichting. "Het centrum van Mijdrecht is ontzettend opgeknapt. De lokale ondernemers maken door de coronacrisis een moeilijke tijd door. Wij hopen dat de herinrichting het centrum nog aantrekkelijker maakt en zo een steentje kan bijdragen aan betere tijden voor de winkeliers."

Uitbreiding parkeerterrein Rondweg

In mei is de uitbreiding van het terrein voor lang parkeren aan de Rondweg gestart. De eerste fase bestaat uit het verlengen van het bestaande parkeerterrein, om de overloop van auto's tijdens de werkzaamheden aan het Haitsmaplein op te vangen. Zodra het plein klaar is, wordt het werk aan de Rondweg afgemaakt.

Actueel bestemmingsplan bedrijventerrein Uithoorn

Uithoorn - Het heeft wat tijd gekost, maar gelukkig is er een volgende stap gezet in het actualiseren van het bestemmingsplan voor het bedrijventerrein in Uithoorn. Vanaf 11 juni ligt het ontwerpbestemmingsplan zes weken ter inzage en kunnen geïnteresseerde reageren. Al enige tijd wordt er gewerkt aan de actualisatie van het bestemmingsplan voor het bedrijventerrein. Het geldende bestemmingsplan heeft de gemeenteraad op 23 mei 1996 vastgesteld. In juni - juli 2016 heeft het (nieuwe) voorontwerpbestemmingsplan voor het be-

drijventerrein ter inzage gelegen. Tijdens de inspraakperiode in 2016 op het voorontwerpbestemmingsplan bleek dat de markt meer behoefte had aan flexibiliteit (in o.a. bouwhoogte en functiemogelijkheden). Naar aanleiding hiervan heeft de gemeenteraad in 2016 de 'Nota ruimtelijk-economische uitgangspunten' (opnieuw) vastgesteld. Met het voorliggende bestemmingsplan wordt meer flexibiliteit geboden aan bebouwings- en gebruiksmogelijkheden. Daarmee wordt ruimte gegeven aan de mogelijkheid om als ondernemer door te

ontwikkelen en blijft het bedrijventerrein een aantrekkelijke vestigingslocatie voor de gevestigde (lokale) ondernemers én nieuw te vestigen ondernemers.

Gezoneerd industrieterrein

Het gehele bedrijventerrein is momenteel een gezoneerd ter-

rein. Op een gezoneerd industrieterrein zijn bedrijven toegestaan die veel geluid veroorzaken. Omdat er nog weinig grote lawaaimakers aanwezig zijn, is de mogelijkheid onderzocht het terrein te de-zoneren. Met het ontwerpbestemmingsplan 'Bedrijventerrein Uithoorn 2020' wordt het bedrijventerrein van Uithoorn gedeeltelijk

gedezoneerd: alleen de gronden aan de Energieweg 7 en Molenlaan 30 blijven geschikt voor bedrijven die veel geluid produceren. Beide terreinen worden aangemerkt als gezoneerd bedrijventerrein en hebben ieder een eigen geluidzone. Met de de-zonering worden geen rechten aangetast van de bestaande bedrijven.

We zijn er voor je op de momenten dat je daar het meest behoefte aan hebt.

Uit elkaar gaan is zo'n moment...

KIJK VOOR MEER INFO OP:
WWW.WESTEINDER.NL

WESTEINDER
ADVIESGROEP
financiële adviseurs

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



WOW

BARBECUE

Jamie Oliver BBQ,
Ø 56,5 cm.
~~189,00~~

89,-

Jamie Oliver All Rounder BBQ,
houtskool, hoogte 117,5 cm, Ø 56,5 cm,
met asvanger en thermometer.

Intratuin Ter Aar · www.intratuin.nl/teraar

VERRAS JE PAPA OP VADERDAG!



INFORMATIEF

DOKTERSDIENSTEN

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

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

APOTHEEK

Apotheek De Ronde Venen
Hoofdweg 6a Mijdrecht,
0297-285163. Open: ma. t/m vr.
8.00-17.30 u., za. 10.00-13.00 u.

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

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

Wilnis-Dorp Medisch Centrum
Dorpsstraat 65 Wilnis,
0297-441044. Open: ma. t/m vr.
8.00-17.30u., za. 10.00-13.00u.

Zuiderwaard Medisch Centrum
Plevierenlaan 23 Vinkeveen
0297-441144. Open: ma. t/m vr.
8.00-17.30u., za. 10.00-13.00u.

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

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

Buiten deze tijden kan men terecht bij:
Dienstapotheek Utrecht
Diakonessenhuis Burg. Fockema
Andreaelaan 60, 3582 KT Utrecht,
030-2144583.
Open: 22.00-08.00 u.

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

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

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

**STICHTING THUIS STERVEN
DE RONDE VENEN**
Vrijwillige Palliatieve Terminale
Zorg in de thuissituatie. 7
dagen per week, 24 uur per dag
bereikbaar, 06-51451130.

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

TYMPAAN-DE BAAT

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

DIERENHULP

Dierenambulance 06-53315557

DIERENARTSEN

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

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

Dierenkliniek De Ronde Venen
Dorpsstraat 40 Mijdrecht,
0297-241146

Dierenarts Annemieke Calis

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

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

PSYCHOLOGISCHE

HULPVERLENING

PSYCHOLOGISCHE

HULPVERLENING

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

Praktijk voor psychologische
hulpverlening

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

Van Dijk Psychologenpraktijk

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

De Stroom, praktijk voor
psychotherapie en coaching
Mw. M. Eringa,
Integraal Therapeut
0297-267960, www.destroom.info

ELIAGG Uithoorn

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

Psychologen Uithoorn

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

STICHTING RECHTSWINKEL

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

SLACHTOFFERHULP

0900-0101
www.slachtofferhulp.nl

BRANDWEER & POLITIE

Brandweer 030-2404400.
Brandweer, tel. 020-5556666.
Politie 0900-8844.

Strandbad Maarsseveense Plassen weer open

Regio - Het Strandbad Maarsse-
veense Plassen is sinds vrijdag jl
weer geopend.

Door de Coronacrisis is het
Strandbad noodgedwongen ge-
sloten geweest. Inmiddels zijn de
voorwaarden en regels om open
tegaan bekend en heeft recrea-
tieschap Stichtse Groenlanden al-
le noodzakelijke maatregelen en
voorzieningen getroffen om veil-
lig het Strandbad open te stel-
len voor publiek. De belangrij-
ste maatregel is, dat bezoekers
vooraf via een website toegangs-
kaarten moeten kopen. Het is dit
jaar niet mogelijk om aan de kas-
sa kaarten te kopen. Ook de ver-
koop van abonnementen en tien-
badenkaarten is niet mogelijk. De
dagcamping op het Strandbad
blijft dit seizoen gesloten.

Maatregelen

Vanwege veiligheid en gezond-
heid worden er minder bezoek-
ers toegelaten dan onder nor-
male omstandigheden. Via een
online ticketservice moeten be-
zoekers vooraf een toegangs-
kaart kopen. Er is per dag een
beperkt aantal kaarten beschik-

baar. De toegangskaarten wor-
den bij de ingang via mobiele te-
lefoon gescand door medewer-
kers van het Strandbad die, even-
als de lifeguards, speciale hesjes
dragen. Bij de entree is belijning
aangebracht, zodat bezoekers en
medewerkers minimaal 1,5 me-
ter afstand houden. De toiletten
op het Strandbad zijn geopend
en er zijn handzeep-dispensers
beschikbaar bij de toiletgebou-
wen. Het toilet op het speeleiland
is wel gesloten, omdat hier de 1,5
meter afstand niet gegarandeerd
kan worden.

Openingstijden

Het Strandbad is vanaf vrijdag 12
juni geopend van 9.00 tot 18.00
uur. Op dagen dat de tempera-
tuur hoger is dan 25 graden blijft
het Strandbad open tot 19.00 uur.

Tarieven 2020

De tarieven voor de toegangs-
kaarten zijn dit jaar noodge-
dwongen verhoogd, sinds jaren.
Deze verhoging is nodig om de
extra kosten voor de veiligheids-
maatregelen en de online ticket-
service te dekken. Volwassenen



(vanaf 12 jaar) betalen voor een
dagkaart € 7,00 en jeugd (2 t/m
11 jaar) € 5,00. Deze tarieven gel-
den ook voor een dagkaart voor
het naturistenstrand. Voor een
bezoek na 15.30 uur betaalt men
€ 4,00 en na 17.30 uur € 2,75 (als
het Strandbad is geopend tot
19.00 uur). Voor (school)groepen
is de toegangsprijs op aanvraag.

Online verkoop

Er worden geen toegangskaarten
aan de kassa verkocht. Het recrea-
tieschap moet het aantal bezoek-
ers kunnen reguleren en voorkom-
en dat er teveel bezoekers tegel-
ijk bij de entree staan. Toegangs-
kaarten moeten vooraf worden
besteld via www.ticketstrandbad.nl. Deze link staat ook vermeld op
de website van het Strandbad en
op Facebook en Instagram.
Er zijn aparte toegangskaarten
voor Strandbad Zuid (ingang He-
renweg), Strandbad Noord (in-
gang Westbroekse Binnenweg)
en het naturistenstrand, om de
spreiding van bezoekers te stimu-
leren. Bezoekers kunnen vervol-
gens wel gebruik maken van alle
faciliteiten op het Strandbad. Ook
voor baby's (gratis toegang) moet
een ticket worden geboekt. Als



Allerlaatste woningen in verkoop
Onbezorgd wonen in de Maricken

Regio - Tussen Amsterdam en
Utrecht, nabij de Vinkeveen-
se Plassen ligt de Maricken. Een
jonge wijk grenzend aan Wilnis,
Mijdrecht en Vinkeveen, drie dor-
pen met elk hun eigen karakter.
Vanaf 17 juni zijn de allerlaatste
woningen in deze gewilde wijk in
verkoop. Er is keuze uit ruime ge-
zinswoningen, verschillende ty-
pen twee-onder-een-kapwoning-
en enkele bijzondere, vrij-

staande eilandwoningen. Allen
met een klassieke uitstraling, veel
leefruimte en een heerlijke diepe
achtertuin. Wonen op het eiland
of aan een groene woonstraat?
Het kan in deze gezellige, groene
wijk die bijna compleet is.

De verkoop start op 17 juni 13
uur online. Ook kunt u op woens-
dag 17 juni van 14 tot 18 uur en
vrijdag 19 juni tussen 15 en 19

In de Maricken voelen mensen
zich snel thuis. Alle dagelijkse
voorzieningen zoals winkels en
scholen vindt u op loop- en fiets-
afstand. De Vinkeveense Plassen
en andere bijzondere natuurge-
bieden liggen om de hoek. Door
de centrale ligging is de Maric-
ken een ideale woonplek voor
mensen die werken in (de buurt
van) Amsterdam en Utrecht. On-
bezorgd genieten, dat kan in de
Maricken.

De Maricken leeft al volop. Al in
300 woningen wordt met plezier
gewoond. Gemeente De Ronde
Venen en Bouwmaatschappij Ver-
welius B.V. werken nauw samen
om de wijk tot een prettige leef-
omgeving te maken.



Vaarseizoen uitgesteld

Natuurmonumenten organiseert
jaarlijks vaarexcursies door de
plassen, petgaten en slootjes van
Botshol. In verband met het Coro-
na-virus is de start van het vaar-
seizoen uitgesteld tot 1 juli. Om-
dat we de RIVM-richtlijnen volgen
kunnen er slechts 10 mensen per
vaartocht mee. Zin in een exclu-
sieve excursies op de plassen en
slootjes van Botshol? Bestel dan
snel tickets op [www.natuurmo-
numenten.nl/botshol](http://www.natuurmo-
numenten.nl/botshol).

Natuurvisie Botshol en
Polder Groot-Mijdrecht

Botshol en Polder Groot-
Mijdrecht zijn natuurgebieden
van internationale betekenis. Na-
tuurmonumenten doet er dan
ook alles aan om deze bijzonde-
re gebieden te behouden. Bes-
nieuwd hoe we dat doen? In de

publieksversie van onze natuur-
visie geeft Natuurmonumenten
aan hoe wij de komende 18 jaar
willen bijdragen aan het behoud,
herstel en de beleving van de bij-

zondere natuur- en landschaps-
waarden van deze gebieden. Kijk
op www.natuurmonumenten.nl/
natuurvisiebotshol. (foto: Martin
van Lokven))



het maximaal aantal beschikba-
re kaarten op een bepaalde dag
is gereserveerd dan kunnen be-
zoekers later op de dag kijken of
er alsnog kaarten beschikbaar ko-
men. Zie ook: [www.maarsseveen-
seplassen.nl](http://www.maarsseveen-
seplassen.nl)

COLOFON

Nieuwe Meerbode

Verschijnt woensdag

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

**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
verkoopmijdrecht@meerbode.nl
of verkoopuithoorn@meerbode.nl

Advertentieverkoop

Nel van der Pol
Mobiel 06-53847419

Advertentie-tarieven:
op aanvraag

Aanleveren van kopij

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

Redactie

Nel van der Pol
Mobiel 06-53847419

Kabalen

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

Druk

Janssen/Pers Rotatiedruk

Verspreiding en
bezorgklachten

www.verspreidnet.nl
Tel. 0251-674433

Centrale administratie

Visserstraat 10
1431 GJ Aalsmeer
Tel. 0297-341900

Uitgave van

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

133e jaargang

Oplage: 31.650

Ingezonden brieven

Uw brief van max. 300 woorden,
dient ondertekend te zijn en
voorzien van naam, adres, tele-
foonnummer en/of e-mailadres.
Anoniem ingezonden brieven
worden niet in behandeling ge-
nomen. De redactie behoudt zich
het recht te weigeren dan wel te
redigeren.

Let op

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

Privacy

Zie onze privacyverklaring op
www.meerbode.nl/privacy

Milieu

Onze krant wordt volle-
dig gedrukt op FSC-Mix
papier van verantwoor-
de herkomst.



WWW.MEERBODE.NL

Wandelseizoen In
Botshol geopend

Regio - De poorten en hek-
ken van natuurgebied Botshol
zijn vanaf 16 juni weer open. Nu
de sluiting in verband met het
broedseizoen is opgeheven, kan
iedereen weer naar hartenlust
genieten van dit bijzondere na-
tuurgebied.
Ontdek dit typische Hollandse
laagveengebied met grote plas-
sen, smalle slootjes, rietland en
moerasbos.
Zie de lepelaars overvliegen en
hoor de aalscholvers kekken in
hun nesten. Je kunt dit natuurge-
bied wandelend of via het water
belevan. Zin in een stevige wan-

deling in een prachtig Hollands
landschap? Volg de Botsholrou-
te (12 km) en je komt over bre-
de legakkers, door uitgestre-
kte polders en over smalle dijkjes.
De route leidt je langs een wei-
devogelgebied, ruisende rietvel-
den en -bij Waverhoek- een kaka-
fonie aan weide-, water- en moe-
rasvogels.
Er zijn verschillende opstappun-
ten voor de route: TOP Middel-
polder (Vinkenkade 75 in Vinken-
veen), parkeerplaats Waverhoek
(Botsholsedarsweg 13 in Waver-
veen) of de Zwarte schuur (Bots-
holsedijk 30-32 in Waverveen).



Roderick van Wisselingh op een dak met zonnepanelen

STEUN IN DE RUG IN CORONATIJD

Door de coronacrisis zitten veel bedrijven in zwaar weer. Ondernemers in de regio kunnen bij de Utrecht Region Economische Corona Alliantie (URECA) terecht voor hulp. Het Utrechtse bedrijf Solease klopte aan bij het adviesloket van URECA.

De jonge onderneming verhuurt zonnepanelen aan mensen die hun huis willen verduurzamen. Om de coronacrisis het hoofd te bieden, vroeg het bedrijf een corona-overbruggingslening aan. "Wij voelden begin dit jaar al 'corona-nattigheid'. De panelen die we verhuren komen uit China waar corona begon", licht medeoprichter Roderick van Wisselingh toe. "De crisis vertraagt tijdelijk onze groei, ons verdienmodel is van de lange

termijn. Daarom hebben we een overbruggingslening bij de Regionale Ontwikkelings Maatschappij Regio Utrecht (ROM) aangevraagd."

We zijn er dankzij de adviezen sterker uitgekomen

Toen de ROM de aanvraag in eerste instantie afwees, vroeg Van Wisselingh de experts van het URECA-loket om hulp. "Ze hebben ons supergoed geholpen. We hebben samen de

zwakke punten van onze presentatie doorgelopen. We hebben duidelijker gemaakt dat we de lening kunnen terugbetalen, omdat we uitzicht hebben op groei. We zijn er dankzij de adviezen sterker uitgekomen en hebben de lening gekregen." Van Wisselingh heeft het vertrouwen dat het bedrijf

We kunnen verder bouwen aan een duurzame toekomst."

In URECA werken regionale ondernemers, gemeenten en de provincie samen. Ondernemers kunnen voor advies aankloppen bij Utrecht Region Economische Corona Alliantie (URECA) op economicboardutrecht.nl. Soms is aanvullende expertise nodig. De provincie subsidieert vouchers waarmee ondernemers dit aanvullend advies kunnen inwinnen om de gevolgen van de coronacrisis het hoofd te bieden. Meer weten over de steunmaatregelen? provincie-utrecht.nl/corona

Vergaderingen Provinciale Staten

In verband met de huidige maatregelen rond het coronavirus vinden de commissievergaderingen van Provinciale Staten plaats via een digitale vergaderomgeving. In de meeste commissies wordt momenteel één onderwerp per vergadering behandeld, daardoor zijn er op 17 en 24 juni en 1 juli meerdere commissievergaderingen ingepland.

Vergaderingen Provinciale Staten:

- Woensdag 8 juli om 10.30 uur
- Woensdag 15 juli om 10.30 uur

Wil je een vergadering live volgen? Bekijk de actuele agenda van alle openbare bijeenkomsten en vergaderingen op stateninformatie.provincie-utrecht.nl.

Werk aan de weg

Met inachtneming van de geldende coronamaatregelen worden diverse geplande wegwerkzaamheden uitgevoerd. Hieronder een greep uit de wegwerkzaamheden, onder voorbehoud:

- N204 Linschoten:** verleggen fietspad tot half juli 2020
- N224 Renswoude:** groot onderhoud tot eind augustus 2020
- N227 Doorn-Cothen:** rioolinspectie tot half juli 2020
- N237 De Bilt:** verleggen kabels en leidingen t.h.v. Griffenstein, tot medio augustus 2020
- N417 Hollandsche Rading:** aanpassen voetgangersoversteekplaatsen, eind juni 2020
- Vernieuwing infra sneltram** Utrecht-Nieuwegein-IJsselstein tot en met september 2020

Een interactieve kaart van alle actuele wegwerkzaamheden aan de provinciale wegen vind je op: provincie-utrecht.nl/wegen. Volg ons twitteraccount @werkaandewegutr. Bel voor spoedeisende zaken zoals storingen aan de verkeerslichten, wegversperingen en olie op de weg met het Meldpunt calamiteiten (030) 258 36 00

Officiële bekendmakingen.nl

Voor officiële bekendmakingen kun je terecht op officielebekendmakingen.nl en op mijnoverheid.nl.



Jan Oskam bespaart op zijn verlichting door de lampen efficiënter op te hangen

Agrariër onderweg naar energieneutrale melkveehouderij

De stalverlichting, de melkrobot en zonnepanelen: melkveehouder Jan Oskam uit Leusden investeert in energiebesparing, met subsidie van de provincie Utrecht.

Oskam runt samen met zijn vrouw een bedrijf met 94 koeien en 50 pinken en kalveren die 950.000 liter melk per jaar produceren. Hij is onderweg om een energieneutrale melkveehouderij te worden. "We onderzoeken een andere manier van vee houden, een meer gewenste manier van boeren met meer

natuur. Ik wil mijn bedrijf klaarmaken voor de volgende generatie. Het aller-mooiste van mijn bedrijf? De plek. Naast de grond voor het vee, hebben we ook 4,25 hectare natuur om de biodiversiteit te verbeteren." Kijk voor het verhaal van Jan Oskam op: provincie-utrecht.nl/energie-neutralemelkveehouderij

Geef elkaar de ruimte

Door de versoepeling van de coronamaatregelen is het weer drukker op de weg. 'Wees een heer in het verkeer', en houd voldoende afstand.



Vernieuwing trambaan

Tot in ieder geval september rijden er geen sneltrams, maar vervangende bussen tussen Utrecht en Nieuwegein/IJsselstein. De trambaan wordt vernieuwd, de perrons worden verlaagd en verlengd. De provincie Utrecht heeft nieuwe trams besteld met meer zitplaatsen en comfort.

De werkzaamheden vallen samen met de opstart van de normale dienstregeling van het openbaar vervoer in de regio, na een periode van coronamaatregelen. Ook de tramwerkzaamheden duren vanwege de coronasituatie helaas langer. Meer informatie: regiotramutrecht.nl



Hulp van bemanning traumaheli

Uithoorn – Donderdagavond is de Traumaheli geland op een klein grasveldje tussen de woningen aan de Boutenslaan in Uithoorn. De bemanning heeft assistentie verleend bij een medische noodsituatie van een kind in een woning van de Brusselflat. Het kind is daarna met een ambulance met spoed naar het ziekenhuis gebracht. (foto Jan Uithol)



Pieter Litjens beoogd voorzitter van Hockeyvereniging Qui Vive

De Kwakel - Enige weken geleden heeft het Hoofdbestuur van Hockeyvereniging Qui Vive een commissie benoemd om een opvolger te vinden voor de huidige voorzitter Rob Das, die na ruim 9 jaar stopt. De commissie is zeer blij dat ze nu al positief nieuws kunnen aankondigen. Op de eerstkomende Algemene Ledenvergadering na de zomervakantie zal Pieter Litjens voorgedragen worden als nieuwe voorzitter van Qui Vive. De in De Kwakel woonachtige Pieter Litjens stond bovenaan de shortlist en na een aantal diepgaande gesprekken bleek dat volkomen terecht. Hij is een

echt hockey-dier, brengt een schat aan bestuurlijke ervaring mee en is een zeer prettig en innemend persoon. Iemand die de komende jaren de mooie hockeyvereniging van Uithoorn (en omstreken) weer een stapje verder kan brengen. De voormalige burgemeester van Aalsmeer en wethouder van Amsterdam gaf in de gesprekken aan dat hij nu definitief in onze regio geworteld is en graag een bijdrage wil leveren aan de club waar zijn kinderen met zoveel plezier hockeyen. Scheidend voorzitter Rob Das heeft laten weten zeer verheugd te zijn met zijn opvolger en zal de komende maanden richting de

ALV zijn opvolger alvast in gaan werken.



InnerComCafé aanstaande vrijdag!

De Kwakel - Zorgboerderij InnerArt organiseert het InnerComCafé voor jongvolwassenen/volwassenen die graag nieuwe mensen willen ontmoeten en dit in een

normale uitgaansgelegenheid lastig vinden. Voel je vrij om langs te komen om een kijkje te nemen, praatje te maken en te ervaren wat je er van vindt. We hopen

je vrijdag te zien! Hapjes, drankjes zijn gratis. Er wordt geen alcohol geschonken. Kom langs op vrijdag 19 juni van 19:30-22:00 uur. Locatie: Vuurlijn 36, 1424 NS De Kwakel.

Voor meer info of aanmelden: 0297 563753, gera@inner-art.nl. I.v.m. de maatregelen is vooraf aanmelden verplicht, per telefoon of per email.



Op 1 juli verschijnt de laatste 'Rosie en Jannes' en jullie hebben dan ook bijna zomervakantie! En bij een afscheid hoort natuurlijk een traktatie! Helaas kan ik niet bij jullie allemaal langskomen om te trakteren, maar het is ook leuk om zelf iets te maken!

Trakteer dus jezelf (en de mensen om je heen) op deze heerlijke koekjes! Ik kon het natuurlijk niet laten om wat koekjes in de vorm te maken van een paar van mijn favoriete gebouwen. Herken je ze?

Recept voor gezonde koekjes

1 banaan
50 gram havermout
1 eetlepel gebroken lijnzaad
bakpapier

(Of 2 bananen,
100 gram havermout
en 2 eetlepels lijnzaad, etc)



- Verwarm de **oven** voor op **180 graden**.
- **Prak de banaan** met een vork (of gebruik de staafmixer of de blender hiervoor).
- Doe de **havermout erbij**. Het **lijnzaad** kan er ook bij, maar je kan die er ook later overheen gooien als je ermee wil 'tekenen' op je koekjes.
- Leg het **bakpapier op de bakplaat en schep** er steeds een eetlepel met het mengsel op en maak het plat. Maak de koekjes zo groot (of klein) als je wil. Je kan ze ook met je lepel een vorm geven die je leuk vindt.
- Bak de koekjes ongeveer **25 minuten in de oven**.



Beste kinderen,

Wat hebben we vreemde maanden achter de rug, vinden jullie niet? Misschien heb je opa en oma al lange tijd niet gezien of kon je je verjaardag niet op de manier vieren zoals je gewend bent. Echt balen! En toen mochten jullie ook nog eens een lange tijd niet naar school. Het lijkt ons best raar om je juf of meester alleen op beeldscherm te zien. Of dat je ineens van je moeder of vader les krijgt.

Fijn dat jullie nu weer naar school gaan en weer kunnen sporten. Na zoveel weken kunnen jullie weer al jullie vriendjes en vriendinnetjes zien. Gezellig samen spelen, samen chillen. Wat een feestje!

Je vraagt je nu misschien af: wordt alles dan weer gewoon op school? Helemaal zoals het was, dat is het nog niet. Elke school zorgt dat kinderen veilig naar school kunnen. Er zijn regels op school. Vaak je handen wassen, dat helpt al! En natuurlijk hoesten en niezen in je elleboog. En we mogen volwassen mensen nog steeds geen handje geven. En dan heb je nog die anderhalve meter-regel! We mogen nog steeds niet te dicht bij een volwassen persoon komen. Ook niet bij de juf of meester. De reden is dat we niet willen dat ze ziek worden. Jullie zullen hier vast afspraken over hebben gemaakt in de klas. Misschien kunnen jullie een leuk anderhalvemeter-dansje bedenken! Of een originele anderhalvemeter-groet!

Kom je per ongeluk een keer toch dicht in de buurt van je juf of meester, dan is dat niet erg. Dat kan gebeuren en daar hoeft je niet van te schrikken. We moeten er allemaal nog steeds aan wennen. Het gaat erom dat je het probeert. En daarvoor willen we jullie hartelijk danken!

Zomervakantie

De zomervakantie staat voor de deur. Hoe gaat die eruit zien? Ga je wel of niet op vakantie? Het kan zijn dat jullie de zomer in Uithoorn of De Kwakel blijven. Gelukkig zijn er veel leuke dingen te doen in onze gemeente. Weten jullie dat er mensen in Uithoorn en De Kwakel nu hard bezig zijn om hele leuke zomeractiviteiten te organiseren voor jullie? Als er meer bekend is wat er allemaal te doen is, dan zullen we dat in ieder geval op onze website www.uithoorn.nl zetten. Je kan ook een kijkje nemen op de website van Videt: www.videt-uithoorn.nl. Daar staan ook vaak leuke activiteiten op!

En heb jij misschien een leuk idee om te doen in de vakantie?

Laat je idee weten aan de Kindercommissie. Stuur een mail naar Nick Braakman, begeleider van de Kindercommissie: nick@videt-uithoorn.nl. Hij geeft jouw idee weer door aan de Kindercommissie. En wie weet kan het georganiseerd worden.

We wensen jullie een hele fijne zomervakantie toe!

**Groetjes van de burgemeester van Uithoorn/De Kwakel
Pieter Heiligers en wethouder van Onderwijs Ria Zijlstra.**



Tennisclub Uithoorn biedt zomeruitdaging voor sportieve jeugd

Uithoorn - Speel je een teamsport en heb je een zomerstop, of wil je gewoon lekker fit blijven in de zomer? Heb je al eerder getennist of wil je eens kennismaken met deze sport? Ben je jonger dan 25 jaar? Doe mee aan de

Zomer Challenge van Tennisclub Uithoorn! De Zomer Challenge van Tennisclub Uithoorn is een compact lidmaatschap waarbij je drie maanden vrij kunt tennissen wanneer het jou uitkomt. Lekker fit blij-

ven in de maanden dat jouw eigen sport een pauze kent. Je kunt je individueel inschrijven of met je teamgenoten, familie of vrienden.

- Je ontvangt een lidmaatschap voor 3 maanden (juni, juli, augustus en/of september) om vrij te tennissen wanneer het jou uitkomt.
- Als je wilt, kun je in de zomervakantie 4 lessen bijboeken, uiteraard onder begeleiding van een gecertificeerde trainer.
- Je mag meedoen aan toernooien die we organiseren
- Kosten (exclusief lessen):
 - Tot 10 jaar: € 25
 - Tot 18 jaar: € 32
 - 18-24 jaar: € 43

Doe je ook mee of wil je meer informatie? Ga naar www.tcuithoorn.nl/zomerchallenge





Tot ons groot verdriet is geheel onverwacht overleden
mijn lieve man, onze fantastische vader, zoon,
broer, zwager en oom

Edwin van de Vliet

17 april 1970

8 juni 2020

Manon Nieuwenhuis
Bobby
Jesse

Leo en Joke van de Vliet-Hoekstra

Fleur Nieuwenhuis
Ruby
Daniël

Ingrid en Arnold Koek-van de Vliet
Justin en Cleo
Dylan

Lonneke en Auke Ykema-van de Vliet
Lars en Shanita
Thomas

Correspondentieadres:
Manon Nieuwenhuis
Mennonietenbuurt 102
1427 BC Amstelhoek

De crematie heeft inmiddels plaatsgevonden.



Jolanda Dirksen Uitvaartverzorging

Met respect voor uw persoonlijke wensen

Volledig begeleid door een persoon

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

www.jolandadirksenuitvaartverzorging.nl



Dankbaar voor het vele goede dat zij ons tijdens haar
leven heeft gegeven, geven wij kennis dat, voorzien
van het heilig sacrament der zieken, is overleden onze
lieve zus, schoonzus en tante

Maria Gerarda Johanna Langeslag - Olsthoorn

Ria

Sinds 28 maart 2007 weduwe van J.H. Langeslag

27 december 1931

6 juni 2020

Familie Olsthoorn

Familie Langeslag

Correspondentieadres:
Mevrouw M. Helderman - Olsthoorn
Van der Does de Willeboisstraat 23
2291 PX Wateringen

De crematie heeft in besloten kring plaatsgevonden.

Samen gelachen, samen gehuild
samen genoten van het leven
samen gevochten voor het leven
wij blijven hier, jij gaat naar daar
en daar is niet zo ver van hier
we spreken af, ik weet niet waar
en daar ontmoeten wij elkaar.

Diepbedroefd, maar intens dankbaar voor
wie hij was en wat hij voor ons en vele anderen
heeft betekend, hebben wij afscheid genomen
van mijn lieve zorgzame man, onze vader,
opa en overgrootvader

Jan Bos

* Mijdrecht,
16 januari 1931

† Nieuwegein,
9 juni 2020

Tiny Bos - du Pau

Kinderen, kleinkinderen
en achterkleinkinderen

Correspondentieadres:
Greate Buorren 43, 8732 EE Kubaard

De begrafenis vindt,
vanwege de coronamaatregelen,
plaats op woensdag 17 juni in besloten kring.
Het is een troostrijke gedachte voor ons
als u 17 juni aanstaande om 14.00 uur in
gedachten bij ons aan zou willen sluiten om
samen met ons Jan te gedenken.

Met grote verslagenheid hebben we kennis genomen
van het overlijden van

Edwin van de Vliet

Onze gedachten zijn bij alle mensen die jou moeten
missen.

In het bijzonder Manon, Jesse en Bobby.

Met veel warmte kijken we terug op de tijd waarin
de medezeggenschapsraad altijd kon rekenen op je
fantastische inzet en betrokkenheid.

MR - OBS De Kajuit

*Als tranen een trap konden bouwen
En herinneringen een brug
Dan klommen wij hoog de hemel in
En brachten wij jou mee terug*

Wij leven intens mee met het verlies van de vader van
onze leerlingen Bobby en Jesse, en de man van Manon

Edwin van de Vliet

Wij wensen Bobby, Jesse, Manon, familie en vrienden
veel sterkte met het verwerken van dit grote verlies.
Wij zullen Edwin, als zeer betrokken ouder bij onze
school, nooit vergeten.

Namens leerlingen,
ouders, ouderraad en
team OBS De Kajuit, Uithoorn

Onverwachts is mijn zorgzame man, onze vader,
schoonvader en lieve opa overleden

Piet Broeken

8 december 1952

10 juni 2020

Thea

Rob en Ans
Bram, Noah

Niels

Kerkelanden 77
3645 HH Vinkeveen

De crematieplechtigheid
heeft in besloten kring
plaatsgevonden.



Verbijsterd en vol ongeloof.
Mijn soulmate en onze allerliefste vader
is plotseling overleden.

Eamon Peter Riley

* Altrincham UK
2 augustus 1957

† Uithoorn
12 juni 2020

Tineke Riley-Woudstra
Emma
Inge

Correspondentieadres:
Familie Riley
p/a Day to Day uitvaartbegeleiding
Aquamarijn 38 - 3643 AL Mijdrecht

Eamon is overgebracht naar crematorium Bouwens,
Noorddammerweg 40, 1424 NX in De Kwakel.

We nemen op vrijdag 19 juni afscheid in besloten kring.

mee leven



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

Kijk voor meer info op duoplant.nl

Rob van de Velde
Uitvaartverzorging met alle begrip

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

Vaarwel

Op een mooie zomerse dag in juni hebben wij afscheid moeten nemen van:

Wilhelmus Petrus Johannes Marie Pierrot

Willy

Vinkeveen
• 20 december 1919

Vinkeveen
† 12 juni 2020

Oud huisarts en geneesheer-directeur te Vinkeveen.

Dankbaar zijn we voor de lange tijd die hij bij ons was.
Tot hij overleed, bleef hij de kapitein op zijn schip.

- Lieve echtgenoot van Anne-Marie
- Vader en grootvader van:
 - Jan-Willem (in liefdevolle herinnering)
 - Camille, Dick
 - Michael, Irène en Ivo
 - Sander & Jeannette
 - Pepijn, Nikki en Arash
 - Rénée
 - Clay en Nicole
 - Michel

Herenweg 82a
3645 DS Vinkeveen
wpiervin@planet.nl

De uitvaartmis zal vrijdag 19 juni 2020 in besloten kring plaatsvinden in de parochiekerk van het H. Hart van Jezus te Vinkeveen. Noodgedwongen vinden deze plechtigheden plaats volgens de maatregelen van het RIVM. Hij hield van rozen.

U bent van harte uitgenodigd om de mis via een livestream (aanvang 11.00 uur) bij te wonen als u dat wenst.

Via info@robvandevelde.nl kunt u de livestream en het wachtwoord opvragen.

Lieve Annie, mama en oma,
Wat zullen wij je missen.
Maar ga maar,
ga maar naar daar waar geen pijn meer is.
Want als het leven op jouw eigen manier
niet meer tot mogelijkheden behoort.
Als leven tellen wordt van ieder kwartier,
omdat door al je beperkingen
je mens zijn wordt verstoord.
Dan gunnen wij je rust.

Met een hart vol verdriet en dankbaar voor alle liefde die wij van haar hebben ontvangen, geven wij u kennis van het overlijden van

Johanna Wilhelmina Meijer - van den Wijngaard Annie

13 september 1942

11 juni 2020

Onze dank gaat uit naar alle medewerkers van
Maria Oord, afdeling Poldermolen 1,
voor de liefdevolle verzorging.

Jan Meijer

Viviana en Rico
Rowena en Jens

Bijleveld 23
3645 XS Vinkeveen

Annie is overgebracht naar Uitvaartcentrum Finnema op de Begraafplaats Vrederust, Ringdijk 4 (hoek ir. Enschedeweg) te Wilnis, alwaar geen bezoek.

De crematieplechtigheid zal in besloten kring plaatsvinden.

Als ik ga,
moet je niet huilen want echt weg ben ik eigenlijk niet,
mijn lichaam is nu duizend dingen. Heb daarom niet zoveel verdriet.
Ik ben de wind, ik ben de zon, ik ben de regen, het jonge gras.
Ik ben de sneeuw en duizend dingen. Ik ben weer wie ik was.
Als je wakker wordt, bekijk dan de bomen en de blauwe lucht,
kijk naar de vlinders en de bloemen, kijk naar de vogels in de lucht.
Want al die duizend dingen, ben ik sinds ik mijn lichaam achterliet,
die duizend dingen zijn mijn leven, dus zie je, echt weg ben ik niet.

In dankbare herinnering aan alles wat zij voor ons is geweest, geven wij verdrietig kennis van het overlijden van mijn lieve vrouw, onze lieve moeder, schoonmoeder en trotse oma

Petra Anna Dolstra - Heite

10 mei 1948

12 juni 2020

Simon

Erik en Cindy
Jesse, Isa

Marieke en Dennis
Jesper, Mirthe

Raadhuislaan 21, 3641 EG Mijdrecht

Petra is overgebracht naar uitvaartcentrum Vinkeveen, Kerklaan 2a te Vinkeveen, alwaar geen bezoek.

De uitvaart zal ten gevolge van de huidige maatregelen in besloten kring plaatsvinden.

Iedere uitvaart krijgt bij ons de grootst mogelijke persoonlijke zorg

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

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



Uitvaartcentrum
Finnema

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

Uitvaartcentrum Finnema
Zwarteweg 108, 1431 VM Aalsmeer
Aula/Uitvaartcentrum De Ronde Venen
Ringdijk 4, 3648 EB Wilnis
www.uitvaartcentrumfinnema.nl

Voor zover we konden, zijn we met je meegegaan.
Intens verdrietig dat we je nu hebben moeten laten gaan.

Diepbedroefd zijn we door het verlies van
mijn lieve man, onze zorgzame vader,
schoonvader en trotse opa

Martien van der Hoort

* 26 oktober 1948

† 14 juni 2020



Corrie

Honka en Martin
Lisa

Sabina en Jerry
Fay
Jack
Cliff

Zitha ☘

Correspondentieadres:
Plesmanlaan 38, 1421 XR Uithoorn

Gezien de maatschappelijke omstandigheden zullen wij
in besloten kring liefdevol afscheid nemen van Martien.



Day to Day
uitvaartbegeleiding

Begeleiding vanaf de dag van overlijden. Volledige aandacht, goed advies, professionele betrokkenheid en alle tijd. Samen met u bespreken we wat er van dag tot dag nodig is om het afscheid van een geliefd persoon tot een waardevolle herinnering te maken.

Daniëlle Dijkstra | Daisy Helmig

24/7 direct contact: 0297 - 89 30 73
info@daytodayuitvaart.nl | daytodayuitvaart.nl

*Even keek ik naar jouw foto,
en de tijd stond bijna stil.
In mijn verbeelding dacht ik even,
dat jij mij iets zeggen wil.
Maar de werkelijkheid is anders,
want jij bent er nu niet meer.
Ach jij had het wel begrepen,
wat zo vaak mijn onrust is.
Ik had nog willen zeggen,
dat ik je zo vreselijk mis.*



Na een leven van liefde en zorg voor allen
die hem dierbaar waren is overgegaan
mijn lieve man, onze pa en opa

Johan Liesveld

11 juni 1940
Utrecht

6 juni 2020
Mijdrecht

Corri

Harold en Mieke
Joris, Iris

Daniëlle ∞

Raoul en Patricia
Bob, Tom, ☘

Correspondentieadres:
Mw. C.C.M. Liesveld - Stokhof
Drossaardstraat 55
3641 HS Mijdrecht

U kunt een persoonlijk bericht of mooie herinnering
achterlaten op www.condoleren-online.nl/johan-liesveld.

De crematie heeft in besloten kring plaatsgevonden.

Wij willen iedereen heel hartelijk bedanken voor alle
hartverwarmende blijken van medeleven bij het over-
lijden van

Jan Vogelaar

Mieke en Julio
John en Hanny
Karin en Ruud
Ruud en Jacqueline

De vele warme reacties die wij mochten ontvangen
na het overlijden van onze lieve

Ton Mollema

hebben ons enorm gesteund.

Hartverwarmend was de erehaag op de dag van zijn
afschied. Wij zullen hem missen.

Brenda en Wilco
Karine en Bas
Kars

Peter en Joke
Anne-Louise
Thomas

Juni 2020



Op 14 juni 2020 overleden

Martien

was een geliefde collega en bedrijfsleider die zijn werk
gedurende 50 jaar met hart en ziel deed.

We zijn Martien dankbaar voor zijn enorme inzet en
voor de belangrijke rol die hij heeft gespeeld in de
ontwikkeling van ons bedrijf. Martien was een echte
Raggers icoon die altijd klaarstond voor zijn collega's en
cliënten.

Martien zal altijd in ons hart blijven.

Collega's en directie
Schoonmaakbedrijf G.Raggers & Zn bv



Op 14 juni 2020 overleden.

Mijn grote steun en lieve vriend

Martien

Voor altijd in ons hart opgesloten.

Chantal en collega's van
Schoonmaakbedrijf G.Raggers & Zn bv

15-06-2019

15-06-2020

Joop Bosman

Nu je niet meer bij ons bent
wordt het gemis steeds meer,
altijd helpen, altijd vrolijk,
altijd welkom iedere keer weer.
We hebben nu alleen nog maar de
herinneringen, ook al zijn die fijn,
jou te moeten missen doet nog altijd pijn.
Je was een geweldige vader,
opa en nog zoveel meer,
bedankt voor alles lieve opa...
we zien elkaar later weer

15-06-2017

15-06-2020

Anneke Bos

Groot was je liefde,
groot is het verdriet.
Maar wat altijd zal blijven
zijn de mooie momenten
die je achterliet...

Voor altijd in ons hart



”Het ligt niet aan werklui, zij doen enorm hun best” En het blijft maar ellende bij verbouwing De Kom

Mijdrecht – Steeds meer bewoners en hun familie van de bewoners van het seniorencomplex De Kom in Mijdrecht, zijn hoogst verbaasd en teleurgesteld over de gang van zaken met betrekking tot de zorg voor haar (hoog)bejaarde bewoners in seniorencomplex. De problemen begonnen na de overname door Apollo Zorgvastgoedfonds, vertegenwoordigd door MVGM (Technisch beheerder) te Groningen. Die tevredenheid is nu omgeslagen in een totale ontreding van velen andere bewoners. We spraken met diverse bewoners, die liever niet met naam genoemd wilde worden en dat respecteren wij. Diverse bewoners hebben al aan de bel getrokken bij enkele ambtenaren van de gemeente en van de provincie Utrecht. Maar helaas het lijkt erop dan men niet kan of

niet om wil hierin geen actie ondernemen. Dat er gerenoveerd zou gaan worden was bekend. En dat daarvoor rekening zou moeten worden gehouden met enige hinder, was vanzelfsprekend óók bekend. Onbekend voor de bewoners waren de gevolgen van de manier waarop de renovatie zou plaatsvinden en de enorme hinder, het ongemak, de ongezelligheid, de onrust en de fysieke problemen die door renovatie worden veroorzaakt. Veel vragen die tijdens de presentatie naar voren kwamen werden destijds van tafel geveegd met de opmerking: daar komen we in een persoonlijk gesprek op terug. Is tot op heden nog niet gebeurd.

Bijeenkomsten
Tijdens een bewonersbijeen-

komst werd gemeld dat in het huurcontract een clausule was opgenomen over wijzigingen of voorzieningen door verhuurder. Onder punt 4.2a staat dat - indien die werkzaamheden van overheidswege niet dwingend zijn voorgeschreven - tenminste 70% van de huurders binnen het complex moet instemmen met de voorgestelde verandering, aanpassing of verbetering. Tijdens de informatiebijeenkomst daarover op 10 oktober 2019, noch daarna heeft er een stemming of enquête plaatsgevonden. Bewoners werden voor een voldongen feit gesteld.

Corona
Ondanks het uitbreken van de corona-crisis februari/maart besloot de nieuwe eigenaar toch te starten, met alle gevolgen van dien. Voor het verwijderen van asbest werden steigers geplaatst met afschermende netten. Als gevolg hiervan zaten de betrokken bewoners al op Goede Vrijdag en daarop aansluitend de beide Paasdagen “gevangen” in hun verduisterde woning. (ook hierover heeft onze redactie bericht in onze kranten van 16 en 23 april jl. met bijpassende foto's, red) Het hielp niet, want pas ná Pasen werd met de werkzaamheden begonnen. Om het allemaal nóg ongemakkelijker te maken, besloot de eigenaar tegelijkertijd met de verbouwing van de appartementen en vernieuwing van deuren en afzuigstelsysteem, te starten met de renovatie van de recreatieruimte en de ingang met centrale hal. Als gevolg hiervan konden bewoners tijdens de in gang gezette renovatie nergens terecht. Het verwijderen van asbest bemoeilijkte alles enorm. Dit onderdeel maakte het nodig om bewoners gedurende drie dagen de toegang tot hun balkon of terras te ontzeggen. Het is zelfs voorgekomen dat hoogbejaarden, gedurende de verwisseling van de glas pui, hun heil moesten zoeken in de badkamer omdat werklui via de huisdeur in- en uitliepen.

Weg kwijt
Door het (tijdelijk) onaangekondigd verplaatsen van de gebruikelijke ingang van het complex naar een zijdeur was er op een vrijdagavond grote paniek! Veel bewoners, gasten en hulpverleners liepen zoekend door het gebouw, aanbellend bij diverse bewoners om te vragen waar de uitgang was. Klagen bij de politie leverde niets op, zij konden niets doen en verwezen werd naar de uitvoerder. Bij, bijvoorbeeld, brand was een ramp gebeurd. Zaterdag werd door verhuurder de bewegwijzering aangepast. Het leed is nog niet geleden. Toegangsdeuren tot de woningen moesten worden vervangen door brand- en inbraakvrije exemplaren. Geen rekening werd gehouden met moeilijk ter been zijnde bewoners. Er kwam een drempel

in van wel 2 cm hoog, terwijl de bestaande situatie drempelvrij was. Dit probleem werd opgelost met op- en afrit aan beide zijden! Een voor velen moeilijk te nemen (h)euvel. In de te renoveren appartementen worden nu twee extra deuren geplaatst. Eén tussen woon- en slaapkamer en één tussen woonkamer en berging waardoor de daarachter gelegen badkamer alleen via 2 deuren te bereiken is; voor iemand in een rolstoel een zeer ongemakkelijke onnodige manoeuvre! Geen appartement geschikt voor bejaarde of gehandicapte bewoners.

Obstakels
De vervanging van de glas pui levert ook een extra obstakel op. De bestaande dorpel van 13 cm hoog wordt vervangen door een hindernis van 17 cm. Is hierover nagedacht? In de voorlichting werd hier niet over gesproken. Evenmin als over de renovatie van de afzuiginstallatie. Het bestaande ingebouwde buizencomplex is gedeeltelijk vervangen door aan- en afzuigbuizen die de plafonds van toegangshal, recreatieruimte, lift hal en gangen, ontsieren met buizen van resp. 12, 15, 20 en 35 cm doorsnee. Worden niet weggewerkt! De recreatieruimte, die gebruikt werd als eetzaal en voor activiteiten als stoelhonkbal, seniorgym, repetities zangkoor, kerkdiensten, handwerk- en spelletjes bijeenkomsten is - om onduidelijke redenen - verkleind tot 3/4e van de oorspronkelijke grootte, (ten behoeve van een nieuw te bouwen appartement voor de enkele ochtenden per week aanwezige medewerkster?)

Lof
Voor de werklui zelf niets dan lof. Zij zijn vriendelijk en behulpzaam en doen alles wat in hun vermogen ligt om de bewoners te ontzien. Maar het aanbieden van een ruimte waar bewoners even kunnen bijkomen van alle narigheid valt niet onder hun bevoegdheid. Daar had de opdrachtgever/eigenaar voor moeten zorgen. Het is een grote fout van de eigenaar geweest om niet in te zien hoe groot de impact van een renovatie is in pand, bewoond door senioren. Mede veroorzaakt door onvoldoende informatie. Water en elektriciteit werd, op vaak willekeurige momenten afgesloten. Zonder aankondiging stonden werklui 's-morgens vroeg op het balkon of terras. Van een midagslaapje komt gedurende deze periode al helemaal niets. Zo'n situatie kan een paar dagen duren, maar niet maandenlang zoals nu. Op deze leeftijd raak je dan vaak gedesoriënteerd. Een ander punt is de veiligheid. Er is een aantal keren aangifte gedaan van (poging) tot diefstal.

Ze zijn nu 3 maanden verder en nog bijna 2 maanden te gaan. Wat eens, door de initiatiefneemster Mevrouw van Wieringen, bedoeld was als een gezellig, func-



tioneel gebouw voor senioren, is nu door de nieuwe eigenaar veranderd in een ongezellig pand met hindernissen. (Door de bouw-er omschreven als modern industrieel design.)

Motoragent vliegt uit de bocht

Wilnis - Vrijdagavond jl. is een motoragent zwaargewond geraakt bij een eenzijdig ongeval op de Padmosweg in Wilnis. Hij was op weg naar een spoedmelding en vloog uit de bocht. De agent reed met optische en geluidssignalen met verhoogde snelheid. Door nog onbekende oorzaak raakte hij de macht over het stuur kwijt, ramde een boom en kwam vervolgens onderaan een dijkje tegen een hek tot stilstand. De agent is zwaar gewond naar het ziekenhuis gebracht. De politie doet verder onderzoek.

De Bibliotheek gaat verder open

De Ronde Venen - De Bibliotheek gaan vanaf 22 juni weer een beetje verder open. Stapje voor stapje kunnen zij hun dienstverlening verder uitbreiden. Uiteraard volgen zij hierin de richtlijnen van het RIVM. Naast lenen en terugbrengen van materialen kun je weer: Boeken reserveren bij andere bibliotheken. Zodra het boek binnen is, ontvang je hierover bericht. Materialen inleveren bij de inleverbalie. Kopieren en printen. De aanraaktoetsen van de printer worden geregeld schoongemaakt. Leestafels, studieplekken en computers gebruiken, uiteraard met anderhalve meter afstand van andere bezoekers. Koffieapparaten en toiletten blijven voorlopig nog buiten gebruik.

Openingstijden
Op dit moment zijn de openingstijden nog iets beperkt. Kijk voor de actuele openingstijden op www.bibliotheekavv.nl/openingstijden

Boeken lenen en terugbrengen
Als je naar de Bibliotheek komt, gelden de volgende maatregelen:





**Lieve baas,
Gefeliciteerd met
je verjaardag**

Dat we nog maar veel samen
mogen wandelen.

Veel liefs, Rocky

**MUZIEKWINKEL
STAGE
MUSIC SHOP**

- muziekinstrumenten
- accessoires
- flightcase-materiaal
- verhuur van geluidsapparatuur

OPEN:

maandag: 13.00-18.00
dinsdag-vrijdag: 10.00-18.00
vrijdag koopavond: 19.00-20.30
zaterdag: 10.00-17.00

Schoolstraat 7 | Aalsmeer
0297-328044
www.stagemusic.nl

BAKKER DE KRUIJF
AMBACHT EN SMAAK | SINCE 1929

Mijdrecht
De Passage 20 | 0297 256751

Vinkeveen
Plevierenlaan 29 | 0297 263984

Wilnis
Molmlaan 8 | 0297 256750

online:
bakkerdekruif.nl
facebook.nl/bakkerdekruif

**WEEK
END
TIP**

BAKKER DE KRUIJF

**VADERDAG
TAARTJE**

VOOR DE LIEFSTE PAPA



FSC

**Deze krant is gedrukt
op gerecycled papier.**



Lieve Anneke

**VANDAAG ZIJN WE
16 JAAR GETROUWD!**

Ik wil je laten weten dat
ik heel blij met je ben.
Jij bent heel kostbaar
voor mij. Ik zou niet
zonder je kunnen en
hoop nog veel jaren
samen.

Liefs Lou

**Lia
Clement**

Helaas door de
Corona maandag
geen groot feest,
geen knuffel enz...,
maar zo kan het ook.

**Heel hartelijk
gefeliciteerd**
en volgend jaar
doen we het over..

Groetjes buurvrouw Anneke en je BFF Nel



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

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

***Aangeboden:**
Poolse huisschilder heeft nog
tijd beschikbaar ook rep. restaur.
onderh. timmer en stucw. enz. Tel.
06-16510120

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

Te koop:
Oorkondeaan het Zweedse Rode
Kruis voor het heerlijke brood een
roomboter ingelijst €50,-. 5 Bacosleu-
tels €59,-. Tel. 06-22834077

Te koop:
CV combiketel 2011 Remha Calenta +
9 radiatoren en leidingen €300,-. Tel.
0297-567063

Te koop:
Damesfiets in goed staat €65,-. Tel.
06-19476166

Te koop:
Eikenhouten kapstok met spiegel
en twee parapluhokjes, is antiek, 100
jaar oud €150,-. Tel. 06-52754646

Te koop:
Shesterfield bankstel is gaaf +
salontafel en twee driezits en div.
meubels. Tegen elk aantrekkelijk bod
in Uithoorn. Tel. 06-52754646

Gevraagd:
Een amherstfazzant hen en een goud-
fazzant hen? Tel. 0297-520180

Te koop:
Playstation 2 met spelletjes prijs
n.o.t.k. Tel. 0297-778188

Te koop:
Complete golfset + tas en karretje
€50,-. Tel. 0297-562040

Aangeboden:
Gratis afhalen snorscooter Hyosung
voor doe-het-zelver, loopt niet. Tel.
0297-282166

Te koop:
Middelgrote hondenmand €20,-.
Hanglamp boven eettafel €25,-.
Tel. 0297-274201

Ede

**BADKAMERS - KEUKENS
TAFELS - KASTEN
VLOEREN - WANDEN
SCHILDERWERK - TUINHUIZEN
TUINBANKEN - AANBOUWEN
EN NOG VEEL MEER.....**

**HET MEEST
VEELZIJDIGE
KLUSSENBEDRIJF**

BOB NISTERS
PRODUKTIEWEG 38
3641RN MIJDRECHT
06 53589291

KLUSSUCCES.NL

NIEUWE AARDAPPELEN (eigen teelt)

BOERDERIJ AUTOMAAT

geopend:
maandag t/m zaterdag
7:00 - 21:00 uur

verse boerderij producten

Gliffordweg 11, 3646 AE WAVERVEEN
Tel. nr. 0297-262140
www.boerderijautomaatwaverveen.nl

beeldeneiland/atelier femke kempkes

juni & juli 2020
**werkweek beeldhouwen/
boetseren/ruimtelijk vormgeven**

op 1 van de mooiste plekken van de omgeving
5 dagen werken aan een eigen project
in een volledig gereedstaand atelier

kunst natuur ruimte

bel of mail voor informatie:
femke 06 26 154 104 post@femkekempkes.nl
jaagpad 9 de kwakel

Voor **aanhangwagenreparatie-
en onderhoud ga naar**

Aanwezig van
08.00 tot 13.00 uur.

Banden, onderdelen
en laswerk.

JoVar
TECHNIEK

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

Zorgboerderij Inner - Art

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

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

Biologische boerderij en Terras
Terras voor koffie en gebak, boerderijwinkel met jams,
sappen, gedroogde appeltjes, enz., van eigen erf.
Ook kaarten, cadeautjes, groot en klein.
Geen groente.

Boerenmuseum 'De 7 Erven' en Atelier Inner - Art
Voor lezingen, gesprek bij levens- en geloofsvragen.

**Zorgboerderij
Inner - Art**

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



Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfGezondheid

Bewegen

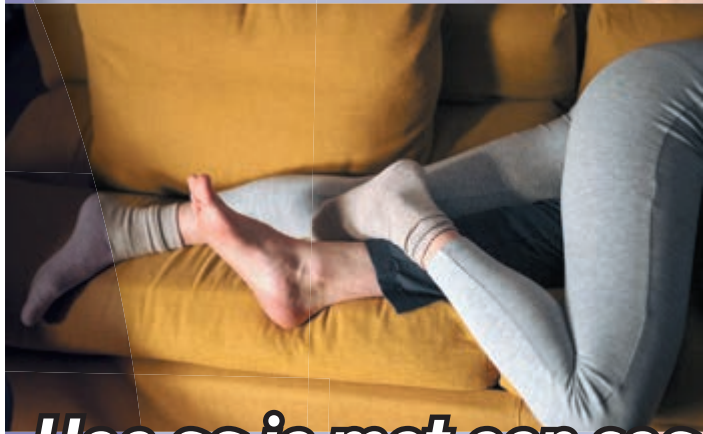
Voeding

Psyche

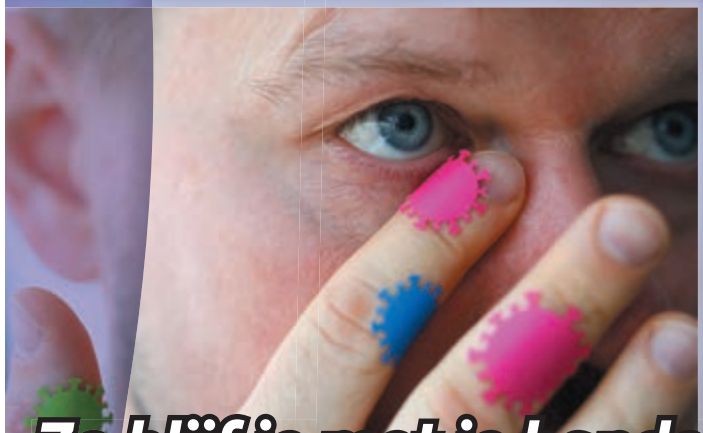
Medisch | Zorg

Uiterlijk

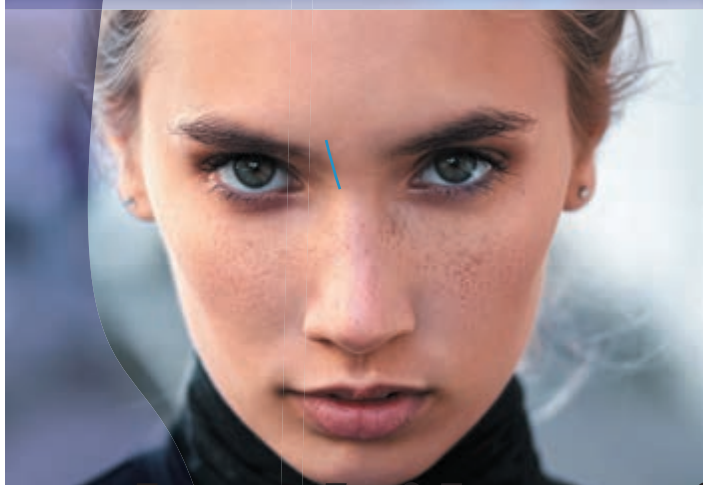
juni 2020



Hoe ga je met een soa om?



Zo blijf je met je handen van je gezicht af



De beste huidverzorgingsroutine voor dertigers



Het effect van eiwitten op je sportprestaties

**Virussen,
bacteriën,
parasieten
en schimmels**

UITERLIJK

Double Deal actie bij SunCare Mijdrecht!

Van 15 juni t/m 30 juni zijn er weer double deal kaartjes te koop. 2x zonnen voor €17,99. De kaartjes kunnen nog de hele maand juli ingeleverd worden en zijn geldig op elke zonnebank tot maximaal 20 minuten.

SunCare Mijdrecht is de professionele zonnestudio van de Ronde Venen met heerlijke Ergoline zonnebanken. Naast de vijf verschillende ultramoderne zonnebanken van Ergoline is er ook een gezichtsbruiner: de Open Sun Pilot. Een absolute topper want wie geen tijd of zin heeft zich (helemaal) uit te kleden zoals bij

de zonnebank, kan er in korte tijd toch een prachtig bruin gezicht en bovenlichaam mee krijgen. Bij SunCare is het personeel behulpzaam en goed opgeleid. Geen idee welke zonnebank je moet kiezen? Geen probleem. Het is mogelijk om in de zonnestudio een huidtype-analyse te doen. Na de huidtype-analyse kan het personeel



15 T/M 30 JUNI

DOUBLE DEAL ACTIE!

2X ZONNEN

€17,99

MAX 20 MIN.

Actie ook geldig voor de Prestige 1400 en 1600!

SunCare®

ZONNESTUDIO'S

INLEVEREN TOT EIND JULI

BOZENHOVEN 19, MIJDRECHT • SUN-CARE.NL

je precies vertellen wat voor jou de meest geschikte zonnebank is. SunCare beschikt over ruime en hygiënische cabines. Het zelf schoonmaken van de zonnebank is niet nodig, want deze wordt altijd na elke zonsessie op een professionele wijze door het personeel schoongemaakt. SunCare Mijdrecht is elke dag van de week geopend en heeft natuurlijk ook coronamaatregelen getroffen, zoals een spatscherm bij de kassa en extra desinfectiemomenten in de wachtruimte. Zonnestudio SunCare Mijdrecht heet iedereen van harte welkom direct vanaf zijn/haar 18e verjaardag. Wie achttien jaar is geworden mag op vertoon van een identiteitsbewijs tot uiterlijk 10

dagen na de feitelijke verjaardagsdatum als 'verjaardagscadeautje' gratis één keer professioneel zonnen bij SunCare! De jarige krijgt dan een uitgebreide kennismaking met de apparatuur, advies over het eigen huidtype en bijbehorende type zonnebank, gebruik van cosmetica enzovoort. Meer weten over Zonnestudio SunCare Mijdrecht? Kijk op de website www.zonnestudiosuncaremijdrecht.nl. Bozenhoven 19 a Mijdrecht tel: 0297-255455.

Kom verantwoord zonnen bij SunCare Mijdrecht en geniet van de luxe en de fantastische sfeer!

PSYCHE

Klaagvrij leven

Sandra Brandt is auteur van het boek 'Klaagvrije Maandag', waarin zij zeven sleutels voor een rijker leven uitlegt. In den lande geeft zij desgevraagd presentaties en workshops om haar verworven inzichten te delen. Voor deze editie van Lijf & Gezondheid werd in Bibliotheek IJmuiden in het kader van de Boekenweek 2020 een presentatie van Sandra bijgewoond.

Sandra Brandt is zich in 'hoe rijker te leven' gaan verdiepen, toen zij zich in 2015 op de terugweg na een bezoek aan klagende mensen, een plotseling besef kreeg, dat zijzelf ook aan het klagen was. Klagen over het klagen: Sandra realiseerde zich ineens heel duidelijk, dat zij dus precies hetzelfde aan het doen was. Zij vroeg zich vervolgens af, wat er voor klagen in de plaats zou komen als ze er eens mee stopte. Ze bedacht om het eens uit te proberen en het één dag te gaan doen, een klaagvrije maandag. Via social media nodigde zij anderen uit, om hetzelfde te doen. Dit leidde tot een interview op de radio met Giel Beelen. En toen ontplofte de boel, want het leidde tot drie miljoen volgers op Facebook. Sandra vertelt met enthousiasme over haar ervaringen en inzichten. „Ik vroeg mij aanvankelijk af, wat er zou gebeuren, als ik stopte met klagen. Al snel bedacht ik, dat klagen ook in stilte kan, dus in je hoofd. Dan klaag je niet verbaal, maar het is er toch. Dus mijn onderzoeksvraag breidde zich uit naar 'Wat komt er voor klagen in de plaats, ook in gedachten, als ik wel oprecht wil blijven?' Het leverde mij een rijker leven op met veel nieuwe inzichten. Ik leef meer in een flow met bijzonder mooie mensen in mijn netwerk, het heeft tot zingeving geleid." Behalve dat Sandra een grote zelfontwikkeling heeft doorgemaakt, is zij nu ook de trotse auteur van het boek Klaagvrije Maandag. Ook leert zij in teamsessies om mensen op de werkvloer weer met elkaar

te laten praten in plaats van óver elkaar. „Er zijn voldoende alternatieven voor handen in plaats van klagen. Na één dag niet meer klagen, wil je nooit meer anders! Je kunt je er in trainen en stress gaat ook tot het verleden behoren", belooft een inderdaad stressvrije Sandra, die haar presentatie expres niet heeft voorbereid. „De inzichten blijven mij invallen. Zo ben ik tot mijn zeven sleutels naar een rijker leven zonder klagen gekomen. De eerste sleutel is, herken de mismatch tussen verwachting en realiteit. En de vijfde sleutel is het advies om het ongemak, wat ontstaat te doorstaan. Stop met sorry zeggen, wees eens stil aanwezig. Soms is er ook een fase van niet-weten nodig en hoeft je niet te kiezen. De keuze komt vanzelf." Sandra vraagt alle aanwezigen na haar presentatie of zij hen een knuffel mag geven. En met een tweetal laatste adviezen - „voed je moed en experimenteer!" - gaat zij over tot de verkoop van haar boek. Alle aanwezigen zijn nieuwsgierig gemaakt en kopen het boek voor de prijs van twintig euro.

Meer informatie?

www.sandrabrandt.nl

www.youtube.com zoekterm 'klaagvrij leven'

Tekst Arita Immerzeel

Onder geïnteresseerden verloot de redactie een door de auteur gesigneerd exemplaar van Klaagvrije Maandag. Stuur een mail aan redactie@lijfgezondheid.nl vóór 1 augustus 2020.



Valinormassage is gestart

Alles in de loopbaan van Donne ademt de grote interesse voor het gebied van welzijn en gezondheid. Zo heeft hij, naast Fysiotherapie en sportfysiotherapie, ook Geneeskunde gestudeerd. Tijdens de studie Geneeskunde was hij docent in sportmassage/anatomie en fysiologie en heeft hij diepgaand onderzoek gedaan naar de knie. Vlak na zijn studie heeft hij samen met anderen Motion-Fysiotherapie opgericht. Deze praktijk bloeide al snel op tot een grote regionale praktijk met een duidelijke visie over wat mensen in beweging brengt richting oplossingen.

Tevens is Donne les gaan geven aan de Hogeschool van Amsterdam (medische vakken, coördinator massage, praktijklessen en speciaal "honours geneeskunde" programma). De laatste jaren leidt hij de Polikliniek (Polifysiek) van de HVA en het AMC welke gespecialiseerd is in revalidatie en waar onderzoek, cliënten behandeling en onderwijs elkaar versterken.

Vanuit verschillende redenen is massage helaas geen vast onderdeel meer van de reguliere fysiotherapie. De brede positieve ervaring met massage en de opmerkelijke effecten die het teweegbrengt in het zelfhelend vermogen bij mensen, hebben Donne doen besluiten om bewust te kiezen voor de oprichting van Valinor massage (2020) naast zijn reguliere werk.

Voor meer informatie: valinormassage.nl



Donne Lek
Zijdelveld 42
1422 TK Uithoorn
06-21158585
valinormassage@gmail.com
Alleen op afspraak

En dan is het Zomer bij Sijbrants & van Olst Optiek



De buitenlucht lonkt zacht: de natuur is tot volle wasdom gekomen. Na een lange lockdown worden de maatregelen beetje bij beetje soepeler en kunnen we nu weer volop naar buiten om te genieten van de zon. De terrassen zijn weer open (met 1.5 m maatregelen), de zomerklaren zijn alweer even uit de kast en de roep naar het (nieuwe) normaal wordt bij iedereen steeds sterker!

Wij voelen die tinteling ook. En we bereiden ons het liefst met jou voor op een prachtige zomer, al is het dan in eigen land. Een magnifiek moment waarop we ons assortiment hebben aangevuld met de laatste ontwerpen, die een frisse weerspiegeling zijn van het nieuwe modebeeld van 2020. Aangevuld met mooie, lichte glazen en zonneglazen in alle kleuren die je wenst. We hebben de grote en de kleine merken, die met zorg en gevoel voor de laatste trends zijn uitgezocht. En die net even anders zijn dan die bij de grote optiek ketens. Het verschil? De grote optiek ketens bieden een centraal bepaald en voorgeschreven assortiment. Maar wij hebben het lef om ook de wat exclusievere en opkomende merken een kans te geven. Want wij kopen in met gevoel. En hechten meer waarde aan exclusiviteit dan aan massa inkoop. Jij toch ook?

Start van de SummerSale

Op 27 juni start dan de Summersale. Een sale met flinke kortingen en spectaculaire acties. Dus hou in deze krant de advertentie of onze website en facebook in de gaten. Sijbrants & van Olst is al meer dan 25 jaar een begrip voor moderne brillen van zeer hoogstaande kwaliteit! Niet alleen in Uithoorn en Ouderkerk aan de Amstel, maar in feite in heel Amstelland en ver daarbuiten! Men kan hier kiezen uit een grote collectie monturen en zonnebrillen van bekende topdesigners, zoals bijvoorbeeld Theo, Paul Smith, Oliver People en Lindberg. Spectaculaire aanbieding van zonnebrillen met glazen op eigen sterkte Al sinds maart van dit jaar heeft Sijbrants & van Olst spectaculaire aanbiedingen met een aantal speciale merkzonnebrillen zoals Ray Ban, Prada en

de S&O Designlijn. Deze zonnebrillen zijn scherp geprijsd met Hoya glazen (diverse kleuren) op eigen sterkte vanaf € 79,-.

Alles over oogmetingen en contactlenzen

Sijbrants & van Olst is ook het juiste adres voor gespecialiseerde oogmetingen en contactlenzen. Klanten kunnen altijd, gratis, advies vragen aan de opticien en contactlensspecialist die gespecialiseerd zijn in het uitvoeren van oogmetingen en onderzoeken naar afwijkingen aan het oog. Voor sommige mensen met oogafwijkingen, hoornvliesbeschadiging, gevoelige of droge ogen is het mogelijk om medische contactlenzen aan te meten. Dit vraagt om een specifieke lens die afwijkt van de normale harde of zachte contactlens. De contactlensspecialisten bij Sijbrants & van Olst hebben naast hun contactlensopleiding ook een speciale opleiding gevolgd om deze speciale lenzen aan te meten. Ook voor nachtlenzen bent u bij ons aan het juiste adres. Nachtlenzen worden steeds meer aangemeten. Deze lenzen worden 's nachts gedragen wat volkomen veilig is, omdat het materiaal van de lens genoeg zuurstof doorlaat. Nachtlenzen hebben het grote voordeel dat u overdag geen bril of lenzen hoeft te dragen en u toch alles scherp ziet. Het geeft u dus de volledige vrijheid om overdag makkelijk te kunnen sporten of bijvoorbeeld 's avonds uit te gaan. De contactlensspecialist kan na een aantal testen bepalen uw ogen geschikt zijn voor nachtlenzen.

Wij hopen uw nieuwsgierig te hebben gemaakt zodat we u snel zien in een van onze winkels.

www.designbril.nl

KORTINGEN
TOT
75%

Summer Sale

27 JUNI T/M 11 JULI SUMMER SALE. Kortingen tot wel **75%** op stoere, coole én klassieke monturen uit de vorige collectie. En **10%** extra zomervoordeel op **HOYA GLAZEN** (tot een maximum van € 100,-). Alsof dat nog niet genoeg is, geven we ook nog eens **10% KORTING** op de nieuwe collectie monturen en zonnebrillen! Wij hopen u binnenkort te zien in één van onze winkels in Uithoorn of Ouderkerk a/d Amstel.

* Vraag naar de voorwaarden in de winkel. We houden de ontwikkelingen rond het coronavirus nauwlettend in de gaten en volgen de richtlijnen van het RIVM.

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



UITERLIJK

Waar ga jij naar toe?

Veel mensen kiezen er voor om de vakantie dit jaar niet buiten het land te vieren, maar heerlijk in ons eigen land te blijven. Klinkende namen als Tuinzania, Indoornesië, Costa Balconia verhullen de wens om op reis te gaan, en fleuren de keuze voor thuisblijven ietwat op. Zo'n vakantie in eigen land kan perfect uitgebreid worden met een bezoek aan van mini-vakantiegevoel bij Périne.



vele massages, iets dat . Uiteraard worden bij Périne alle voorzorgsmaatregelen in acht genomen passende bij de huidige RIVM en ANBOS regels.

Mini-vakantie bij Périne
Speciaal voor de vakantieperiode heeft Périne een 'mini-vakantie' op de kaart gezet: een heerlijke, ontspannende, huidverbeterende behandeling inclusief een travelset verzorgingsproducten voor thuis, voor maar € 97,50. Deze Meet & Treat start met een huidanalyse waarbij met de computer twee verschillende huidmetingen worden gedaan. Afhankelijk van de huid en van de wensen worden hiermee het vochtgehalte, het pigmentniveau, de elasticiteit of de talgproductie bepaald. Met deze gegevens stelt de huidspecialiste vervolgens de behandeling samen. Is er bijvoorbeeld een tekort aan vocht in de huid en is de talgproductie best actief dan wordt er gekozen om de huid na de oppervlaktereiniging een grondige dieptereiniging te geven om verstopping van de poriën te helpen voorkomen. Deze intensieve reiniging wordt voorafgegaan door een ademhalingsritueel om het lichaam te helpen ontspannen. Via de armen en de handen gaat de aandacht en het bewustzijn naar het lichaam en komt er ruimte in het hoofd. Een heerlijk ontspannen start dus! De reiniging wordt gevolgd door hydraterende werkstoffen die de huid niet alleen van vocht voorzien, maar vooral het vermogen om dat vocht langer in de huid vast te houden verbeteren. Deze werkstoffen bevinden zich veelal in hoge concentraties in het masker of serum en terwijl deze op de huid hun werk doen masseert de specialiste de spanning in jouw nek en schouders

Instituut Périne is bekend om de effectieve Skin Intensive huidbehandelingen: behandeling voor zowel lichaam als gezicht, vaak met apparatuur, die op een intensieve manier het natuurlijk herstelproces van de huid zodanig beïnvloeden dat binnen korte tijd duidelijke verbetering zichtbaar is. Maar er is meer dat instiuit Périne biedt, namelijk de Skin Experience. Zichtbare verbetering van de huid, waarbij naast huidverbetering de weldaad centraal staat. Intensieve werkzame producten die ondersteund worden door heerlijke ontspannende massages, verfijnde geuren zoals etherische oliën, verwarmde stoelen, zachte muziek naar eigen keuze en een inspirerende verwennerij. Een ware 'Skin Experience treat' dus voor de skin én de mind! Zo'n behandeling is een perfecte remedie tegen 'huidhonger' vanwege de



Périne. Dat is andere huid

Een nieuwe huid in 60 dagen
Gladder - Strakker - Stralender

GLOW IT!

Een gladdere, strakkere en stralendere huid in slechts 60 dagen? Dat kan! Met een intensieve mini-kuur van maar liefst 3 exclusieve behandelingen, een volledige set stimulerende producten voor de ultieme verzorging thuis én een compleet pakket ter ondersteuning en opbouw van binnenuit d.m.v. gecertificeerde Nutriceuticals. Met voor- en na foto's die jou het schitterende resultaat laten zien. Prijs complete kuur: v.a. € 865,00

Bel nu voor een gratis
GLOW IT - intake:

T 0297-273121
of app naar
06 - 8270 4328

E info@perine.nl
www.perine.nl

Instituut Périne • Genieweg 8 • 3641 RH Mijdrecht

Instituut Périne
DAT IS ANDERE HUID

Alle maatregelen zijn getroffen! Wees welkom! Wij staan weer graag voor jou klaar!

weg. In complete ontspanning ervaar je een heerlijke frisse sensatie op de huid die tot slot beschermd wordt met de bij jouw huidwensen passende verzorging. De specialiste legt je alle stappen zorgvuldig uit tijdens de hele behandeling en adviseert je in het thuisgebruik van de producten die je mee naar huis krijgt. Met deze producten heb je langer plezier van het resultaat van de behandeling en

ervaar je bij elke keer dat je de producten gebruikt opnieuw dat stukje ontspanning en beleving die zo kenmerkend zijn voor Instituut Périne; een ware Skin Experience en een heerlijke mini-vakantie dus. Wil jij ook je huid trakteren op deze mini-vakantie @Périne? Kijk dan op de website van perine.nl of bel 0292-273121 voor een afspraak. Instituut Périne is gevestigd op de Genieweg 8 in Mijdrecht

VOEDING

Het effect van eiwitten op je sportprestaties

Als sporter is het van vitaal belang dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt. Eiwit, ook wel proteïne genoemd, is namelijk een van de belangrijkste bouwstoffen voor je spieren. Veel sporters nemen daarom een plantaardige eiwitshake na hun training. Plantaardige eiwitshakes bevorderen het spierherstel en zorgen ervoor dat je lichaam beter herstelt van een intensieve workout.

Spierschade
Tijdens het sporten ontstaan er door de verhoogde inspanning kleine scheurtjes in je spieren. Om deze spierschade te herstellen heeft je lichaam voldoende bouwstoffen, oftewel eiwitten, nodig. Indien er voldoende eiwitten beschikbaar zijn kan je lichaam de kleine scheurtjes in de spieren goed herstellen, waardoor je spieren na elke training een stukje sterker worden. Zijn er niet voldoende eiwitten aanwezig dan duurt het spierherstel beduidend langer. In het ergste geval lukt het helemaal niet om de spierschade te herstellen

waardoor je last kunt krijgen van een langdurig zwak gevoel in je spieren of blessures. Het is dus uitermate belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen na een intensieve training. Een plantaardige eiwitshake is een simpele manier om de bouwstoffen voor je spieren aan te vullen.

Eiwitten gedurende de dag
Natuurlijk heeft je lichaam niet alleen na het sporten behoefte aan eiwitten. Gedurende de hele dag is je lichaam continu bezig met het opbouwen of afbreken van spieren. Spieraf-

braak klinkt ernstig, maar het is een natuurlijk proces dat gedurende de hele dag plaatsvindt in je lichaam. Als je net een eiwitrijke maaltijd hebt gegeten heeft je lichaam de bouwstoffen binnengekregen om spieren te gaan opbouwen. Na een intensieve workout, of als je al een tijdje niet gegeten hebt, zijn deze bouwstoffen echter op, waardoor er spierafbraak optreedt. Over het algemeen geldt dat je sterker wordt als de opbouw van spieren gedurende dag hoger ligt dan de afbraak ervan. Eet dus niet alleen na het sporten eiwitten, maar zorg ervoor dat je tijdens elke maaltijd proteïne binnenkrijgt.

Hoeveelheid eiwitten
Nu klinkt het misschien alsof je automatisch heel erg sterk wordt als je maar voldoende eiwitten eet. Helaas is dit niet het geval. Ons lichaam kan namelijk maar een beperkte hoeveelheid eiwitten verwerken op een dag, en het eten van heel veel extra eiwitten zorgt dus niet voor heel veel extra spieropbouw. Gemiddeld hebben atleten dagelijks ongeveer 1,4 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. Dit komt neer op ongeveer 91 gram eiwit voor een vrouw van rond de 65 kilo die intensief sport. Om spierschade te voorkomen wordt aangeraden om binnen twee uur

na een intensieve training een snack of maaltijd te nuttigen die zo'n 20 tot 25 gram eiwit bevat. De rest van de eiwitten dient dan gedurende de dag ingenomen te worden om het natuurlijke proces van spieropbouw te ondersteunen.

Bron: www.lijfengezondheid.nl



VOEDING

Vortho helpt bij onverklaarbare maag- en darmklachten

Een goede afweer begint in de darmen. Juist nu, in tijden van het coronavirus, is een goed immuunsysteem van belang. Veel mensen lopen rond met maag- en/of darmklachten waar de reguliere geneeskunde geen raad mee weet.

Bij maagzuurklachten wordt vaak een maagzuurremmer voorgeschreven terwijl in 90% van de gevallen er te weinig maagzuur wordt aangemaakt. En maagzuur is ESSENTIEEL voor de start van

een goede vertering. Te weinig maagzuur en het gebruik van maagzuurremmers zijn de aanzet voor een slechte vertering en gedoe in de darmen. Niet goed voorverteerd eten zorgt voor gisting en

rotting in de darmen met een opgeblazen gevoel en winderigheid tot gevolg. Te weinig maagzuur heeft ook tot gevolg dat vitamine B12 en mineralen niet goed worden opgenomen met op termijn tekorten. De reguliere geneeskunde schuift onverklaarbare darmklachten vaak weg als prikkelbaar darmsyndroom en mensen krijgen te horen dat men er maar mee moet leren leven.

Maar dat hoeft niet! In mijn praktijk heb ik al vele mensen van hun buikklachten af geholpen met behulp van gerichte voedings- en suppletieadviezen op basis van laboratoriumonderzoek [ontlastings- en/of bloedtesten]. Meten is weten. Is het in je darmen een rommeltje? Dan is de kans groot dat je

op termijn een minder goed werkend immuunsysteem krijgt. En dat maakt dat je vatbaarder wordt voor parasieten, ziekmakende bacteriën, schimmels én virussen. In mijn uitgebreide intake kijk ik ook naar vermoedelijke vitamine- en mineraaltekorten. Dit allemaal op basis van een uitgebreide intake. Heb jij genoeg van je buikproblemen en wil jij werken aan een betere gezondheid én een sterker immuunsysteem? Bel mij (06-55117628) of mail mij (mail@vortho.nl).

Marjon Middelkoop-Huiskens
Orthomoleculair epigenetisch therapeut

Vortho
Hornweg 7
1432 GD Aalsmeer



MEDISCH

Virussen, bacteriën, parasieten en schimmels



Het coronavirus heeft de wereld bewust gemaakt van het feit dat de mens in feite een heel kwetsbaar wezen is. We wanen ons sterk, maar kunnen in relatief korte tijd ten onder gaan aan minuscule kleine ziekteverwekkers. En daarvan zijn er nogal wat bekend. Vrijwel iedereen die dit leest, heeft wel eens te maken gehad met een verkoudheid of lag op bed met griep. In beide gevallen ben je dan ten prooi gevallen aan een virus. Sommige mensen denken dat een virus een heel klein beestje is, maar dat is niet het geval. Een virus is geen organisme en heeft ook geen cellen. Het is een ziektekiem die een lichaamscel van een organisme (zoals de mens) nodig heeft om te kunnen overleven. Wanneer een virus achter blijft op een niet-levend object, zal het na verloop van tijd onschadelijk zijn. Daar gaat echter een aantal uren, soms zelfs dagen, overheen. Vandaar dat we dergelijke virussen alsnog kunnen oplopen wanneer we bijvoorbeeld een deurklink aanraken die eerder in contact is geweest met iemand die een virus bij zich draagt. Juist daarom wordt zo aangedrongen op een goede hygiëne.

Wanneer een virus zich eenmaal genesteld heeft in een lichaamscel, gebeuren er twee dingen. Die lichaamscel wordt als het ware gesloopt en het virus begint zich te vermenvuldigen. Ons lichaam reageert daarop door antilichamen aan te maken en gaat zo de strijd aan om de indringer onschadelijk te maken. Hoe sterker je weerstand is, hoe beter dat proces verloopt. Met gezonde voeding en voldoende beweging stimuleer je het immuunsysteem en ben je beter bestand tegen virussen. Vandaar dat bij veel mensen het coronavirus slechts voor milde klachten zorgt. Zij hebben snel de juiste hoeveelheid antistoffen aangemaakt, waardoor het virus kansloos wordt en uiteindelijk wordt overwonnen. Mensen die echter al een zwakke gezondheid en/of een verminderd immuunsysteem hebben, kunnen flink in de problemen komen en er zelfs aan overlijden, zoals we helaas in de afgelopen tijd veel hebben gezien. Voor veel virussen geldt dat ons lichaam er immuun voor wordt wanneer de eerste aanval succesvol is afgeslagen. Er zijn dan voldoende antilichamen aanwezig om een eventuele nieuwe poging al bij voorbaat te blokkeren. Bacteriën zijn, in tegenstelling tot virussen, wel zelfstandige organismen. Bovendien zijn ze ook lang niet altijd schadelijk voor de mens. In tegendeel, we kunnen zelfs niet zonder bepaalde bacteriën. In ons lichaam wonen miljoenen van die bacteriën en over het algemeen is dat prima. Er zijn bijvoorbeeld bacteriën die in onze darmen leven en zich daar voeden met het eten dat wij naar binnen werken. Vervolgens scheiden ze vitamines uit die wij goed kunnen gebruiken. Een prima samenwerking dus, waar zowel de mens als de bacterie van profiteert. Het kan echter ook mis gaan. Als de verkeerde bacteriën op de

verkeerde plek belanden, kunnen we daar behoorlijk ziek van worden. Denk maar aan de veteranenziekte, die in de loop der jaren meerdere malen mensenlevens heeft geëist. Deze ziekte wordt veroorzaakt door de legionellabacterie. Dat is een bacterie die vaak is te vinden in stilstaand water. Om die reden wordt geadviseerd om, bij thuiskomst na een vakantie, eerst enkele minuten de kranen te laten lopen, om de leidingen goed te kunnen doorspoelen. Bacteriën zijn overigens groter dan virussen, je kunt ze met een gewone microscoop al waarnemen. Er zijn vier soorten; de kokken (bolvormig), de bacillen (staafvormig), de vibrio's (komvormig) en de spirillen (schroefvormig). Dan hebben we ook nog de zogenoemde parasieten. De kleinsten daarvan zijn meestal groter dan de bacteriën, al heb je er nog steeds een microscoop voor nodig om ze te kunnen onderscheiden. Het zijn de zogenoemde protozoën. Maar ook een aantal kleine beestjes die we met het blote oog prima kunnen waarnemen, zoals allerlei soorten wormpjes, behoren tot de parasieten. En wat te denken van de vlooiën, luizen, mijten en andere ongewenste bezoekers? Zij vallen onder de geleedpotige parasieten en kunnen op hun beurt weer micro-organismen bij zich dragen die in ons lichaam veel schade kunnen aanrichten. En behalve de virussen, bacteriën en parasieten moeten we ook nog oppassen voor schimmels. Hinderlijk om te hebben (denk maar aan de voetschimmel) maar over het algemeen van minder grote impact, omdat ze in de meeste gevallen niet in staat zijn om infecties in ons lichaam te veroorzaken. Een bekende aandoening die door schimmels wordt veroorzaakt, is spruw.
Bron: www.lijfegezondheid.nl

BEWEGING

Grote uitbreiding van het centrum van Inge Saraswati!



Met grote vreugde wil ik iedereen laten weten dat ik mijn centrum ga uitbreiden, nu nog gevestigd aan de Willem Alexanderstraat. Wij hebben het geluk gehad een mooi nieuw huis met een aangrenzend pand te kunnen kopen waar we alle activiteiten die nu door mij gegeven worden hun plek kunnen krijgen.

Het is gelegen aan de Hornweg 177 in Aalsmeer. Wij gaan dit pand tot een waar paradijs/ashram verbouwen. Groepsactiviteiten vinden voorlopig plaats in het huis op de Hornweg omdat de verbouwing nog gaande is in het aangrenzende pand. De sfeervolle ruimte biedt alle mogelijkheden om op anderhalve meter afstand mijn mooie yogalessen te geven. Vanaf maandag 7 september beginnen de yoga cursussen weer op maandagavond, dinsdagavond, donderdagochtend en donderdagavond (de yoga masterclass van anderhalf uur). Mijn hart juicht precies op tijd dit

aangekocht! Een godsgeschenk. Dus hierbij nodig ik je uit voor een individuele proefles yoga en persoonlijke kennismaking zo dat ook jij mee kunt doen in september wanneer ik de yoga cursussen weer opstart. Naast de hoogwaardige yogalessen kan je ook terecht bij mij als magnetiseur, en voor Satsang/meditatie avonden. Daarnaast ben ik Avatar master en geef ik deze 9-daagse bewustzijns trainingen 3 x per jaar. Op mijn website kan je alles lezen over alle activiteiten en het interview volgen dat ik had met Patrick Kicken naar aanleiding van mijn boek 'De Onthulling – Het mysterie dat leven heet'.



Grote uitbreiding bij Inge Saraswati!

In september gaat zij een nieuw pand betreden waar zij haar groepen op anderhalve meter afstand haar lessen kan geven:

- Yogalessen
- Meditatie Satsangavonden
- Magnetiseersessies
- Avatar bewustzijnstrainingen

Voor een proefles yoga een op een kan je nog terecht in haar oude yoga tempel. De cursussen starten per 7 september op de nieuwe locatie op de Hornweg 177. Ik heet je van harte welkom.

Voor een afspraak kan je bellen 0297-328798 of mailen info@ingesaraswati.com www.ingesaraswati.com



De proefles geef ik nog in mijn oude yoga tempel een op een, hiervoor kan je een afspraak maken en dat geldt voor alle

activiteiten. Je bent van harte welkom! 0297-328798 of info@ingesaraswati.com. www.ingesaraswati.com

UITERLIJK

De beste huidverzorgingsroutine voor dertigers

Voor veel mensen gaan de dertiger jaren gepaard met grote veranderingen. Zo ga je wellicht trouwen, krijg je kinderen of maak je een grote carrière switch. Ook je huid maakt een grote verandering door. Dit komt door verschillende factoren, zoals minder slaap (door kleine kinderen) en stress maar ook hormonale veranderingen. Vergeleken met je 20's wordt de huid minder flexibel en slapper. Dit is dus een uitstekende tijd om je huidverzorgingsroutine eens onder de loep te nemen en indien nodig bij te sturen.

Reiniging van de huid

Kies voor een milde en verzorgende cleanser die je huid hydrateert. Jouw skincare routine begint altijd met een schone huid. Het valt aan te raden om te kiezen voor een product dat geen parfum of parabenen bevat. Deze zijn namelijk geschikt voor ieder huidtype, ook de erg gevoelige huid. Door je huid goed te verzorgen kun je ook met minder make-up de deur uit want je hebt al van jezelf een frisse look.

Ga een toner gebruiken

Veel mensen slaan een toner over tijdens de huidverzorging. Zeker vanaf je 30ste is dit een echte must, want door hormonen en zonneschade is de huid vaak niet meer zo egaal als dat deze was. Een toner biedt de uitkomst, want deze zorgt ervoor dat je huis er egaal en

fris uit komt te zien en hydrateert en kalmeert tegelijkertijd. Vergeet deze dus niet te gebruiken.

Dode huidcellen verwijderen

Door de huid te exfoliëren verwijder je dode huidcellen, waardoor je huid soepel en gezond blijft. Met een product dat verstevigende en vochtinbrengende ingrediënten bevat kom je weer dicht in de buurt van de zachte en blozende appelwangetjes van vroeger. Je huid gaat hierdoor stralen en heeft een heldere uitstraling.

Extra vitamine C

In je dertiger jaren worden de schade van zon en pigmentatie zichtbaar op je huid. Vitamine C gaat vroegtijdige huidveroudering door blootstelling aan UV-straling en zonlicht

tegen. Je kunt voedingsmiddelen eten die rijk zijn aan deze belangrijke vitamine, een voedingssupplement gebruiken of kiezen voor een serum met vitamine C. Het voordeel van een serum is dat deze direct tot diep in de huid trekt en een grote hydraterende werking heeft, waardoor je snel het resultaat ziet.

Retinol

Retinol is een wondermiddel voor de huid van dertigers. Het verhoogt de celvernieuwing van de huid en het collageen. Dit neemt vanaf je 30ste af, waardoor je huid wel een extra steuntje in de rug kan gebruiken. Breng retinol pas 's avonds aan omdat zonlicht de werking kan verminderen. Smeer niet alleen

je gezicht in maar ook je hals en decolleté voor een stralende en jeugdige teint.

Aandacht voor de ogen

De ogen kunnen na je 30ste wel wat extra liefde gebruiken, iets wat je misschien al is opgevallen na een avondje flink stappen. De huid rondom de ogen is namelijk erg dun waardoor het sneller vocht verliest en je krijgt sneller last van wallen en donkere kringen. Ook ontstaan de eerste kraaienpootjes en lijntjes op deze leeftijd. Met een hydraterende oogcrème houd je de huid soepel en zacht en verminder je fijne lijntjes, rimpels en wallen onder de ogen.

Bron: www.lijfengezondheid.nl



Beeld: Andrey Zvyangintsev via Unsplash

UITERLIJK

Van der Schilden Lingerie, mamma-care specialist

Van der Schilden Lingerie is hét adres voor lingerie, nacht- en badmode. Vooral nu, in de zomermaanden, hangen de winkels vol met badmode en accessoires in alle denkbare maten, modellen, kleuren en prints. Ook onze collectie prothesebadmode is in deze maanden het meest uitgebreid. Het belang van het dragen van de juiste producten is voor vrouwen die één of meerdere borsten moeten missen, nóg belangrijker.



geraffineerde accessoires. Verborgen voor het oog is er echter nog veel meer aan de hand. Het decolleté is hoger gesneden voor het perfect op zijn plaats houden van de prothese, bijzondere materialen en pasvormen voorkomen dat de prothese aftekent en het hoger afgewerkte armsgat garandeert een goede steun en een hoog draagcomfort.

Bij Van der Schilden Lingerie denken we samen met onze klanten in oplossingen in plaats van beperkingen. Met een ruim assortiment protheses, badmode en een ervaren coupeuse, lukt het ons meestal om een oplossing te vinden die past bij de klant. Voor de fanatiekere zwimmers is een zwemprothese vaak een goede oplossing, speciaal geschikt voor zwemmen en sportieve activiteit. Voor het aanmeten van (zwem)protheses maken we graag een afspraak, zodat we ruim de tijd kunnen nemen in onze speciaal hiervoor ingerichte paskamer. Met persoonlijke aandacht en gedegen kennis zorgen onze gecertificeerde mammacare-adviseuses dat de klant zich op haar gemak voelt. Uiteraard worden in onze winkels de nodige maatregelen genomen om de hygiëne te waarborgen. We vragen onze klanten om de handen te desinfecteren bij binnenkomst en houden in de winkel afstand van elkaar. Het aanmeten van borstprotheses valt onder de

Wanneer je een borstprothese draagt, kun je nog steeds mooie lingerie en badmode dragen. Er is een ruime keuze aan modische artikelen waarin niet te zien is dat je een borstprothese draagt. Een aantal merken, zoals Anita Care, hebben zich specifiek toegelegd op het ontwikkelen en produceren van prothesebadmode en -lingerie. Qua uiterlijk is er weinig verschil te zien tussen 'gewone' en prothesebadmode, door de kleurrijke motieven, modieuze modellen en

Mammacare

specialist

Schilden
Lingerie



AALSMEER
RAADHUISPLEIN 10
0297-327253

ALPHEN A/D RIJN
HOOFDSTRAAT 146
0172-473014

WWW.SCHILDEN-LINGERIE.NL

contactberoepen. Indien het nodig is om de klant aan te raken, doen we dit in overleg. Op deze manier kunnen we een veilige werkwijze garanderen.

Benieuwd geworden naar onze collectie prothesebadmode en -lingerie? Loop gerust eens binnen in onze winkel in Aalsmeer of Alphen aan den Rijn.

MEDISCH

Zo blijf je met je handen van je gezicht af



Door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) worden diverse adviezen gegeven met betrekking tot het coronavirus. Besmetting kan onder meer worden voorkomen door niet steeds met je handen aan je gezicht te zitten. Maar vaak zijn we ons er niet of nauwelijks van bewust dat we voortdurend ons gezicht aanraken. Uit een Australische studie blijkt dat we het meer dan twintig keer per uur doen. Die conclusie werd getrokken uit een analyse van videobeelden, gemaakt van studenten tijdens een college op een universiteit.

Wanneer je handen in contact gekomen zijn met een persoon die besmet is met een virus, bestaat de kans dat het

virus via dat handcontact is overgedragen. Zolang het alleen aan je handen zit, is er nog niet zo veel aan de hand. Door je

handen regelmatig goed te wassen, kun je het virus verwijderen en geef je het virus geen kans om zich verder te verspreiden. Maar kom je met een hand, waarop zich het virus bevindt, in contact met je gezicht, dan wordt het een ander verhaal. In dat geval kan het virus via je ogen, neus of mond je slijmvliezen bereiken en als dat gebeurt, is het hek van de dam. Het virus infiltreert dan je lichaam, waardoor je dus zelf formeel besmet bent geraakt, met alle vervelende gevolgen van dien. Maar waarom zitten we dan zo vaak aan ons gezicht? Op de eerste plaats omdat we bijvoorbeeld last hebben van jeuk. Het is een hele kunst om niet te krabben als we het ergens voelen jeuken, maar het kan vaak wel. Door je gedachten te verzetten, de prikkel compleet te negeren en iets anders te gaan doen, ben je vaak wel in staat om het krabben achterwege te laten. Mensen die zich hebben verdiept in mindfulness zullen hier waarschijnlijk minder moeite mee hebben. Het is een kwestie van negeren, maar dat blijft voor veel mensen erg lastig. Een handige truc is het om altijd een papieren zakdoekje, tissue of stuk keukenpapier bij de hand te hebben. Door daarmee te krabben, maakt de hand geen contact met het gezicht en kan een eventueel aanwezig virus dus niet worden overgebracht. Er zijn overigens nog meer verklaringen voor het feit dat we zo vaak ons gezicht aanraken. Niet alleen omdat het ergens kriebelt, maar ook omdat we bijvoorbeeld

even vlug iets willen controleren. Vooral wanneer er sprake is van een wondje of oneffenheid. Je wilt dan vaak gewoon even voelen of alles nog in orde is. Wetenschappers hebben ontdekt dat de mens, door het aanraken van zijn eigen gezicht, in staat is om bepaalde emoties te reguleren. Daarbij viel op dat het vaak de linkerhand is, die we naar ons gezicht brengen als we een bepaalde spanning of emotie ervaren. Dit zou te maken hebben met de werking van onze hersenen. Het gebied in de hersenen waarmee we onze handen aansturen, ligt vlakbij het gebied waarmee we ons gezicht aansturen. Overigens zijn er mensen die nog veel vaker dan gemiddeld hun gezicht, of in bredere zin hun huid in het algemeen, willen aanraken. Men spreekt dan wel van 'skin picking disorder' en om dit te voorkomen kun je een aantal eenvoudige trucjes toepassen. Zorg er bijvoorbeeld voor dat er geen spiegels in het zicht staan of hangen. Wanneer je spiegels afdekt, voorkom je dat je steeds naar je eigen huid gaat kijken. Want zodra je kijkt, bestaat de kans dat je iets ziet en toch weer overgaat tot aanraking. Schrijf op zelfklevende memoblaadjes dat je niet aan je huid mag zitten en plak ze op een aantal prominente plaatsen in huis, zodat je er steeds mee geconfronteerd wordt. Zo kun je in feite jezelf programmeren om anders te handelen. Het heeft vooral te maken met bewustwording.
Bron: www.lijfegezondheid.nl

MEDISCH

Door Shiatsu weerbaarder, sterker en ontspannen

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

Shiatsu

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

van het leven. De energiebanen stromen dan beter door waardoor bijvoorbeeld het verdriet, de pijn of de angsten niet blijft 'hangen'. Vaak kunnen alle klachten, deels, of soms helemaal, verholpen worden. Dit verschilt wel per persoon, benadrukt de ervaren therapeute.

Klachtenvrij

Ellens energie is voelbaar als zij vertelt; 'Ik kan weer sporten, ik slaap beter en zit veel beter in mijn vel. Als ik nu toch weer een keer last heb dan kan ik er veel beter naar handelen en zit ik niet meteen in de put. Ik voel me weerbaarder, sterker en ontspannen. Een wereld van verschil! Petra was de eerste na 7 behandelaars (!) die resultaat heeft behaald waardoor mijn pijnklachten vrijwel verdwenen zijn. Zij benadert de klachten als een totaalbeeld en kijkt naar het hele lichaam. Dit sprak mij erg aan omdat mijn klachten vanuit



SAN BAO PRAKTIJK

SHIATSU MASSAGE THERAPIE



Shiatsu therapie is een effectieve behandeling voor veel klachten zoals hoofdpijn, slapeloosheid, overgangsklachten, stress, menstruatieproblemen (pijn en/of heftig bloedverlies), vermoeidheid, ademhalingsklachten, burn-out, pijn in rug, schouders, nek of andere pijnklachten, emotionele problemen en darmklachten. 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

stress zijn ontstaan. De vorige behandelaars keken alleen naar de betreffende pijnplek waardoor de oorzaak niet werd weggenomen. Door de massage en de acupunctuur kon ik heel goed ontspannen wat mij hiervoor niet lukte. Echt een reset moment!'

Frequentie

Hoe vaak ga je? vraag ik haar. 'We begonnen, na een intake, met één keer per week. Dit deden we vier weken, daarna zijn we gaan afbouwen, steeds meer tijd tussen de behandelingen, met uiteindelijk 8 tot 10 weken tussen de behandelingen.' Op de

website van Petra, www.sanbaopraktijk.nl staat veel meer informatie. Ook uitgebreidere beschrijvingen van de behandelingen of wat u kunt verwachten. De kosten worden grotendeels vergoed door de meeste zorgverzekeraars omdat zij aangesloten is bij beroepsvereniging Zhong.

SAN BAO PRAKTIJK

Praktijk voor shiatsu therapie
Loevestein 39
1187 DL Amstelveen
06-15280701
www.sanbaopraktijk.nl
www.facebook.com/sanbaopraktijk

MEDISCH

Hoe ga je met een soa om?

Er ligt een enorme taboe op het onderwerp van soa's en voor velen is het lastig om hierover te praten. Niet alleen met mensen om je heen, ook vinden veel mensen het lastig om naar de dokter te stappen met klachten die voorkomen bij soa's. Het wordt vaak gezien als iets doms wat je had kunnen voorkomen, maar dat is niet altijd zo. Die schaamte die een soa met zich meebrengt lijkt normaal, maar eigenlijk moeten we het taboe op dit onderwerp echt verbreken.

Weinig invloed

Misschien komt jouw schaamte voort uit het feit dat je denkt dat het jouw eigen schuld is. Dat is een logische gedachte wanneer je onveilig met iemand naar bed bent geweest, maar je kan het nooit helemaal voorkomen dat je een soa oploopt. Zelfs als je alleen iemand met een koortslip een kus geeft, kan dit leiden tot een geslachtsziekte. Hier heb jij zelf weinig invloed op en dus zou het niet iets moeten zijn waar jij je voor schaamt. Je

kiest er tenslotte niet zelf voor. Seks is heel normaal en soa's ook, dus waarom zou je je schamen?

Laat je testen

Het is altijd een grote stap voor mensen die moeilijk te nemen is, maar het is erg belangrijk dat je je regelmatig laat testen als je met verschillende mensen naar bed gaat. Zeker wanneer je last krijgt van bepaalde symptomen als jeuk of uitslag is

het belangrijk dat je je zo snel mogelijk laat testen. Gelukkig hoeft je hiervoor tegenwoordig helemaal niet altijd meer voor naar de huisarts of GGD, maar kun je dit ook gewoon thuis jouw soa testen. Als je het ongemakkelijk vindt om met je klachten (of zonder klachten) naar een dokter te stappen, is een zelftest echt een uitkomst. Zo'n soa test wordt onder de 25 jaar zelfs nog vergoed. Het hoeft ook helemaal niet zo te zijn dat je doorhebt dat je een soa hebt. Zo

zijn er verschillende soa's waar je niet eens bij doorhebt dat er iets mis is. Je wil voorkomen dat je met een soa rondloopt zonder dat je dit weet. Je kan dit namelijk op allemaal mensen overbrengen, die er vervolgens ook last van gaan hebben. Ze komen dan vaak toch terug bij jou en dan voel je je pas echt schuldig. Wees dit dus altijd voor en laat je regelmatig testen als je met verschillende mensen naar bed gaat. **Bron: www.lijfengezondheid.nl**



Foto: Cottonbro pexels

BEWEZEN DE GOEDKOOPESTE.

Verkrijgbaar van
woensdag 17 t/m
zondag 21 juni



PER STUK

4.99

Vaderdagschnitt

Voor circa 6 personen
Van 5.99

Bekijk alle cosmetica
aanbiedingen op
hoogvliet.com/folder

Bestel ook op
gebakshop.hoogvliet.com



3 STUKS

4.99

**Zwisal deodorant,
Axe, Dove of Rexona**
Alle soorten
Van 7.17 - 20.70



NU

**1+2
GRATIS**

Chocomel of Fristi
3 flessen van 0.3 liter
Van 2.90 - 3.33
Voor 0.98 - 1.11



800 GRAM

3.99

Rundergehakt
Van 4.79



NU

**2+1
GRATIS**

G'woon chocoladereep of -tablet
Alle soorten
3 stuks
Van 2.76 - 4.98
Voor 1.84 - 3.32

UTZ
Certified



NU

**1+1
GRATIS**

Banderos
Alle soorten
2 stuks
Van 0.78 - 3.58
Voor 0.39 - 1.79



NU

**1+2
GRATIS**

Robijn wasverzachter
3 flessen van 750 ml
Van 8.55 - 11.97
Voor 2.85 - 3.99



2 PAKKEN

8.49

**Douwe Egberts Aroma
Rood, Décafé of Intens**
2 zakken van 500 gram,
pakken van 500 gram of
zakken met 54 pads
Van 9.38 - 13.58



500 GRAM

3.99
Per kilo 7.98

Blauwe bessen
Beker van 500 gram
Van 5.99

Deze actie is geldig van woensdag 17 t/m zondag 23 juni 2020, tenzij anders aangegeven bij de aanbieding. Per combinatie kan de prijs verschillen. Bij 2+1 gratis krijg je 33.34% korting, bij 1+1 gratis krijg je 50% korting op de totaalprijs. Zet- en drukfouten voorbehouden.

 **Hoogvliet**

HOOGVLIET.COM



LEZERSPOST



Meer uitleg over de pont

"Aardig dat u mijn naam vermeld in uw artikel over het raadbaluit. Maar voor uw lezers en gebruikers van de pont is het een groot raadsel waarom gestemd werd voor tariefsverhoging. In de bijlage ziet u de brief die ik naar de raad heb gezonden, waarin staat dat de scheepsbouwer bereid is de pont 400 à 500.000 euro goedkoper te leveren. De pont voldoet dan aan dezelfde ARBO- en milieu-eisen. Dus ook elektrisch. Maar geen enkel raads-lid verzocht de wethouder bij dezelfde scheepsbouwer een aanvraag te doen voor een goedkopere pont. Ze laten liever de mensen meer betalen voor de overtocht. En ze laten ook de mensen meer voor afval betalen, want de gemeente komt geld te kort. Begrijpt u het? Ik niet". (hieronder de brief die ondergetekende naar de gemeente stuurde)

De brief

Zoals ik onlangs telefonisch aan enkelen heb bericht, krijgen we toch nog de kans om de pont milieuvriendelijker, doelmatiger en goedkoper te laten produceren door de scheepsbouwer die het laagst had ingeschreven, namelijk Kooiman Hoebee BV. Daartoe heb ik enkele raadsleden onderstaand schrijven doen toekomen. Van hen kreeg ik te horen dat de laatste zin beter omschreven moet worden. Als je het niet goed formuleert, wordt het een sle-

pende zaak met de mogelijkheid dat de hele procedure opnieuw gestart moet worden. Ik heb enkele malen uitvoerig met de ontwerper gesproken. Ook hij heeft er baat mee dat hij een goed product aflevert dat niet onnodig duur is. Hij kan in deze geen initiatief nemen, maar moet de opdracht krijgen van B&W. Een besparing van € 500.000 is reëel. Op 4 juni wordt er beslist. Dat is kort dag.

Betreffende de pont in Nesserluis heb ik de volgende mails verzonden:
2014-12-17. Aan gemeente DRV en Amstelveen. Over de toekomst van de kabelpont.
2019-01-14 Aan gemeente@derondevenen.nl met de vraag Hoe duurzaam wordt de elektrische pont.
2019-02-01 Naar wethouder Kiki Hagen: het ontwerp kan beter, klimaatvriendelijker en goedkoper.
2019-05-16 en 28 reminder. Geen reactie.
2019-10-22 Aan Johan Jochin Verleun om de naam gevraagd van de bouwkundige die belast is met de aanvraag voor een nieuwe pont, om hem aanvullende informatie te geven, waardoor de pont meer duurzaam wordt, zonder dat dit de prijs zal verhogen.
2020-01-12 Aan de klachten-coördinator Martijn Broeze omdat Verleun mij de naam van de bouwkundige niet wil geven.
2020-01-31 Pas nu kreeg ik het

bestek, maar te laat om er nog iets aan te kunnen veranderen. 2020-05-03. eerste contact met scheepswerf Kooiman Hoebee te Dordrecht.

Waarom?

Er is nog geen of weinig ervaring met elektrisch aangedreven veerponten. Wij, de bewoners van Nesserluis en omgeving, willen graag een goed doordachte pont en die gaat alleen door als die niet te duur is. In het voorstel van de gemeente gaat men er van uit dat de stroom wordt geleverd door accu's. Waarom accu's? Ze zijn niet milieuvriendelijk en zijn duur in aanschaf, hebben een korte levensduur, moeten iedere vijf jaar vervangen worden. Kooiman heeft voor de accu's als krachtbron € 50.000 geoffreerd. Dat is in 40 jaar € 400.000 !

De ontwerper van Kooiman, de heer Bastiaan Rigter heeft mij verteld, dat het ontwerp eenvoudiger kan, met behoud van de gestelde eisen. Zelfs kunnen er verbeteringen worden aangebracht zonder prijsverhoging.

Een elektrisch aangedreven pont heeft voordelen boven diesel. Het geeft geen stank, het geeft geen lawaai. De schippers hoeven niet met jerrycans diesel te sjouwen. Maar

hoe duurzaam is de aanschaf van een elektrisch aangedreven pont? Ik heb het voor u uitgerekend.

De huidige pont verbruikt gemiddeld per jaar 3000 liter diesel. Dat betekent een jaarlijkse uitstoot van 8000 kg CO2. De elektrische stroom die de pont gaat verbruiken wordt gedeeltelijk verkregen uit groene energie. Volgens het CBS is dat nog geen 8 %. De overige 92% ontstaat door verbranding van kolen of gas. De aandrijving van de nieuwe pont is heel wat schoner dan de vieze uitlaat van een diesel. Maar wat betreft de uitstoot van CO2 zal dat niet veel verschillen met die van diesel. Willen we een 100% duurzame pont, dan zullen we 8000 kg CO2/jaar moeten compenseren. Kost eenmalig circa € 800.

Op 4 juni wordt er over de pont beslist

Ik stel voor dat u samen met anderen een motie indient dat de Raad akkoord gaat met de offerte van Kooiman voor een elektrisch aangedreven pont Maar met de toevoeging dan de scheepswerf wordt uitgenodigd voorstellen te doen die tot een prijsverlaging leiden.

Ruud Goedknegt, Waverveen

Miljoenenplannen

"Men leest dat gemeentes tgv de corona-pandemie het water aan de lippen staat....vele zijn nu al bijna failliet. Behalve de onze blijkbaar. Daar worden miljoenen-plannen, meeste zinloos, erdoor gejaagd of er geen coronagevolgen bestaan noch er een mega economi-

sche crisis aankomt. Wie zal dat betalen?? Kent u t liedje nog? Wij natuurlijk. Oftewel "de burgers"De afgelopen jaren en jaren...altijd wat te doen in De Ronde Venen...

M.J. van Duijvenbode Mijdrecht

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

Goed geschoten...



In deze column kunt u ook komen met uw foto en tekstje. Ziet u iets leuks, zieligs, aardigs, opvallends, geks of gevaarlijks, het geeft niet wat, maak daar een foto van, een klein verhaaltje en stuur het op.

Wie weet staat u volgende week in 'Goed Geschoten'. Per mail kan het naar: redactiemijdrecht@meerbode.nl, of redactieuihoorn@meerbode.nl". Per post naar: redactie Nieuwe Meerbode, Anselmusstraat 19, 3641 CB in Mijdrecht. Vorige week ontvingen we deze foto...

Respectloos



Zondagochtend, 06.00uur, Ringdijk 3e Bedijking, heel mooi opnieuw geasfalteerd, een fraai stukje werk, maar het asfalt was nog niet net afgekoeld of onverlaten hebben de lol voor anderen alweer verpest! Op diverse plekken glas, respectloos!

Ruud van Ham Mijdrecht



JO15 zoekt versterking!

De Hoef - De JO15 van HSV'69 zoekt voor komend seizoen nog een paar extra spelers of speelsters om het team helemaal compleet te maken. Ben je geboren in 2006 of 2007? Dan kom je in aanmerking! De JO15 traint normaal 2x in de week en speelt op zaterdag zijn wedstrijden in de Hoefse

Arena of is dan te gast bij andere clubs in de regio. Een keer meetraineren om de sfeer te proeven? Dat kan natuurlijk, tot de zomervakantie wordt nog iedere donderdag getraind van 19 uur tot 20.15. Meer informatie? Stuur een mail naar martien.roling@gmail.com, of kijk op www.hsv69.nl.

Iedereen mag aanschuiven

De aanmeldingen stromen binnen en we kunnen nu al melden dat er een aantal IVI-tafels gehouden gaan worden. Maar hoe meer zielen hoe meer vreugd. Of beter gezegd hoe meer creativiteit. Dus IVI nodigt een ieder uit die een belang heeft in De Ronde Venen (Inwoners, ondernemers, beleidsmakers, etc.) om zich aan te melden om straks gezellig aan te schuiven bij de dialoogtafels.

Dialoog is Coronaproof

Uiteraard gaan wij niet over één nacht ijs en willen we de IVI-dialoog goed neerzetten. Daarom zal het zo zijn dat we de tijd nemen om de dialoogtafels goed te organiseren. Vanaf juli zullen we mensen gaan uitnodigen om in groepen

van ca. 10 personen aan de IVI-dialoogtafels te gaan aanschuiven. Aansluitend zal er dan periodiek een volgende IVI tafel worden gepland. Uiteraard houden we daarbij de coronaregels strikt aan en zijn de dialoogtafels vanzelfsprekend Coronaproof.

Doe ook mee aan de IVI-dialoog!

Schroom niet en/of denk aan mij hebben ze niets. Iedereen heeft namelijk zijn kwaliteiten en expertise om wat toe te voegen aan deze dialoog voor een nieuwe toekomst.

Wil jij mee doen aan de dialoog en/of wil je hier wel wat meer over weten? Stuur dan gerust een email naar: info@inwonersvoorinwoners.nl



inwoners
voor
inwoners

Al heel veel inschrijvingen voor de IVI-dialoog
Dit is goed!

Vorige week stond op de IVI pagina in deze krant een testje om te kijken of u een beetje buiten de bestaande kaders kan denken. In dat zelfde artikel plaatsten we ook een oproep aan inwoners om creatief te willen mee denken over een andere invulling van de lokale democratie. IVI gaat namelijk dialoogbijeenkomsten hierover organiseren. Wilt u ook aanschuiven aan één van de dialoogtafels en uw idee inbrengen lees hier hoe u zich kunt opgeven.

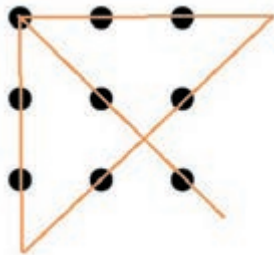
Buiten de lijntjes durven denken

Voor de oplossing van de puzzel moest u vooral buiten de lijntjes durven te denken. De uitdaging was om negen punten met elkaar te verbinden door vier rechte lijnen te trekken zonder de pen van het papier te halen. Gek genoeg hebben de meeste mensen de neiging om de oplossing binnen de negen punten te zoeken. Maar als je het

lijntje verder durft te trekken komt de oplossing er vanzelf!

Een oplossing

Hieronder geven wij u een oplossing. IVI zegt heel bewust 'een oplossingen' en niet 'de oplossing'. Er zijn namelijk vast veel meer mogelijkheden om dit puzzeltje op te lossen. En IVI luistert graag naar anderen. Maar deze oplossingsvariant is in ieder geval goed.



Veel inschrijvingen van inwoners

Ook goed is om u te melden dat IVI in korte tijd al heel veel aanmeldingen heeft mogen ontvangen van inwoners die zich hebben aangemeld om plaats te gaan nemen aan één van de IVI-dialoogtafels. IVI wil samen met de inwoners, ondernemers en andere stakeholders graag brainstormen over een mogelijke ander manier van de invulling van de lokale democratie. Wat IVI betreft veel meer een democratie van de samenwerking in plaats van het denken in partijen en hokjes.

Ook de politiek doet mee!

IVI heeft ook alle raadsleden en B&W, op een ludieke wijze, uitgenodigd om aan te schuiven aan deze IVI-dialoogtafels.

Goed om te zien dat een aantal raadsleden direct een positief antwoord op deze uitnodiging hebben gestuurd en willen aanschuiven. De eerste stap naar het permanente samenspel met inwoners.

Goed nieuws!

Dat is wat IVI betreft allemaal goed nieuws. De inwoners en lokale politiek gaan binnenkort met elkaar om tafel om samen de dialoog te voeren. Een dialoog waar iedereen op gelijkwaardige wijze gaat brainstormen hoe inwoners meer betrokken kunnen gaan worden bij de lokale samenleving en het lokale beleid. Dat is toch mooi dat wij dat in De Ronde Venen met elkaar gaan doen!

Wat is een dialoog precies?

De dialoog is in feite samen het gesprek aangaan. Ideeën en meningen uitwisselen met elkaar, maar bovenal luisteren naar elkaar. Bij een dialoog zijn geen winnaars en geen verliezers, het gaat niet over gelijk hebben of gelijk krijgen, er is geen roddel, achterklap of gevecht. Bij een dialoog is het dus de bedoeling dat je vooral goed naar elkaar luistert en samen tot andere inzichten gaat komen.

GOUD VERKOPEN IN
UITHOORN

DAT IS
GOUD
WAARD.

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



PRINSES IRENELAAN
T.H.V. COOP
SUPERMARKT

Iedere zaterdag:
10:00 - 16:30 uur

Goudwisselkantoor
Uithoorn

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

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

VADERDAG
in alle kleuren...

POLOTAARTJE
VRIJDAG EN
ZATERDAG 15,95
13,50

HULLEMAN
brood en banket

Ophelialaan 111 • Aalsmeer • 0297 324530
Zijdelwaardplein 64 • Uithoorn • 0297 565275
Westwijkplein 62-68 • Amstelveen • 020 4417917
Hageland 103-105 • Amsterdam • 020 6176512
Buitenveldertselaan 178L • Amsterdam • 020 7220818
www.hullemanbroodenbanket.nl

Verwen
Papa!

met de
leukste en
lekkerste
cadeaus!



Albert Heijn
Jos van den Berg



Zondag 21 juni vaderdag!
van 10:00u tot 21:00u
geopend!



NU GEOPEND!

BESTEL JE TICKETS OP WWW.FLORIWORLD.NL

OPENINGSAANBIEDING

JULI EN AUGUSTUS
€17,50

EXPERIENCE THE MAGIC OF REAL AND VIRTUAL FLOWERS AT FLORIWORLD!

Centraal wonen tussen Amsterdam en Utrecht

Wonen op een prachtige centrale locatie met de natuur om de hoek? Waarbij je alle dagelijkse voorzieningen onder handbereik hebt? In de Maricken in Wilnis, centraal tussen Amsterdam en Utrecht, kan het. Deze jonge, gewilde wijk verbindt drie gezellige dorpen: Wilnis, Mijdrecht en Vinkeveen. De Vinkeveense Plassen en andere bijzondere natuurgebieden liggen op loop- en fietsafstand.

Laatste kans op heerlijk wonen in de Maricken!

Vanaf 17 juni zijn de allerlaatste woningen van de Maricken in verkoop. Wilt u ook wonen in deze ruim opgezette, groene wijk? Aan een groene woonstraat of door water omgeven op het eiland? U hebt nog keuze uit ruime, klassieke gezinswoningen (vanaf € 395.000 v.o.n.), twee-onder-een-kapwoningen (vanaf € 545.000 v.o.n.) en enkele bijzondere vrijstaande eilandwoningen. De verkoop start 17 juni 13 uur online. Ook kunt u op 17 juni van 14 – 18 uur en 19 juni van 15 uur – 19 uur terecht in het verkoopkantoor aan de Marickenlaan in Wilnis. Kijk voor het complete aanbod op www.demaricken.nl of neem vast contact op met Brockhoff makelaars via 020 543 73 75 of nieuwbouw@brockhoff.nl.

De Maricken fase V Start verkoop laatste woningen

www.demaricken.nl

de Maricken

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

NISSAN QASHQAI N-TEC

MEER DESIGN, MEER TECHNOLOGIE

RIJK UITGERUST MET O.A.:

- 19" zwarte lichtmetalen velgen « WIND »
- Exterieur- en interieurdesign met zwarte accenten
- Alcantara stoelbekleding
- Nissan ProPILOT
- Intelligent Park Assist
- N-TEC badge



Innovation
that excites



TIJDELIJK MET € 2.750 KORTING!*

HOEKE
HOOFDDORP

Robijnlaan 2, 2132 WX Hoofddorp
Tel. (023) 554 40 55

www.hoekehoofddorp.nl

* De € 2.750 korting is uitsluitend geldig bij aanschaf van een nieuwe Nissan QASHQAI, ongeacht de uitvoering en transmissie. Actie is uitsluitend geldig op nieuwe klantorders van 01/06/2020 tot en met 30/06/2020, niet geldig voor fleet en (Private) Lease orders en niet inwisselbaar tegen contanten. Optionele pakketten en/of uitrusting zijn altijd de keuze van de consument en kunnen desgewenst tegen meerprijs worden geleverd. Getoond model kan afwijken van de beschreven uitvoering. Raadpleeg voor de beschikbaarheid en actievoorwaarden uw officiële Nissan-dealer. Alle wijzigingen voorbehouden aan Nissan Nederland.

QASHQAI 102-154 G/KM | 3,8-5,8 L/100KM (NEDC 2.0)

NISSAN.NL

Gemeente en SC Johnson Europlant BV ondersteunen cultuursector

De Ronde Venen - Culturele en kunstzinnige activiteiten van stichtingen en buurthuizen verdienen ondersteuning in coronatijd. Het cultuurfonds van SC Johnson Europlant BV heeft hiervoor een bedrag van € 15.000 beschikbaar gesteld.

Aan 13 organisaties is een bijdrage toegekend. Evelyne van Dalen, algemeen directeur van SC Johnson Europlant BV, en Alberta Schuurs, wethouder van gemeente De Ronde Venen, stonden op woensdag 10 juni bij het bedrijventerrein in Mijdrecht om de cultuursector een gift te doen. Uit het cultuurfonds ontving Atelier De Kromme Mijdrecht een gift van € 500 en Stichting Dorpsacademie in Wilnis een gift van € 1400.

Van festivals en concerten tot aan atelierroutes en exposities, maar ook muziek-, dans- en theatervoorstellingen. De Ronde Venen kent een breed cultureel aanbod. De coronacrisis treft de cultuursector en in het bijzonder de amateurverenigingen. Zo laat wethouder Alberta Schuurs

weten: "We vinden het belangrijk dat organisaties hun activiteiten kunnen laten doorgaan en zijn dankbaar dat SC Johnson Europlant BV hieraan een bijdrage heeft willen leveren. Wat wij verder doen is het garanderen van de toegekende subsidies voor dit jaar. We gaan niet korten op de subsidie als activiteiten niet kunnen doorgaan of worden aangepast vanwege deze crisis. Wij willen ervoor zorgen dat banen behouden blijven en instellingen niet omvallen."

Donatie

SC Johnson Europlant BV voert al sinds de oprichting in 1963 een actief donatiebeleid voor stichtingen en verenigingen in de gemeente. Zo laat algemeen directeur Evelyne van Dalen weten: "Nu door de coronacrisis veel culturele instanties in De Ronde Venen in de financiële problemen zijn of dreigen te komen, zijn wij blij om, in nauwe samenwerking met de gemeente, ons steentje bij te kunnen dragen aan het behoud van de culturele diversiteit in De Ronde Venen."

Voor Atelier De Kromme Mijdrecht maakt de gift uit het cultuurfonds het haalbaar om met een kleiner aantal cursisten toch door te gaan. Er kunnen weer teken- en schilderlessen worden gegeven in een vaste expositieruimte met genoeg afstand tussen de cursisten.



Evelyne van Dalen en wethouder Alberta Schuurs overhandigen op coroneilijde wijze een cheque van € 500 aan Atelier De Kromme Mijdrecht en een cheque van € 1400 aan Stichting Dorpsacademie in Wilnis.



Roeitocht Botshol voor kinderen

De Ronde Venen - Als je een klein waterratje bent moet je zeker dit lezen. Op 27 juni organiseert het IVN onder begeleiding van twee natuurgidsen een roeitocht op de Botshol. Ben jij tussen de 8 en 12 jaar en ben je graag in de natuur kom dan gezellig roeien. Je roeit tussen de rietkragen door naar de Grote Wijhe. Als je de Grote Wijhe bent overgestoken kom je bij een spannend eiland hier meren jullie aan. Op het eiland doen ze allemaal natuur spelletjes maar hier kun je ook heerlijk zwemmen. Hup, zo van de roeiboot in het water. Ben je van het roeien hongerig geworden, prima, tot slot gaan jullie picknicken. Je moet

dit keer wel zelf wat eten mee te nemen (krentenbol, wat fruit, wat hartigs, wat je lekker vindt). De tijd vliegt om en je zult merken, je moet al veel te snel terug roeien omdat jullie ouders al staan te wachten. Wil je komen geef je dan op bij Lia (lia.rademaker@gmail.com) of Anja (anjadekruifj@outlook.com). Ze vertrekken om 13.30 bij Botshol 14, Abcoude en zijn daar om 15.30 terug. De kosten bedragen € 3,-, wat betaald wordt met een tikkie. Ze zien je graag op 27 juni, tot dan, en vergeet niet je zwemkleding mee te nemen. Zij houden zich aan de RIVM richtlijnen. Na aanmelding sturen zij deze toe.

Wethouder Kiki Hagen beantwoordt vragen over afvoeren afval

"Verwachting is dat afvalkosten komend jaar stijgen"

De Ronde Venen - Zoals u vorige week heeft kunnen lezen, zal er de komende jaren nogal wat gaat veranderen met het afvoeren van vuil in de gemeente De Ronde Venen. De grootste verandering is wel dat de gemeenteraad heeft besloten per 1 januari 2022 over te gaan op Diftar (oftewel, betalen voor je restafval) Naar aanleiding hiervan kwamen er bij onze redactie nogal wat vragen binnen van bewoners. Wij stelden verantwoordelijk wethouder Kiki Hagen (D66) deze vragen:

We begrijp dat het afvoeren en ophalen van afval steeds meer wordt en daardoor steeds duurder. Kun je uitleggen wat het de gemeente per jaar kost.

· Kosten voor afval zijn gebaseerd op het ophalen, de verwerking en dus eventuele verbranding. Groente, fruit en tuinafval (GFT), verpakkingen (PMD) en papier, kosten geld om op te halen en te verwerken, maar leveren ook geld op omdat het een grondstof is voor nieuw materiaal. Restafval wordt verbrand en kost dus geld. De afgelopen jaren nam de hoeveelheid restafval in onze gemeente toe en daarbij stegen de kosten voor de verwerking en verbranding aanzienlijk. Restafval is dus het duurste soort afval. In 2020 kostte het verbranden van een ton restafval € 89. In 2021 stijgen deze kosten naar € 154 per ton restafval. In onze gemeente gooit een gemiddeld huishouden 183 kilo restafval weg. Een grove berekening laat zien dat met ongeveer 18.000 huishoudens per jaar dit ruim 3 miljoen kilo afval is, dat kost € 1.353.435 euro per jaar. De verwachting is dat de kosten van de verwerking van restafval de komende jaren stijgt*:

2. Kun je uitleggen waarom het restafval zoveel meer kost en wat 'afgekeurd' restafval inhoud? Wat zit er in wat niet hoort/mag en wat kost dat dan meer? · Wat gaat het kosten per inlevering?

"Restafval wordt verbrand. Dit proces van ophalen tot verbranden is heel kostbaar. Daarnaast is het verbranden van afval slecht voor het milieu door de uitstoot van CO2. Het verwerken van gft, PMD (plastic), metalen en drankkartons) en papier is goedkoper, omdat van deze grondstof-

fen weer nieuwe producten gemaakt kunnen worden.

· Bij de verwerking van GFT, PMD en papier wordt het opgehaalde afval na verzameling gecontroleerd. Als veel inwoners afval in de verkeerde bak gooien, zoals bijvoorbeeld restafval bij het papier, wordt al het papier dat in onze gemeente is opgehaald afgekeurd. Dit komt doordat het papier dan niet meer goed te recycleren is. Dan komen er dus kosten bij voor het verbranden van het afval. Dit kost niet alleen meer, het papier kan dan niet meer hergebruikt worden. Op scheidingswijzer.nl kunnen inwoners zien welk afval waar thuis hoort.

In het najaar stelt de gemeenteraad de tarieven voor de afvalstoffenheffing vast. Dan kunnen we onze inwoners ook laten weten wat de kosten zijn*.

3. Ben je niet bang dat dan juist iedereen een grote grijze bak gaat nemen? Kan meer in en hoe je minder je bak aan te leveren, dus minder bij te betalen

"Vanaf 2021 hebben alleen meerpersoonshuishoudens recht op een grote afvalcontainer (240 liter). Na een jaar kunnen huishoudens in 2022 zelf kiezen welke maat afvalcontainer bij hun past. Voor het aanbieden van een grote container (240 liter) betaalt de inwoner meer dan voor het aanbieden van een kleine container (140 liter). Inwoners die hun afval goed scheiden, betalen dus minder*."

4. Veel vragen kwamen bij ons binnen met: wij hebben onze grijze container buiten de tuin staan. Kun je nog zo goed scheiden, als andere mijn bak vult betaal ik nog veel?

· Zijn jullie niet bang dat de mensen hun vuil gaan dumpen? Gebeurt nu al regelmatig bij diverse sportclubs bij hun papiercontainers

"Het komende jaar houden we goed in de gaten hoe de openbare ruimte eruitziet. We doen een 0-meting vanaf de start om te zien hoeveel afval er nu in de openbare ruimte ligt. Na de invoering van het systeem van gedifferentieerde tarieven zetten we ook een buitengewoon opsporingsambtenaar (BOA) in om op te treden als mensen de regel

niet naleven. Ervaring in andere gemeenten leert dat er geen bewijs is voor dumping*."

Ook over plastic afval zijn veel vragen. Zoals je zelf kan constateren wordt dat prima gescheiden. De haken zijn te klein iedere 14 daag. Zou dat nu niet elke week opgehaald kunnen worden? Dat loont de moeite en scheelt voor de inzamelaars veel troep en stank in de schuur. Nu zie je vaak al een week van tevoren de zakken aan de palen hangen, geen fraai gezicht.

· "In onze gemeente wordt plastic afval goed gescheiden. Dit komt mede door het gebruik van doorschijnend zakken in plaats van een container. Het is namelijk goed te controleren of het juiste afval in de zak zit. We hebben onderzocht of vaker ophalen een goede optie is. De ervaring bij andere gemeenten is dat er nauwelijks een toename van PMD is wanneer dit vaker wordt opgehaald terwijl het ophalen een groot deel van de kosten bepaalt en die kosten voor de inwoners dus toenemen. Tussen de kosten en het resultaat zoeken we de beste balans tussen. De grootste behalen winst in kosten en het scheiden van de verschillende afvalstromen om zoveel mogelijk te recycleren, zit in het restafval. Doordat we de bakken chippen, kunnen we goed in de gaten houden wat het meeste aangeleverd wordt en welke aanpassingen we in de toekomst moeten doen. Wat wel al tot de mogelijkheden behoort is dat je als inwoner altijd een extra kroonring kunt bestellen. Onze buitendienst plaatst deze dan. Het blijft mogelijk om de PMD zakken naar het afvalbrengstation te brengen als iemand geen ruimte voor opslag heeft*."

Nu wordt er vaak gezegd, om stank te voorkomen je moet het dan even schoonspoelen, je bakjes en pakken enz.

Klinkt goed, maar weet je hoeveel water dat kost? Is ook weer slecht voor het milieu.

"Het advies is om de PMD zakken niet in een warme ruimte of buiten in de zon te bewaren. Om de stank te voorkomen kun je ervoor zorgen dat er zo min mogelijk afval achter blijft in de verpakkingen. Etenresten kunnen bijvoorbeeld weer bij het gft. Veel ver-



pakkingen bevatten geen etensresten en zijn dus ook niet nodig om af te spoelen*."

De seniorenpartij zei tijdens de raadsvergadering dat plastic niet meer afgezet kan worden? Is dat zo?

"Op dit moment is er nog voldoende afzet voor ons PMD afval. Wat wel aandacht vraagt is de kwaliteit van plastic. Niet al het plastic is nu goed te recycleren en niet al het gefabriceerde plastic hoeft gemaakt te worden van gerecycled plastic. Hierin zijn we helaas afhankelijk van landelijke ontwikkelingen en regelgeving*."

Dat textiel al wordt verbrand en dat papier de gemeente geld kost... Krijgt de inwoner dan straks niet de rekening.

"Bij textiel is het zo dat in onze gemeente 92% van het ingezamelde textiel wordt hergebruikt. Wat niet voor hergebruik geschikt is, wordt verbrand. Dit is 8%.

De kosten voor afval stijgen fors, dit zit zowel in het ophalen van het afval als de verwerking, of verbranding ervan. Als er veel aanbod van een stroom zoals papier is, is de opbrengst helaas laag. We kunnen niet voorkomen dat deze kosten stijgen. Wel kunnen we die stijging zoveel mogelijk beperken door het afval goed te scheiden. En beter is het nog, als we zo min mogelijk afval aan schaffen, spullen hergebruiken en zo min mogelijk weg gooien. Het belangrijkste is de bewustwording van wat wij aan-schaffen en dat dit geld kost om te verwerken en weg te gooien. Daar hangt inderdaad een prijskaartje aan vast. Niet alleen in geld, ook voor het milieu. Het is wennen om op een andere manier met ons afval om te gaan, maar na verloop van tijd hoeft je er niet eens meer over na te denken. Uiteindelijk doe je het voor de volgende generatie; zodat het voor onze kinderen en kleinkinderen ook goed wonen en leven is en blijft", aldus Kiki Hagen.

Jonge ondernemer (17) tekent contract bij Monnies

De Ronde Venen - Wervingbureaus voor top functies bestaan al langer. Maar nu gaat Monnies dat doen voor jongeren die een bijbaan, een vakantiebaan of betaalde stageplek zoeken. En bedrijven die jonge enthousiaste medewerkers zoeken natuurlijk. Monnies is dus geen uitzendbureau, maar een voordeligere oplossing. En Michiel Joosten (17) uit Mijdrecht is gekozen als 'Manager Mijdrecht'. Ondernemers, HR-managers én de jongeren zullen de komende maanden veel van hem horen. "Ik wilde altijd al ondernemen en nu kan het. Lekker regionaal waar ik uiteraard al veel toekomstige kandidaten ken. Van Argon, en het

VLC natuurlijk. Ik heb er zin in!". Afgelopen week tekende hij het contract en hoopt met het geld dat hij ermee verdient in de toekomst zijn eigen onderneming te kunnen starten. Monnies wil nationaal actief worden en ziet De Ronde Venen als een ondernemende gemeente met jongeren die graag willen werken. Als het hier lukt, dan staat Michiel aan de basis van een groot netwerk van jonge ondernemers straks. Bedrijven met vacatures voor jongeren kunnen zich aanmelden of een verzoek doen voor een vrijblijvend gesprek via www.monnies.nl. En jongeren die willen werken voor hun centen natuurlijk ook.



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

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

Vermist

- 1606751, 11-6-2020, kat, Robstar, kater, gecastreerd, Europese korthaar of huiskat, wit met cypers rood rond de ogen, op de kop, en oren, een rode vlek op de rug, op de heup, en een cypers rode staart met een witte punt. Turkoois, Mijdrecht.
- 1604850, 3-6-2020, kat, Monster, kater, Europese korthaar of huiskat, cypers bruin/zwart gestreept met wit op de snoet, bles, hoge witte sokken aan de poten, draagt een zwarte slipketting met adres koker. Communicatieweg, Mijdrecht.

INFO@VERSPREIDNET.NL



Onrust over herinrichting Amsterdamse Bos

”Het Bos gaat niet op de schop”



Regio - Niet alleen hondenliefhebbers uit Amstelveen en Amsterdam wandelen graag met hun loslopende hond in het Amsterdamse bos. Ook inwoners van de randgemeenten Aalsmeer, De Ronde Venen en Uithoorn doen dat graag. Er is licht een nieuw bosplan 2020-2030 ter inzage <https://www.amsterdamsebos.nl/bosplan>. De plannenmakers zeggen er het volgende over:

“Het Bosplan dat nu ter inzage ligt, roept vragen op. Volgens sommige berichten gaat ‘het Bos op de schop’. Om te beginnen: het Bos gaat niet op de schop. De bosvakken, de open plekken, de bosvelden, de open plekken, de Grote Speelweide, de kinderbaden, de Bosbaan, het Bloesem-park, het Schinkelbos, de attracties, de Heuvel: het Bos blijft het groene stadsbos waar zoveel van genieten. Beleidsplannen zoals het Bosplan dat nu ter inzage ligt, stippelen de koers uit naar de toekomst voor een goed onderhoud en beheer. Zo bewaren we het Bos voor toekomstige generaties.

Balans
Dit Bosplan is gemaakt om te zorgen dat er een goed evenwicht blijft tussen de natuur in het bos en (het aanbod van) vrijetijdsbesteding voor de bezoekers. Het plan is opgesteld met het oog op de komende tien jaar. Het legt principes vast voor beleid en voor het beheer en onderhoud van het gebied. Dat komt bijvoorbeeld

terug in de zoneringkaart, waarmee wordt vastgelegd dat ook over tien jaar het gras op de Vrije Sportvelden korter en vaker gemaaid wordt dan gras dat niet in de activiteitenzone ligt.

In gesprek
Honden zijn en blijven welkom in het Bos. Wel wordt opnieuw bekeken op welke plekken in het Bos honden (los) kunnen lopen. En op welke locaties speciale faciliteiten voor honden kunnen worden ingericht, zoals een hondenspeelplaats of een hondenstrandje. Daarover gaan de gemeenten Amsterdam en Amstelveen in gesprek met belanghebbenden”.

Veel gestelde vragen:
• *Kan ik straks mijn hond nog uitlaten in het Bos? Uitgeklapt*

“Ja, honden zijn en blijven welkom. Er zal altijd ruimte blijven om gebieden in het Bos met de hond te doorkruisen. Wel gaan we opnieuw bekijken op welke plekken in het Bos honden (los) kunnen lopen. En op welke locaties speciale faciliteiten voor honden kunnen worden ingericht, zoals een hondenspeelplaats of een hondenstrandje. Er komen steeds meer mensen naar het Bos en het is belangrijk dat alle gebruikers de ruimte hebben en elkaar niet in de weg zitten. Daarnaast heeft het Bos een belangrijke natuurfunctie. Honden volgen vaak hun natuurlijke instinct en verjagen daarbij bij-

voorbeeld konijnen, vossen of bodembroeders zoals de fazant en de houtsnip. Een aangepaste hondenzoneringkaart stellen we op in samenspraak met belanghebbenden. Een verkennende wandeling met de Boswachterij zal daarvan onderdeel uitmaken.

• *Wat gaat er fysiek veranderen in het Bos?*

“De natuurwaarden in het Bos krijgen een nog prominentere plaats. Dat betekent dat ze worden verrijkt waar het kan, zoals bijvoorbeeld een verbetering van de graslanden in Polder Meerzicht en de rietlanden langs de oevers van het Nieuwe Meer voor water- en rietvogels. Door het verwijderen van paden komen er grotere stukken aaneengesloten natuur met ruimte voor nieuwe bomen en rustige boskernen. Dit zal naar verwachting gunstig zijn voor de biodiversiteit. De paden die vervallen zijn veelal overbodig geworden en werden al minder goed gebruikt. Het achterstallig onderhoud wordt weggewerkt. Daar is in 2019 al mee gestart. We verkennen met hoogheemraadschap Rijnland de mogelijkheden voor en effecten van baggeren van (delen van) de Amstelveense Poel voor de natuur en recreatie. Er is het voornemen de begrazingsgebieden voor de Schotse Hooglanders uit te breiden. De hoofdrentrees worden verder ontwikkeld.

Bostheater
Het eiland waarop het Bostheater ligt wordt door verdere ontwikkeling toekomstbestendig en nog aantrekkelijker gemaakt. Kleinschalige locaties in het Bos krijgen een nieuwe functie. Deze wordt in samenspraak met belanghebbenden vastgesteld.

• *Worden delen van het Bos geofferd voor nieuwbouw?*

“Nee. Verschillende kleinschalige locaties in het Bos krijgen een nieuwe functie. De invulling van die functie kan variëren van hondenspeelplaats tot bootcamp tot stadslandbouw tot kiosk tot terruggave aan de natuur. Het zijn plekken die in samenspraak met belanghebbenden meerdere functies kunnen krijgen. Het eiland waarop het Bostheater ligt, wordt verder ontwikkeld, aantrekkelijker en toekomstbestendiger gemaakt.

Mening
Wilt u uw mening geven over het Bosplan? Dat kan online via het inspraakformulier of schriftelijk door een brief te sturen naar: Gemeente Amsterdam, t.a.v. hoofd Amsterdamse Bos, Nieuwe Meerlaan 3, 1182 DB Amstelveen. Vindt u het niet eens met het plan? Liefhebbers van het A'damse bos, zijn een petitie <https://petities.nl/petitions/laat-het-amsterdamse-bos-met-rust?locale=nl> gestart tegen deze plannen. Ook hier kunt u reageren



DE LEUKSTE
WOONWINKEL!

Pronto

wonen

Barrio 2,5-Zit's (2x70) met arm, 2,5-zits (2x80) met arm hoge rug caramel, excl. luxe opties, vanaf 439,-. 2. Wandmeubel Castano zwart (hxbxd) 129x035x032 cm, excl. accessoires 139,-. 3. Wandmeubel Castano zwart (hxbxd) 026x172x032 cm, excl. accessoires 129,-. 4. Salontafel Miori eiken zwart staal (hxbxd) 047x070x120 cm, excl. accessoires 159,-.

VEILIG WINKELEN BIJ PRONTO

Pronto blijft voor je klaar staan met inspiratie en advies, zowel in de winkel als online. Wij nemen vanzelfsprekend alle RIVM-richtlijnen in acht, zodat je veilig en prettig bij ons kunt winkelen. Tevens kun je een afspraak maken met één van onze medewerkers voor een persoonlijk advies op maat.
T. 023 - 5290066
info@prontowonencruquius.nl

GRAAG TOT ZIENS IN ONZE WINKEL



KIES UIT
3 SOORTEN &
2 KLEUREN!

Ornament Jirafa in 3 soorten & 2 kleuren. Per stuk vanaf 24,95.



Buffetkast Robusto in Acacia-hout kleur: Vintage Grey. H200x816x840/45cm 1199,-.

ROBUSTO IS EEN COMPLEET
WOONPROGRAMMA IN ACACIAHOUT
IN DE KLEUR VINTAGE GREY.
UIT VOORRAAD LEVERBAAR!



Elementenbank Modo in Microleder Bull. H86x837x2029cm zoals afgebeeld excl. luxe opties 1899,-. Bijpassende hoofdsteen vanaf 85,-. Bijzettafel Robusto in Acacia-hout kleur Vintage Grey. B73xL73cm 249,-.



1. Eettafel Robusto in Acacia-hout kleur Vintage Grey. B95xL190cm 449,-. 2. Armstoel Brasile vanaf 119,-. 3. Hanglamp Lombardi H150cm 179,-.

Pronto

wonen

WOONBOULEVARD CRUQUIUS

PRONTO WONEN WOONBOULEVARD CRUQUIUS
Spaarneweg 22 www.prontowonen.nl/winkel/cruquius

Openingstijden:
Ma.: 13:00 - 17:30 uur - Di./m/Vr.: 09:30 - 17:30 uur
Za.: 09:30 - 17:00 uur - Zo.: 12:00 - 17:00 uur

Kijk op Facebook en Instagram voor meer wooninspiratie en de nieuwste collecties.



Snel in huis?
Maak gratis gebruik van onze leenbus of aanhanger.*
*Vraag naar de voorwaarden in onze winkel.

Elke
zondag
open

DEEN biefstuk
200 gram

Tip: Kastanje champignons
bak 250 gram, € 1,00.



200 gram

3.50

Actieprijs per kilo 17.50

Jupiler, Grolsch of Warsteiner pils*

2 kratten à 24 flesjes

24.00 - 33.60

12.00 - 16.80



2 halen

1 betalen

LEKKER WEEKEND

Dat is lekker thuiskomen.



Tiresia Prosecco
Italiaans mousserende
wijn of Cava Gran
Espanoso Spaans
mousserende wijn
alle soorten
fles 75 cl



ACTIE

3.50

Actieprijs per liter 4.67

Orgullo fuet assorti
pak 5 stuks



ACTIE

4.50

Qizini panini

alle soorten

2 stuks à 165 gram

4.10

2.05

OM THUIS
AF TE BAKKEN



1+1

gratis

Actieprijs per kilo 6.21

Maaza of Limondaine

alle soorten

pak 1 liter

of fles 1,5 liter



ACTIE

1.00

DEEN Vaderdag schnitt
per stuk



Vaderdagtip

ACTIE

4.00

Ambachtelijk schepijs

alle soorten

beker 500 ml



ACTIE

2.75

Actieprijs per liter 5.50

Perziken 1 kilo of
pitloze witte druiven 500 gram
2 bakken



2 voor

3.00

*De prijzen kunnen verschillen. De kassa berekent 50% korting op het totaalbedrag van 2 stuks.