

KORT NIEUWS:

Diabetes Fonds Uithoorn zoekt collectantanten

Uithoorn - Het Diabetes Fonds afdeling Uithoorn en de Kwakel is dringend op zoek naar collectantanten die in de week van 28 oktober t/m 2 november genegen zijn enkele uren te willen collecteren. Met de opbrengst van o.a. de landelijke collecte, vindt wetenschappelijk onderzoek plaats ter voorkoming en bestrijding van Diabetes. Hoewel we in Uithoorn/De Kwakel en Amstelhoek een team hebben van ruim 100 collectantanten bestaat er in een aantal wijken toch nog een tekort waardoor mogelijk in uw straat / buurt niet gecollecteerd kan worden en dat is zonde, toch? Vooral de wijken Thamerdal (oud Thamen) en Legmeer-West zouden u hulp goed kunnen gebruiken. Inmiddels leven er ruim 1,2 miljoen diabeten in Nederland. Het is dus goed mogelijk dat u, één van uw naasten of bekenden, aan deze ziekte lijdt. Met uw hulp kan het Diabetes Fonds de kwaliteit van leven van diabeten verbeteren en mogelijk genezen en voorkomen! De landelijke collecte draait volledig op vrijwilligers, het Diabetes Fonds ontvangt geen overheids subsidie! Niet alleen het collecteteam maar bovenal de diabeten (van 0 tot 100+) zullen u heel dankbaar zijn voor uw hulp bij de collecte!



Aandacht en verwennerij op Dag van de Ouderen

Uithoorn - Aandacht en verwennerij: dat zijn de belangrijkste ingrediënten op de Dag van Ouderen in Uithoorn.

Vorige week donderdag kwamen 157 senioren af op deze speciale dag die gehouden werd op Sportpark Randhoorn. De opening is verricht door wethouder Ria Zijlstra. De wethouder maakte na haar openingswoord met verschillende ouderen een praatje. Ze attendeerde hen op de verschillende soorten hulp die de ge-

meente kan bieden aan senioren. Naast Ria Zijlstra waren er ook twee medewerkers van de gemeente Uithoorn aanwezig met een informatiekraam. Hier werd uitleg gegeven over onder andere huishoudelijk hulp, het aanvragen van een scootmobiel, een rolator of de regiotaxi. Op de informatiemarkt waren er naast de ge-

meentekraam ook stands met informatie over onder andere gehoorapparaten, geldzaken, brillen en uitvaart.

Bingo

De ouderen konden verder genieten van een heerlijke lunch, muziek en uiteraard traditiegetrouw de bingo. Wethouder Zijlstra: „Je merkt dat de ouderen zo'n dag enorm waarderen. Mijn complimenten voor de organisatie.”

Duizendste rit voor ANWB AutoMaatje Uithoorn

Uithoorn - ANWB AutoMaatje Uithoorn heeft de duizendste rit mogen rijden. Een hele mooie mijlpaal binnen negen maanden na de start. Deze duizendste rit werd gereden door vrijwillige chauffeur Annelies van Erp. Zij bracht mevrouw Turk naar een vriendin voor hun tweewekelijkse potje scrabble. Al 25 jaar spelen ze dat samen en sinds een paar maanden maakt ze voor het vervoer gebruik van ANBW AutoMaatje. Vrijwilliger Annelies ging dit jaar met pensioen en wilde graag iets nuttigs doen voor de samenleving doen en iets voor iemand betekenen. Annelies: „Ik rijd met veel plezier voor AutoMaatje en voel me thuis bij deze club”. Annelies had voor de gelegenheid slingers meegenomen,

de duizendste rit is tenslotte toch een klein feestje. Als dank werden de ruim dertig vrijwilligers getraakteerd op koffie met een bijzondere taart.

Maar wat is AutoMaatje eigenlijk? Bij ANWB AutoMaatje vervoeren plaatsgenoten met hun eigen auto minder mobiele mensen die niet meer zelf voor vervoer kunnen zorgen, of lastig van de bestaande vervoersdiensten gebruik kunnen maken. De deelnemer betaalt hiervoor een kleine vergoeding aan de chauffeur. Het gaat dan bijvoorbeeld om een ritje naar de kapper, de huisarts, het ziekenhuis, maar zeker óók naar een vriend(in) om weer eens lekker op de koffie gaan. AutoMaatje Uithoorn is een samen-



werking tussen Uithoorn voor Elkaar, de gemeente Uithoorn, de ANWB en veel enthousiaste vrijwilligers. Wilt u ook deelnemer of chauffeur worden? Neem dan contact op met 0297-303103 of mail naar automaatje@uithoornvoorelkaar.nu.

DEZE WEEK IN DE KRANT

Lijf & gezondheid Lees je fit!

DE MEERSE
ACCOUNTANTS & ADVISEURS
www.meerse.nl

DE BESTE SERVICE VOOR EEN LAGE PRIJS!

APK en onderhoud van alle merken!

0297-324320



Auto Maas
Aalsmeer



TEELMANSTRAAT 3, AALSMEER • WWW.AUTOMAAS.NL

Nieuwe Meerbode

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

BEZORGERS/STERS

De Kwakel: Omgeving Boterdijk

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

WWW.VERSPREIDNET.NL

INFO@VERSPREIDNET.NL

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

ZIE ONZE SITE: MEERBODE.NL

Bewoners Zijdelveld roeren zich

Uithoorn - Nu het college haar goedkeuring over de plannen van de nieuwe en groene verkeersstructuur naar buiten heeft gebracht (zie de krant van 9 oktober), gaan de bewoners aan het Zijdelveld zich roeren. Immers, zij zijn bepaald niet blij met het plan om het fietsverkeer via de nieuwe rotonde op de kruising met de Adm. Van Ghentlaan over het Zijdelveld naar het centrum te leiden. Zij vrezen voor drukker (eenrichting) fietsverkeer en dat het Zijdelveld volgens hen daar niet geschikt voor is. Bovendien zal de doorsteek veel groen naast en op de dijk gaan kosten. Eerder hebben zij al een handtekeningactie gevoerd, borden langs de kant van de weg geplaatst met uitleg voor passanten, hun zorg ingesproken tijdens een raadsvergadering, met de lokale politici en raadsleden contact gehad, maar toch zet het college

haar zin door omdat het volgens de verkeerskundigen niet anders kan. Een aantal bewoners heeft intussen met stoepverf afgelopen zondagmiddag aangegeven waar de uit-/toerit (doorsteek) komt, de knelpunten ontstaan en vooral hoeveel groen er gaat verdwijnen. Woensdagavond 16 oktober wordt over het verkeersplan uitgebreid gedebatteerd tijdens de commissievergadering Wonen en Werken in het gemeentehuis. Ongetwijfeld zullen daar veel bewoners van het Zijdelveld bij aanwezig zijn. Mocht het na afloop nodig zijn om er verder aandacht aan te besteden, dan wordt het donderdag 31 oktober op de agenda voor de gemeenteraad gezet. Mocht de commissie besluiten dat het akkoord is en 'door' kan, dan wordt het (meestal) een hamerstuk bij de stemmingen tijdens de raadsvergadering.



Artistieke impressie van de doorsteek vanaf de Van Ghentlaan naar het Zijdelveld (Ref. Jan Uithol)

GRATIS TAXATIE

GOUD, ZILVER EN MUNTEN

goudwisselkantoor

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

Bekijk advertentie verderop in deze krant



CARTEAM
UITHOORN

ALS KWALITEIT BELANGRIJK IS!

Wiegerbruinlaan 73, Uithoorn (0297) 745 541



VOOR HET GEMEENTENIEUWS ZIE PAGINA 2

GEEN KRANT? 0251-674433

GEMEENTENIEUWS

COLOFON

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

Gemeentehuis
Laan van Meerwijk 16
1423 AJ Uithoorn
0297-513111

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

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

Klant Contact
Centrum/receptie

Zonder afspraak:
ma., di., do. 08.30-17.00 uur
woensdag 08.30-20.00 uur
vrijdag 08.30-12.00 uur

Burgerzaken
(reisdocumenten, rijbewijzen en verklaringen)

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

Zonder afspraak:
woensdag 13.00-17.00 uur

Sociaal loket

(Wonen, welzijn, zorg, overlast, ondersteuning, werk, inkomens, opvoeden, opgroeien, schuldhulpverlening en jeugdhulp)

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

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

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

Financieel café

In het Gezondheidscentrum De Waterlinie aan de Koningin Máximalaan 30 vindt u het Financieel café. Elke dinsdag tussen 08.30-11.00 uur staan getrainde vrijwilligers klaar van Uithoorn voor Elkaar voor alle vragen over geldzaken en administratie en bieden hulp bij het invullen van papieren, het sorteren van de post of advies bij schulden. Kom langs zonder afspraak. Info via www.uithoornvoorelkaar.nl

Gemeentewerf en scheidingsdepot

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

Makkelijk Melden App

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

Openbare vergaderingen welstandscommissie

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

Commissievergaderingen

Kijk voor actuele commissievergaderingen en informatie over de raad op www.uithoorn.nl/gemeenteraad. Via twitter: www.twitter.com/RaadUithoorn

Burgemeester of wethouder spreken?

U kunt een afspraak maken via 0297-513111 of via bestuurssecretariaat@uithoorn.nl

Redactie

Team Communicatie
bekendmakingen@duoplus.nl

Weggoien? Mooi niet!

Ga met je spullen naar het Repair Café!

Een mooie retro-radio waar geen geluid meer uitkomt: zou die nog te repareren zijn? Met de radio onder zijn arm ging de Uithoornse wethouder Hans Bouma woensdagmiddag naar het Repair Café in het Buurtnest aan de Arthur van Schendelstraat. Bij de inschrijfbalie wordt het reparatieverzoek netjes genoteerd op een werkbriefje, mét een volgnummer. Want ook wethouders moeten natuurlijk netjes op hun beurt wachten. Aan verschillende tafels worden apparaten gerepareerd, van een elektrische heggenchaar tot een laptop. Achter een naaimachine helpt een vrijwilligster een aantal dames met het verstellen van kleding: zo kan het toch nog even mee. "Ik laat zien hoe het moet en vraag de mensen zoveel mogelijk zelf te doen, dan kunnen ze het voortaan ook zelf." Naast het leren zelf doen, is het ook heel belangrijk dat kapotte spullen worden gerepareerd in plaats van weggegooid. 'Weggoeien kan niet meer', vindt wethouder Bouma. 'Je kunt de aarde niet blijven uitputten door nieuwe materialen te delven, je moet zoveel mogelijk materialen hergebruiken'. De gemeente Uithoorn heeft dan ook het thema 'circulariteit' opgenomen in haar duurzaamheidsagenda.



van Schendellaan 59. Daarnaast is het Repair Café iedere tweede woensdag geopend bij Genieten aan de Amstel, Marktplein 2a. Aan de 'beach'-vlag kun je zien dat het open is. Inwoners van Uithoorn en De Kwakel kunnen er gratis terecht, al wordt een vrijwillige bedrage in de kosten zeer op prijs gesteld.

Gezelligheid

In het Repair Café gaat het er ontspannen aan toe. Verschillende bezoekers komen dan ook een beetje voor de gezelligheid naar het Repair Café. Nieuwe bezoekers zijn welkom, en dat geldt zeker ook voor vrijwilligers. En hoe is het afgelopen met de retro-radio van wethouder Bouma? Die blijkt niet meer te repareren. Die kan ófwel enkeltje milieustraat krijgen, ófwel mee terug naar huis. Zo'n retroradio waar je nog met je opa naar hebt geluisterd, die gooi je natuurlijk liever niet weg. En hij is ook gewoon mooi om naar te kijken. De radio is dus een blijvertje...

Informatie

Wilt u meer informatie of u opgeven als vrijwilliger: bel met 06-33657394, mail met repaircafeuithoorn@gmail.com of kijk op www.uithoornhelpt.nl/is/organisatie/190514/invis2/repair-cafe-uithoorn
Of kom eens langs! De koffie staat klaar.

Drie keer per maand open

Zo'n veertien vrijwilligers zijn drie keer per maand aanwezig om samen met inwoners van de gemeente Uithoorn spullen te repareren. In het hele land zijn er Repair Cafés. Het Uithoornse Repair Café krijgt steeds meer aanloop, zeker nu er een landelijk tv-serie over repair café is met Huberto Tan. "Daar voeren ze soms wel heel complexe reparaties uit", vindt de coördinator van het Uithoornse Repair Café. 'Maar wij kunnen ook een boel, al geven we geen garantie dat alles te maken is.' Het Uithoornse Repair Café is elke eerste en derde woensdag van de maand open van 13:00 - 16:00 uur in Buurtnest, Arthur



Eigenaar autowrak Landrover gezocht

De gemeente heeft een voertuig op grond van artikel 5.5 van de Algemene Plaatselijke Verordening, aangemerkt als voertuigwrak. Het gaat om een donkerblauwe Landrover met kentekens MM-BS-T5 (Motorrijtuig Met Beperkte Snelheid) en Q.X.L. 5 3 7. Het voertuigwrak stond op het moment van constateren ruim 7 maanden geparkeerd op de openbare parkeerplaats bij de Monnetflat in Uithoorn. De eigenaar van dit voertuig is niet bekend bij de officiële instanties en kan de gemeente daarom niet benaderen. Door middel van deze publicatie wordt de eigenaar verzocht het wrak binnen een week na publicatie van dit bericht, het voertuigwrak te verwijderen. Hierna zal de ge-

meente het voertuigwrak afvoeren naar de gemeentewerf van de gemeente Uithoorn en daar in stalling worden gezet. De eigenaar/bestuurder kan zich binnen drie maanden melden via het Klant Contact Centrum van de gemeente Uithoorn bij het team vergunningen en handhaving (0297) 513 111. Als zich na drie maanden geen eigenaar heeft gemeld, wordt dit voertuig definitief afgevoerd.





26 OKT & 27 OKT
Qua Kunst en Ambacht
Wie: Kunstroute De Kwakel
Waar: Dorpshuis De Kwakel
Tijd: 12:00 - 17:00 uur
Info: www.kunstindekwakel.nl

HELE MAAND OKTOBER
Expositie: Gezichten van Uithoorn - vervolg kunstestafette
Wie: Steven Partiman
Waar: Gemeentehuis
Info: www.uithoorn.nl

1 NOV
Halloween speurtocht
Wie: OM Concepts (Mieke de Galan)
Waar: Winkelcentrum Zijdelaan
Tijd: van 18.30 tot 20.30 uur
Info: www.uithoorn.nl

10 NOV
Jaarconcert
Wie: Amstelblazers Collectief
Waar: De Schutse
Tijd: 14:30 uur
Info: www.amstelblazerscollectief.nl

HELE MAAND NOVEMBER
Expositie in het gemeentehuis - vervolg kunstestafette
Wie: Fotokring Uithoorn
Waar: Gemeentehuis
Info: www.uithoorn.nl



V.l.n.r. Jannes en Rosie (Jeugdtheater Uithoorn), Caroline Smeets (schrijfster van het kinderboek), Michiel de Ruyter (Michel Rahn).

Uniek Uithoorns kinderboek

Het kinderboek "Een lange nacht in het Rechthuis" geschreven door Caroline Smeets, werd op zaterdagmiddag 12 oktober tijdens de feestelijke opening van de gemeente Uithoorn 200 jaar gepresenteerd in de vorm van een klein toneelstuk. Deze kinderboekjes worden aan alle ba-

sischoolkinderen van groep 6,7 en 8 geschonken. Het kinderboek is vooral tot stand gekomen door medewerking van het Initiatievenfonds Uithoorn & De Kwakel, Het Rechthuis aan den Amstel, Lions en Uithoorn aan de Amstel. Het boek is ook te koop via Bruna op het Amstelplein.

Werk in uitvoering



WERKZAAMHEDEN BOVENKERKERWEG AMSTELVEEN

Op woensdag 16 en donderdag 17 oktober vinden er werkzaamheden plaats aan de asfaltverharding van de Bovenkerkerweg in de gemeente Amstelveen. Het gaat om het wegvak tussen de Zagerij en

de Nesslerlaan. In verband met de staat van het wegdek zijn op bepaalde delen van de Bovenkerkerweg reparatiewerkzaamheden nodig. Er zijn geen wegafsluitingen of omlleidingen, maar er zal ter hoogte van de werkzaamheden sprake zijn van verkeershinder. Meer informatie via www.amstelveen.nl



Senioren (67+) die nog zelfstandig wonen maar wel hulp nodig hebben voor klusjes in en om het huis, kunnen hulp krijgen van de zogenoemde 'Belklus'. De vrijwilligers van de Belklus komen in regio Amsterdam, Uithoorn en Amstelveen bij ouderen langs voor klusjes aan huis. Denk aan het ophangen van een lamp, onderhouden in de tuin, een gordijnrail monteren of een televisie instellen. De Belklus bestaat al 25 jaar. De vrijwilligers doen gratis kleine aanpassingen en repa-

raties aan huis bij mensen die zelfstandig wonen, maar voor wie zelf klussen doen niet haalbaar is, of niet verantwoord. Denk aan mensen met een beperking en senioren.

Meer informatie via www.belklus.nl of (020) 647 10 89 (tussen 10 en 12 uur). Overigens kan de Belklus nog extra klussers gebruiken. Klussers die zich willen aanmelden, kunnen terecht op www.belklus.nl.

Bladkorven

Er zijn weer bladkorven in de gemeente geplaatst! U kunt uw bladafval gratis kwijt op veel plekken bij u in de buurt. Wij maken regelmatig de korven leeg. Ook vegen we regelmatig de straten in de periode van bladval. De bladkorven halen we weer weg zodra het blad van de bomen is.

Alleen bladeren in bladkorf

In de bladkorven doet u alleen bladeren. U mag er geen zakken, takken, snoeiafval, hout of ander groen in kwijt. Dit levert namelijk problemen op bij het opruimen van het bladafval. Als we bij het legen van de korven merken dat er toch ander tuinafval in de bladkorven zit, dan halen we deze bladkorf weg. Heeft u snoeiaf-



val, takken of ander tuinafval? Die kunt u gratis kwijt bij het scheidingsdepot of in onze tuingroendepots. Zie uithoorn.nl/afval voor openingstijden scheidingsdepot en locaties van de tuingroendepots.

Bladkorf tussentijds vol?

Is de bladkorf in uw buurt vol en wilt u dat de gemeente deze tussentijds leegt? Neem dan contact met ons op via telefoonnummer 0297-513111.

Blad als tuinbesteding

Blad wordt vaak gezien als afval dat uit de tuin verwijderd moet worden. Op het gazon of in de vijver is dat ook het geval, maar blad tussen de beplanting is een prima grondbedekking. Een laag van maximaal 10 centimeter blad is uitstekend geschikt om vaste planten te beschermen tegen de vorst en het tegengaan van onkruid. Ook is het een goede leefomgeving voor onder andere wormen, vogels en egels. Zelf verwijderen we regelmatig het overtollig blad van wegdek en gras maar niet overal om zo een steentje bij te dragen aan een gezonde en evenwichtige natuur.

OFFICIËLE MEDEDELINGEN EN BEKENDMAKINGEN

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

PROCEDURE

Bouw- en woningtoezicht

Na telefonische afspraak (08.30-10.30 uur) via (0297) 513111.

Ter inzage

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

Zienswijzen

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

Bezwaren

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

Beroep

Bent u het niet eens met het besluit op uw bezwaar? Dan kunt u in beroep gaan bij de rechter. U doet dit via een beroepsschrift. Hierin legt u uit waarom u het niet eens bent met de beslissing op uw bezwaar. U moet uw beroepsschrift meestal binnen 6 weken na de verzending van de beslissing versturen. U dient uw beroepsschrift in bij de sector bestuursrecht van de Rechtbank, Postbus 75850, 1070 AW Amsterdam of digitaal via <https://loket.rechtspraak.nl>. Voor de behandeling van uw beroepsschrift brengt de rechtbank griffiekosten in rekening. Het besluit waartegen u bezwaar heeft gemaakt blijft ondertussen gewoon gelden en kan dus worden uitgevoerd. Anders gezegd, wordt met uw beroepsschrift de werking van het besluit niet opgeschort. Om ervoor te zorgen dat er geen gebruik wordt gemaakt van de vergunning, kan een 'voorlopige voorziening' worden aangevraagd.

Voorlopige voorzieningen

U kunt naast het indienen van een bezwaarschrift of beroepsschrift ook een verzoek om een voorlopige voorziening bij de rechtbank indienen. Dit kan ervoor zorgen dat er geen gebruik wordt gemaakt van de vergunning. U stuurt uw verzoek naar de sector bestuursrecht van de arrondissementsrechtbank (voorzieningenrechter): Postbus

75850, 1070 AW in Amsterdam. Een verzoek om een voorlopige voorziening moet, net als in het bezwaar/beroepsschrift, staan waarom u het niet eens bent met dat besluit. Voor het insturen van een voorlopige voorziening moet u ook betalen.

DIGITALE BEKENDMAKINGEN

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

TER INZAGE

- Ontwerpwijsigingsplan Noorddammerweg 45 bestemmingsplan. Inzageperiode van donderdag 5 september tot en met woensdag 16 oktober 2019. Inlichtingen bij de afdeling wonen en werken, mevrouw A. Stevens (0297) 513 111.
- Coördinatiebesluit ontwerpbestemmingsplan Prinses Beatrixlaan en Prins Bernhardlaan fase 1 en ontwerp-omgevingsvergunning t.b.v. de bouw van 18 woningen. Inzageperiode vanaf donderdag 19 september 2019 tot en met woensdag 30 oktober 2019. Inlichtingen bij de afdeling wonen en werken, de heer L. Schuijt (0297) 513 111.
- Verordening maatschappelijke ondersteuning Uithoorn 2020. Inzageperiode vanaf woensdag 7 oktober 2019 tot en met maandag 18 november 2019. Inlichtingen bij de afdeling samenleving, mevrouw C. Hesselman (0297) 513 111.

(OMGEVINGS) VERGUNNINGEN EN OVERIGE BEKENDMAKINGEN

INGEDIENDE AANVRAGEN OMGEVINGSVERGUNNING

Het indienen van bezwaren hiertegen is nog niet mogelijk.

De Kwakel

- 2019-071519, Tamboer 3, het plaatsen van een dakkapel (ontvangen 26-09-2019);
- 2019-071523, Noorddammerweg 17, het plaatsen van een stalen vluchtrap aan de achterzijde van het gebouw (ontvangen 29-09-2019);
- 2019-072780, Chrysantenlaan 1, het plaatsen van een dakkapel op het voor- en achterdakhak (ontvangen 02-10-2019);
- 2019-074717, Drechtijk 16, het uitbreiden van de woning, het herstellen van de fundering en het vervangen en verbreden van een brug (ontvangen 09-10-2019).

Uithoorn

- 2019-071516, Randhoornweg 90, de toevoeging van een sportruimte aan het bestaande UWTC clubhuis (ontvangen 26-09-2019);
- 2019-072757, Knobbelzwaan 149, het plaatsen van een dakkapel op het voordakhak (ontvangen 02-10-2019);
- 2019-073448, Ringslang 58, het plaatsen van een dakkapel op het voordakhak (ontvangen 04-10-2019);

- 2019-074705, Prins Hendriklaan 2, het uitbreiden van de woning (ontvangen 07-10-2019).

VERLENGEN BESLISTERMIJN

Op grond van artikel 3.9, tweede lid van de Wet algemene bepalingen omgevingsrecht (Wabo) verlengt het college van burgemeester en wethouders voor onderstaande aanvraag om een omgevingsvergunning de beslistermijn met zes weken:

Uithoorn

- 2019-052387, Industrieweg 22, het planologisch strijdig gebruik ten behoeve van sportschool Fit2Go (verzonden 10-10-2019).

VERLEENDE OMGEVINGSVERGUNNINGEN (REGULIER)

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

De Kwakel

- 2019-063777, Vuurlijn 7A, het bouwen van een nieuwe woning (verzonden 02-10-2019).

Uithoorn

- 2019-054920, Grauwe Gans 43, het vergroten van de woning op de eerste verdieping (verzonden 30-09-2019).

OVERIGE VERGUNNINGEN

INGEDIENDE AANVRAGEN OVERIGE VERGUNNING

Het indienen van bezwaren hiertegen is nog niet mogelijk.

De Kwakel

- 2019-072355, evenementenvergunning Intocht van Sinterklaas in De Kwakel op 16 november 2019 (ontvangen 01-10-2019).

Uithoorn

- 2019-070719, diverse locaties, 20 reclameborden en 5 spandoeken voor foodtruckfestival Tjoeke Tjoeke Food Food van 19 mei tot 2 juni 2020 (ontvangen 23-09-2019);
- 2019-073407, Evenemententerrein Legmeer-West, evenementenvergunning foodtruckfestival Tjoeke Tjoeke Food Food van 21 t/m 23 augustus 2020 (ontvangen 05-10-2019);
- 2019-074647, evenementenvergunning Intocht Sinterklaas in Uithoorn op 16 november 2019 en uittocht van Sinterklaas op 6 december 2019 (ontvangen 09-10-2019);
- 2019-074503, Aanvraag standplaatsvergunning (oliebollen) Amstelplein (ontvangen 08-10-2019).

VERLEENDE VERGUNNINGEN

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

Uithoorn

- 2019-030859, Prinses Margrietlaan en Plesmanhof, vergunning ingebruikname gemeentegrond voor het plaatsen divers materieel van 9 september 2019 t/m 11 mei 2020 (verzonden 17-09-2019);
- 2019-045937, Schans en Schoolstraat, evenementenvergunning "200 jaar Uithoorn" op 12 oktober 2019 (verzonden 07-10-2019).

WWW.UITHOORN.NL



woningen als onderdeel van het plan 'Aangenaam Legmeer'. Het project bestaat uit drie fasen, welke ieder hun eigen architectuur en karakter hebben. De eerste fase bestaat uit 53 woningen en is nu dus opgeleverd. "Een resultaat om trots op te zijn. Dit is een begin van nog meer duurzame woningen die de komende jaren worden gerealiseerd in de gemeente Uithoorn. De koop- en (midden)huurwoningen zijn en worden gasloos gebouwd. De openbare ruimte wordt samen bepaald met de bewoners. Kortom een fijne woonwijk die geheel klimaat adaptief is!" aldus wethouder Hans Bouma, portefeuillehouder Wonen.

Wonen in Buitengoed: het geheim van Uithoorn

Afgelopen vrijdag werd de start bouw van Wonen in Buitengoed gevierd. Aan de rand van het bos en op loopafstand van de Amstel komt een besloten hof met 30 woningen. De woningen zijn samen met potentiële bewoners ontworpen door middel van workshops. Zo ontstaat er straks een unieke wijk.

Uithoorn wordt groot aantal woningen rijker

Uithoorn - Afgelopen week vierden ontwikkelende bouwer Van Wijnen en de gemeente Uithoorn twee keer feest. De eerste fase van nieuwbouwproject 'Aangenaam Legmeer' werd donderdag opgeleverd. Een dag later startte de

bouw van het plan 'Wonen in Buitengoed'.

Aangenaam Legmeer: een wijk met een eigen identiteit

In de wijk Legmeer-West ontwikkelt en realiseert Van Wijnen 173



Bokkentocht De Kwakel

De Kwakel - Op zaterdagmiddag 19 Oktober wordt er voor de achtste maal de Bokkentocht De Kwakel - Uithoorn georganiseerd. De zeven voorgaande edities waren meer dan geslaagd met ruim tweehonderd deelnemers. Het is het begin van een nieuw seizoen herfstbobbier, dus dit is een prima tocht voor de echte bier liefhebber. De Bokkentocht De Kwakel-Uithoorn is een tocht van ongeveer negen

kilometer, die je langs verschillende cafés leidt, die allemaal twee verschillende soorten Herfst bobbieren schenken. Bij elke gelegenheid wordt bij de Herfstbobbieren een passende amuse geserveerd. Je kunt je inschrijven bij elk Café dat meedoet, bij inschrijving ontvang je een route/stempel kaart met alle deelnemende cafés waar je langs kan gaan om een heerlijke herfstbobbier te proeven. Als je bij el-

ke gelegenheid bent geweest en je stempelkaart is vol, dan lever je deze in en maak je kans op een paar mooie prijzen. De route van negen kilometer is prima te lopen, fietsen en zelfs op de step kan je de route doen. De deelnemende acht cafés zijn: Bar Het Fort, Café Cobus, KDO, Drinken&Zo, Café De Gevel, Café Kaatje, Dorpshuis de Kwakel en Café Herberg 1883. Je kan starten bij je favoriete cafe op zaterdag 19 Oktober vanaf 14.00 uur voor de mooiste en gezelligste Bokkentocht uit de Regio.

Repair Cafe op locatie Ponderosa

Uithoorn - Repair Cafe, zes jaar bekend van de vele resultaten bij het samen repareren van elektrische, elektronische en andere huishoudelijke apparaten, wil graag de Uithoornaars, die overdag moeilijk vrij kunnen krijgen of te ver van Buurnest en Geniet ad Amstel wonen, gelegenheid geven om langs te komen op : Vrijdag avond 25 oktober 19.00 uur, kunnen wij U verwelkomen in Ponderosa, het oudste buurthuis in Uithoorn, Thamerdal, Plesmanlaan 27. Bij gebleken succes, kunnen we ook in november nog een vrijdagavond plannen. Nog nooit van gehoord? Ponderosa ligt tussen Plesmanlaan en Prinses Margrietlaan in. Het repaircafe nodigt u uit, Ponderosa vrijwilligers kunnen voor een drankje(koffie/thee, e.d.) zorgen.

Voorleesvoorstelling voor 2-6 jaar

Uithoorn - Op 24 oktober kan er weer lekker weggedroomd worden op een muzikale voorleesvoorstelling. Dit keer de Kusjeskrokodil. Speciaal voor kinderen in de leeftijd van 2-6 jaar en hun ouders.

Kom gezellig luisteren naar dit muzikale verhaal over Tim en de Kusjeskrokodil. Tim probeert in slaap te vallen maar hij hoort allerlei geluiden in zijn kamer. Wat zijn dat voor geluiden? Het lijkt wel een diertuin in de slaapkamer van Tim. Hij krijgt bezoek van het verhaaltjesvarken, de toedekertijger en de knuffelbuffel. Slapen zit er zo voorlopig niet in maar het is wel heel erg gezellig. Tim zijn ogen vallen langzaam dicht en als de kusjeskrokodil langs geweest is, valt Tim heerlijk in slaap. De voorstelling is bedoeld voor kinderen van 2 t/m 6 jaar en de toegang is gratis. De voorstelling is op donderdag 24 oktober in de bibliotheek in Uithoorn van 11.15 tot 11.45 uur



Het Strikproject op het Alkwin Kollege

Regio - Al ruim 30 jaar is het theaterproject een bestaande traditie op het Alkwin. In het verleden uitvoeringen door alle brugklassers onder leiding van het Scapino Danstheater, later voorstellingen geleid door DAS (Drama Aan School). Het Strikproject is de opvolger van DAS en een vorm van bewegingstheater. In een middag studeren de dansdocenten met een groep van ongeveer 15

leerlingen een voorstelling in van 3 minuten, welke 's avonds op 8 of 10 verschillende locaties in de school gespeeld wordt. In een verduisterd Alkwin worden de bezoekers door de school geleid. Leerlingen uit de bovenbouw helpen hierbij. Op maandag 7 en dinsdag 8 oktober hebben de bezoekers kunnen genieten van prachtige uitvoeringen door enthousiaste leerlingen!



INFORMATIEF

DOKTERSDIENSTEN

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

APOTHEEK

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

Apotheek Boogaard

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

Buiten deze tijden kan men terecht bij:

Dienstapothek Amstelland

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

Nachtapothek OLVG West

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

DIERENHULP

Dierenambulance 06-53315557

DIERENARTSEN

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

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

MANTELZORGPREEKUR

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

BRANDWEER & POLITIE

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

SLACHTOFFERHULP

info: 0900-0101. www.slachtofferhulp.nl

PSYCHOLOGISCHE HULPVERLENING

De Stroom, praktijk voor psychotherapie en coaching

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

ELIAGG Uithoorn

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

Psychologen Uithoorn

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



V.l.n.r. Miranda Beerhuizen, Gerrie Laan, Richard van Zanten (voorzitter), Debbie Hogenboom

Jubilarissen EHBO De Kwakel gehuldigd!

De Kwakel - Tijdens de Algemene Leden Vergadering zijn een tweetal jubilarissen van EHBO vereniging St. Vincentius in het zonnetje gezet. Debbie Hogenboom heeft sinds 1994 haar diploma en kreeg daarvoor een 25-jaars-speldje uitgereikt. Gerrie Laan heeft al sinds 1969 haar diploma is dus al 50 jaar lid van onze vereniging! Zij heeft hiervoor van de Nationale Bond voor EHBO de onderscheiding Bondskruis 2e Klasse, in de vorm van een certificaat en een mooi hangertje, mogen

ontvangen. Uiteraard zijn beide dames ook bedankt met een bos bloemen; de vereniging is dankbaar voor de jarenlange inzet! De derde bos bloemen was voor Miranda Beerhuizen. Zij heeft onlangs het diploma Docent Basis Life Support (BLS) behaald. Zij mag vanaf nu dus lesgeven in reanimatie en bediening van de AED. Wilt u meer informatie over de vereniging of cursussen kijk dan op www.ehbo-de-kwakel.com, of mail naar: secretaris@ehbo-de-kwakel.com.



De Kwakel, Uithoorn en Thamen, 200 jaar samen!

Uithoorn - De R van regen zit in de maand oktober en dat deed het op zaterdagmiddag 12 oktober; het regende gelukkig niet hard gelukkig en het was niet koud. Het mocht in ieder geval de pret niet drukken tijdens de feestelijke opening van de viering gemeente Uithoorn 200 jaar op De Schans. De middag werd muzikaal geopend door Regimentsfanfare 'Garde Grenadiers en Jagers. Burgemeester Pieter Heiligers werd tot twee keer aan toe verrast. Door Michiel de Ruyter, één van de bekendste zeehelden uit de Nederlandse geschiedenis. Hij kwam in vol ornaat langs tijdens de openingspeech van de burgemeester. En later door Steven Partiman, die een schilderij van hem had gemaakt. Steven Partiman houdt op dit moment een expositie "Gezichten van Uithoorn" in de hal van het gemeentehuis. Kijk op www.uthoorn.nl/ evenementen hiervoor. Het bordje Uithoorn aan de Amstel werd onthuld door de wethouders Jan Hazen en Hans Bouma. Als men nu de gemeente Uithoorn binnenkomt, ziet men voortaan Uithoorn aan de Amstel op de plaatsnaamborden staan. Later kwam Michiel de Ruyter nog terug met

twee kinderen uit zijn tijd. Jannes en Rosie vertelden over een kinderboekje "Een lange nacht in het Rechthuis" geschreven door Caroline Smeets. Deze kinderboekjes worden aan alle basisschoolkinderen van groep 6,7 en 8 geschonken. Het kinderboek is vooral tot stand gekomen door medewerking van het Initiatiefonds Uithoorn & De Kwakel, Het Rechthuis aan den Amstel, Lions en Uithoorn aan de Amstel. Leuk om te zien dat de kinderen de regen geen belemmering vonden. De games, sport en spelletjes werden met veel plezier gedaan. Uithoorn voor Elkaar had dit uitstekend verzorgd. Free running, voetbal met Rocky Hehakaija, de combisports Arena en ook de oud Hollandse spelletjes werden met veel enthousiasme bezocht. In Brouwerij De Schans werd een speciaal gebrouwen bockbiertje uitgedeeld. Het biertje is tot stand gekomen in samenwerking met Jet van Daltsen en Samen aan de Amstel. Het meezingkoor onder begeleiding van Louise Prins zorgde voor een geweldige afsluiting van de middag. Er werd lekker meegezongen en zelfs gedanst. De hele middag verzorgde Rick FM live interviews en muziek.



Helena en Eva briljant in aangepast SCAU-programma

Uithoorn - Ziekteverwekkers hadden de afgelopen week niet alleen huisgehouden bij het bestuur van de Stichting Culturele Activiteiten Uithoorn (SCAU). Dit weekend was ook zangeres Francine Vis te zien om met haar collega's Helena Basilova (piano) en Eva van Grinsven (saxofoon) zondagmiddag in De Schutse te verschijnen. Rond het thema "Frauen, Liebe und Leben" zouden de drie musiciennes in de concertserie van de SCAU een liedprogramma verzorgen. Francine Vis was er speciaal voor overgekomen uit Denemarken. Daar is zij verbonden aan het operahuis in Kopenhagen. Met een zieke stem kun je in noodgevallen nog wel piano- of vioolspelen, maar zingen is medisch echt uitgesloten.

www.scau.nl, bevat nadere informatie en via de website zijn al kaarten te bestellen.



Interessante Russische componisten

Vocalistische vervanging bleek op zo korte termijn niet te regelen. De gezond gebleven trioleiden Helena Basilova en Eva van Grinsven moesten dit weekend dan ook jilings het muzikale roer omgooien om het concert te redden. Gelukkig zijn beide dames muzikanten van de bovenste plank en sinds hun succesvolle conservatoriumjaren zijn ze gewend om met elkaar samen te spelen. Ze hebben hun programma dan ook vindingrijk aangepast aan de mezzosopraanloze omstandigheden. Vlot improviserend hebben ze alle onverwachte stukken plezierig toegelicht. Ieder nadeel heeft zijn voordeel, zei Johan Cruiff. Geen liederen van Schumann, Brahms Graener en Frank Bridge dus: een nadeel. Maar wel prachtige, weinig uitgevoerde stukken van voortreffelijke, niet zo bekende, Russische componisten voor piano en voor piano en saxofoon, origineel of bewerkt voor deze combinatie. Helena Basilova is geboren in Rusland. Als kleuter woonde ze met haar moeder, pianiste Irina Parfenova, in Uithoorn en Wilnis. Ze is een van de oud-leerlingen van het Alkwin College met een prachtige loopbaan op het gebied van de podiumkunsten. Haar affiniteit met haar geboorteland is onmiskenbaar. Daardoor kreeg het aangepaste zondagmiddagprogramma een Russische tint. Prachtig vertolkten Helena en Eva met haar volle en flexibele saxofoon, vocalises, muzikale sprookjes en duetten. Componisten als Prokofjev en Rachmaninov waren wel bekend. Maar weinig bezoekers zullen hebben gehoord van de pianistisch fantastisch gecomponeerde sprookjes van Nikolaj Medtner. Helena Basilova speelde ze vlak voor de pauze met een briljante climax in het laatste sprookje waar je stil van werd. Dit was werkelijk pianospel op topniveau.

Nieuwe stukken

Verder kon het SCAU-publiek kennis maken met mooie korte werkjes uit de dikke bundel met nagelaten stukken van Helena's vader Basilov. Hij was componist. Een keer op bezoek in Denemarken konden beide musiciennes aan componist Smirnov zelf vragen hoe ze zijn nieuwe weemoedige stukken voor saxofoon en piano, op gedichten van Boris Pasternak, moesten spelen. Zondagmiddag klokte dit knappe nieuwe werk in De Schutse. Met de bekende Habanera uit Bizets opera Carmen, maar nu, direct herkenbaar, voor saxofoon en piano bewerkt, landde het sympathieke duo weer op muzikaal bekend terrein. Hoe feestelijk en swingend de saxofoon ook in de jazzmuziek kan klinken, liet Eva van Grinsven met haar partner aan de vleugel horen in de toefgift: Blues, van de Franse componist en dirigent Emanuel Rosenthal.

Op zondag 17 november staat cabaretière Lonneke Dort op het SCAU-podium in De Schutse met haar programma "Na de lieve vrede". De website van de SCAU,

COLOFON

Nieuwe Meerbode

Verschijnt woensdag

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

Postadres
Midrethstraat 9
3641 CB Mijdrecht
Tel. 0297-581698

Aanleveren van advertentie
Dinsdag voor 10.00 uur
verkoop@uithoorn@meerbode.nl

Advertentieverkoop
Nel van der Pol
Mobiel 06-53847419

Advertentie-tarieven
op aanvraag

Aanleveren van kopij
Maandag voor 15.00 uur
redactie@uithoorn@meerbode.nl
Maximum aantal woorden: 300

Redactie:
Nel van der Pol
Mobiel 06-53847419

Correspondent
André Veenstra

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

Druk
Janssen/Pers Rotatiedruk

Verspreiding en bezorgklachten
www.verspreidnet.nl
Tel. 0251-674433

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

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

132e jaargang

Oplage: 15.100

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

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

Privacy
Zie onze privacyverklaring op www.meerbode.nl/privacy

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



WWW.MEERBODE.NL



Preventiekar Uithoorn Opgeleverd door scholieren Thamen en Praktijkschool

Uithoorn - In de Week van de Veiligheid - altijd in week 41 - is op 9 oktober de zogenoemde Preventiekar opgeleverd door scholieren van SG Thamen en de Praktijkschool. Burgemeester Pieter Heiligers was aanwezig bij de feestelijke onthulling. De afgelopen maanden hebben de scholieren keihard gewerkt om de oude buurtbeheerker op te knappen tot de Preventiekar. Scholieren Iris en Anique van SG Thamen overhandigden op 9 oktober de sleutel aan de burgemeester. Heiligers: 'Zowel de gemeente als politie kunnen de Preventiekar inzetten voor diverse doeleinden. Uitgangspunt is om dicht bij de doelgroep te zijn en de kar daarom ook op verschillende plaatsen en evenementen in te zetten. Als er straks in een bepaalde buurt bijvoorbeeld meer inbraken plaatsvinden dan normaal, dan kan de politie de Preventiekar in de desbetreffende wijk neerzetten om voorlichting te geven.'

Drugs

Naast de oplevering van de Preventiekar zijn er in Uithoorn meer activiteiten gehouden in de Week van de Veiligheid. Inwoners en ondernemers konden op het Amstelplein voorlichting krijgen over

de (brand)gevaaren van drugs. Deze workshop werd gegeven in een nagemaakt drugslab door Jon en Johan Warmerdam van Bureau Drugszaken. De aanwezigen kregen te zien hoe zij signalen kunnen oppikken als bijvoorbeeld iemand in de buurt zich bezighoudt met het kweken van drugs. Het is volgens Jon en Johan belangrijk dat er een melding gedaan wordt bij de politie. Het is namelijk alles behalve veilig om vlakbij een drugslab te wonen. Denk aan explosiegevaar, zuren, gassen en besmettingsgevaar. Warmerdam: 'Melden kan natuurlijk ook altijd via 0800-7000, meld misdaad anoniem.'

Preventietraining ondernemers

Ondernemers in Uithoorn krijgen deze week nog de mogelijkheid om preventietrainingen te volgen waar onder andere uitleg gegeven wordt hoe je kan handelen als er een overval plaatsvindt. Deze worden bijgewoond door respectievelijk burgemeester Heiligers (Openbare Orde en Veiligheid) en wethouder Jan Hazen (Economische Zaken). De activiteiten in de Week van de Veiligheid zijn georganiseerd door de gemeente, CCV, politie en Platform Veilig Ondernemen.



Deze krant is gedrukt op gerecycled papier.



Jolanda Dirksen **Uitvaartverzorging**

*Met respect voor uw persoonlijke wensen
Volledig begeleid door één persoon*

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

www.jolandadirksenuitvaartverzorging.nl



*En niemand weet wat leven is,
alleen dat het gegeven is.*

Huub Oosterhuis

Dankbaar voor alles wat hij in zijn liefdevolle leven voor ons heeft betekend en gedaan, geven wij met droefheid kennis van het overlijden van mijn zorgzame man, onze dierbare vader en schoonvader, mijn lieve opa

Willem van Lith

* Nieuwkoop
7 september 1925

† 's-Gravenzande
14 oktober 2019

Een speciaal woord van dank gaat uit naar de medewerkers van Verzorgingshuis De Kreek te 's-Gravenzande.

Dirkje van Lith - Pellegrom

Adrie

Dikkie en Fred
Wilco

Constantijn Huygenslaan 23
1422 HD Uithoorn

Gelegenheid tot afscheid nemen en condoleren op vrijdag 18 oktober van 19.00-20.00 uur in Uitvaartcentrum Bouwens, Noorddammerweg 40, De Kwakel, gemeente Uithoorn.

De afscheidsdienst zal worden gehouden op maandag 21 oktober om 11.00 uur in De Schutse, De Merodelaan 1, Uithoorn.

Aansluitend zal om 12.30 uur de begrafenis plaatsvinden op de Nieuwe Algemene Begraafplaats, Noorddammerweg 42, De Kwakel, gemeente Uithoorn.

Na de begrafenis is er gelegenheid elkaar te ontmoeten in Uitvaartcentrum Bouwens.

Geen bezoek aan huis.

Intens dankbaar voor de onvoorwaardelijke liefde die zij ons heeft gegeven, delen wij u verdrietig mee, dat toch nog onverwacht is overleden mijn lieve vrouw, onze zorgzame (schoon)moeder en trotse oma

Josina Jannie van Hesteren - de Bruin

Jo

* Mijdrecht,
11 juli 1945

† Uithoorn,
10 oktober 2019

Dirk

Jozina en Guido
Micha

Diane en Pascal
Yara, Nina

De Merodelaan 126
1422 CA Uithoorn

Jo is overgebracht naar crematorium Bouwens, Noorddammerweg 40 te Uithoorn, alwaar geen bezoek.

De crematieplechtigheid vindt in besloten kring plaats.

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



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

Kijk voor meer info op duoplant.nl

Ik ben er voor u.

Jolanda Weber-Wieringa, uitvaartverzorgster

Bij het verlies van een dierbare komt er veel op u af. Graag neem ik u de zorg uit handen zodat u in alle rust afscheid kunt nemen.

U kunt mij altijd bellen voor een vrijblijvend gesprek.

Monuta Weber
Burg Kooftaan 22
1421 KN Uithoorn
T 0297 - 78 30 02
E jweber@monuta.nl
I www.monutaweber.nl

Monuta Weber
De steun bij ieder afscheid



Live muziek bij De Schans

Uithoorn - Op zondag 20 oktober organiseert brouwerij De Schans van 15.00 tot 18.00 uur samen met de band Tarango en Toko Bali weer een Kumpulan. Van 15.00 tot 18.00 uur zal Tarango weer vele mooie nummers laten horen. Toko Bali is aanwezig met heerlijke versnaperingen voor de in-

wendige mens. Als speciale gast is Nathaly Masclé aanwezig. Nathaly Masclé is een zangeres die haar sporen in de muziek ruimschoots verdient heeft. De muzikale genen heeft Nathaly van haar moeder Joke Habers. De familie Habers was een bekende muzikale familie uit Slagharen. Haar tv de-

buut maakte ze op 17 jarige leeftijd in het programma 'The Winner Is'. Dat wordt dus een heerlijke zondagmiddag waarbij je kan genieten van mooie muziek. Voor de prijs hoeft je het niet te laten gezien de toegang gratis is, wel is een consumptie verplicht. Je vind De Schans op: Schans 21, in Uithoorn. De ingang van het proeflokaal bevindt zich aan de achterzijde van het gebouw tussen nummer 15 en 17.



Tentoonstelling 'onze langoren'

Regio - Op vrijdag 18 en zaterdag 19 oktober a.s. houdt kleindiervereniging "Onze Langoren" weer voor de 84ste keer haar jaarlijkse tentoonstelling. En net zo als afgelopen jaren zal er weer een grote diversiteit aan dieren zijn. Er zullen dieren geschouwd worden door leden uit de wijde omtrek zoals bv de Ronde Venen, Uithoorn, Aalsmeer, de Kwakel en zelfs Amsterdam. Ook dit jaar zijn ze te gast bij Fam. De Graaff, Oosterlandweg 3a in Mijdrecht. Er zullen ruim 200 dieren tentoongesteld worden en dit zijn konijnen, grote- en dwerghoenders, sier- en watervogels, duiven, kwartels en cavia's. De leden, waaronder ook jeugdleden, brengen veel dieren van verschillende rassen en kleurslagen in de kooien. Op vrijdag zullen er 4 nationaal bekende keurmeesters druk bezig zijn alle dieren te keuren op hun specifieke

eigenschappen. In de loop van de middag zullen de keurmeesters de prijswinnaars aanwijzen. Voor de liefhebber van kleindieren is een bezoek aan deze tentoonstelling zeer zeker de moeite waard. Als u interesse heeft voor bepaalde rassen of erover denkt b.v. een konijn, kip of cavia aan te schaffen dan lopen er mensen rond die u antwoordt kunnen geven op uw vragen. Ook nu is er weer voor de kinderen een knuffelhoekje ingericht waar ze met een aantal dieren kunnen spelen en knuffelen en deze dieren zijn ook te koop. En de enveloppenstand met leuke prijzen is natuurlijk ook weer aanwezig. Laat u verrassen en kom even kijken. De toegang is natuurlijk zoals altijd gratis!! De tentoonstelling is geopend op vrijdag 18 oktober van 15.00 tot 22.00 uur en op zaterdag 19 oktober van 10.00 tot 16.00 uur.



Geslaagd kwintettentooi

Uithoorn - Een kwintettentooi wordt gespeeld met teams van vijf spelers. In elke speelronde wordt er een doublettenpartij en een triplettenpartij gespeeld. De vijf spelers van een team rouleren per speelronde over de twee equipes. De clubtoernooien van Boule Union Thamen worden altijd over drie speelronden gespeeld. Om een halve competitie te kunnen spelen heb je dan vier teams, dus twintig spelers/spel-

sters nodig. Bij dit toernooi selecteert de wedstrijdleader de samenstelling van de teams met als uitgangspunt dat in elk team tenminste een tireur en twee midspelers zitten voor het broodnodige schietwerk. De weersomstandigheden op 13 oktober waren prima om te boulen. Met slechts een paar druppels na aanvang van de eerste speelronde bleef het droog en hier en daar gingen ook de jassen of truien

uit. Na de drie speelronden werd de eindstand opgemaakt. De team kregen voor een gewonnen doublettenpartij twee punten en voor een gewonnen triplettenpartij drie punten. Winnaar werd met twaalf punten het team bestaande uit Harry van den Dungen, Nel Bloemers, Ria van Beek, Jannie van Kooten en Jeroen Stiekema. Zij werden gehuldigd met een "gigantische beker" en medaille. Maar de echte prijs was een borrelgarnituur voor alle deelnemers. Er werd ook een individueel klassement opgemaakt ten behoeve van de Clubranglijst. Drie spelers bleven ongeslagen en dat waren Harry van de

Dungen, Jannie van Kooten en Jelle Pekelharing in deze volgorde op basis van het puntensaldo. Komend weekeinde wordt het druk voor de leden. Op zaterdag speelt een team de derde speelronde van de Nationale Petanque Competitie. De tegenstander is dan De Boel de Boule uit Roelofarendsveen. Bij goed weer wordt er om 12.00 uur op de banen aan de Vuurlijn gespeeld. Bij grotere regenkans wordt er uitgeweken naar de overdekte accommodatie van OSB in Bodegraven. Op zondag maken de leden zich op voor het traditionele Herfsttoernooi, aanvang 11.00 uur op de accommodatie aan de Vuurlijn.



LEZERSPOST

Kom naar de extra raadsvergadering over Schiphol

Uithoorn - Kom naar de speciale Schipholraadsvergadering op 17 oktober a.s., om 19.30 uur in het gemeentehuis in Uithoorn. Laat nu van je horen. Geen groei naar 540.000 vluchten maar eerst onze hinder beperken.

Wist u dat:

- Schiphol is jaarlijks gemiddeld met 1,7% gegroeid (2008 - 2017), maar op de Aalsmeerbaan nam het aantal vliegbewegingen spectaculair toe van 60.000 tot 100.000. In 2017 was het aantal starts over Uithoorn 70.000. Dat betekent gemiddeld 190 per dag, maar in de praktijk 300-400 per dag (minstens 10 uur overlast met gemiddeld 40 toestellen per uur laag over onze huizen).
- De Polderbaan - de milieubaan - werd aangelegd om de Aalsmeerbaan te ontlasten "omdat er over dichtbevolkt gebied werd gevlogen". Maar de Polderbaan wordt nu beperkt gebruikt (30%) en de Aalsmeerbaan is in feite een primaire baan geworden. Dat is tegen alle afspraken in. Alle onderzoeken naar hinderbeperking in de Zuidoosthoek hebben helemaal NIETS opgeleverd door de onwil van Schiphol en LVNL.
- Geluidsreductie door 'stillere' vliegtuigen (het nieuwe 'panacee' bij 540.000 vluchten) leidt tot volumestijging en extra overlast en zal het woonklimaat nog ernstiger schaden (Alders-verslag). Het is dus GEEN OPLOSSING voor Uithoorn! Onderhoud van andere banen geeft vrijwel altijd extra overlast op de Aalsmeerbaan. Dit jaar 11 van de 12 maanden!
- Het aantal operationele- en veiligheidsincidenten neemt toe. Aanbevelingen van het OVW-rapport zijn niet geïmplementeerd. Grenzen van de vei-

- ligheid opzoeken is risicovol.
- De minister wil Schiphol vanaf 2020 laten groeien naar 540.000 vluchten en daarna naar...? Hoeveel? Omdat de andere banen 'vol zitten' komt de groei vooral op de Aalsmeerbaan terecht!!! Ook in het rustuurtje van 06:00 - 07:00 's morgens...

Daarom klagen bewoners:

- Geen rustmomenten meer op de dag. Van 's morgens kwart voor 7 (en laatst al om 06:15 u) tot 's avonds 23:00 u constant gedreun en geluid van vliegtuigmotoren. Ook in het weekend is uitslapen er niet meer bij.
- Altijd rekening houden met Schiphol bij feestjes en bbq's want je kunt elkaar in de tuin niet meer verstaan. En als je denkt dat er een rustige periode aankomt, gooien ze de onderhouddsplanning om.
- Groeiende angst voor aantasting van de gezondheid door nieuwe inzichten over gezondheidsschade door uitstoot van (ultra) fijnstof en CO2.
- Geen vertrouwen meer in Schiphol en de overheid omdat het zo uit de hand is gelopen in de Zuidoosthoek. Bewoners zijn moedeloos, murw, moe en boos. Sommigen voelen zich na 20, 30 of 40 jaar weggepest en denken zelfs aan verhuizen. Platform Uithoorn Schiphol Hinderbeperking (PUSH) bestaat uit bezorgde buurtbewoners uit verschillende wijken uit Uithoorn en De Kwakel die gezamenlijk optrekken tegen de overlast. PUSH is niet tegen Schiphol, maar wel tegen de onverantwoorde groei. Wij willen onze buurt leefbaar houden!

Steun ons en meld je aan bij pushuithoorn@gmail.com



Nogmaals: de gevaarlijke T-kruising Vuurlijn-Poelweg

Naar aanleiding van het ernstige fietsongeval op de T-kruising Vuurlijn-Poelweg riep Tiny de Vos de gemeente op om actie te ondernemen. Dat zij haar oproep adresseert aan de gemeente is terecht. Immers een wegbeheerder moet de wegen die bij hem in beheer zijn zodanig inrichten dat het verkeer waarvoor de weg is opgesteld daarvan zonder gevaar gebruik kan maken. Schiet een gemeente verwijtbaar tekort in deze plicht, dan kan de gemeente op grond van artikel 6:174 van het Burgerlijk Wetboek aansprakelijk worden gesteld voor de letsel- en andere schade die het slachtoffer door zulk gemeentelijk plichtsverzuim lijdt.

Veiligheid wettelijk verantwoordelijkheid wegbeheerder

Op de omineuze T-kruising is weer een tweewielige weggebruiker onderuit gegaan, met helaas afschuwelijk gevolg voor deze ongelukkige fietser. Tiny de Vos trekt als verontruste burger aan de bel. Raadsleden kunnen, en moeten, dat ook doen, door bijvoorbeeld vragen aan het college van burgemeester en wethouders te stellen. Op de achtergrond denk ik bij "Ons Uithoorn" in fractievergaderingen mee met de raadsleden. Ik zou ze kunnen voorstellen raadsragen over de veiligheid op de ge-

vaarlijke Kwakelse T-kruising te stellen. Er kunnen dan procedureel prima geformuleerde vragen aan het college komen: "Is het u bekend dat...? Het college zal vervolgens na enige tijd wel een procedureel keurig antwoord geven: "Ja, dat is ons bekend, het probleem wordt bestudeerd, er wordt advies gevraagd aan deskundige x of bureau y", of wellicht "...volgens de richtlijnen deugt de weg toch heus..enzovoort. Echter, vandaag of morgen kan op die plek weer een ernstig ongeluk gebeuren, met misschien fatale afloop. Wachten kan niet meer. Daarom ben ik zelf eens ter plaatse gaan kijken en gaan praten met de dichtstbijzijnde omwonende. Lets wat, vind ik, een gemeentebestuurder vanuit de gemeentelijke verantwoordelijkheid voor de veiligheid van de burgers ook zelf zou moeten doen na kennisgeving van zulke verontrustende feiten als Tiny de Vos bezorgd signaleert.

Natte kruising glad als ijsbaan

Dus op donderdag 10 oktober, een droog kwartier na een regenbui, mijn auto geparkeerd bij de Kwakelse sportvelden. Lopend, met geprofileerde rubberzolen onder mijn schoenen, naar de T-kruising. Op het spekgladde, enigszins bolle, kruisingsvlak ga ik bijna onderuit. Ik be-



denk dat het nuttig zou zijn als een collegelid of ambtenaar tijdens of na een regenbui zelf eens, bijvoorbeeld op een gewone of elektrische fiets, de kruising oprijdt. Neem een bocht. Rem. Probeer dan niet te slippen en geen smak tegen het wegdek of naderende auto te maken. Ik praatte met de mevrouw die bij de T-kruising op de hoek woont. Hoe vaak zijn hier mensen onderuit gegaan? "Ongeveer

vijftien keer in de vier jaar dat ik hier woon", was het antwoord, "en dat is dan de keren dat ik thuis was". Dus gemeente, doe er wat aan! Wacht niet op de zestiende of zeventiende keer. Laat het niet aankomen op nieuw leed en eventuele civiele procedures van ernstig gewonden of nabestaanden over aansprakelijkheid ja of neen.

Bob Berkemeier

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.

100 Jaar Westerbos brood en banket



In 1960 heeft Joop Westerbos het bedrijf verhuisd naar de Kerklaan en is daar verder gegaan met een nieuwe winkel en het bezorgen van brood en banket producten

De Kwakel/Mijdrecht - Brood- en banketbakker Jan Westerbos is sinds jaar en dag een begrip in de regio. Dinsdag 15 oktober jl. vierde het familiebedrijf het 100-jarig bestaan. Dat zegt iets over het doorzettingsvermogen en het vakmanschap van deze ambachtelijke bakker. De huidige bakker Jan Westerbos is de derde generatie die het vak uitoefent, inmiddels bijgestaan door een team van enthousiaste medewerk(st)ers. De opa van Jan, J.A. Westerbos, richtte in 1919 het bedrijf op in Vrouwenakker. Diens zoon Joop kwam op 14 jarige leeftijd bij zijn vader in de zaak en nam die later over. In 1960 verhuisde hij met winkel en bakkerij naar de Kerklaan. Jan is de zoon van Joop. Die (Jan) nam in 1988 op zijn beurt de winkel en de bakkerij over welke hij grondig liet renoveren en voorzien van nieuwe machines. Jan met zijn team

genoten in de loop van de jaren daarna grote bekend door de talrijke ambachtelijke vervaardigde bakkerij- en banketproducten die de winkel en de bakkerij in De Kwakel verlieten voor een veelvoud aan bestellingen en afnemers in o.a. de horeca, bij het verenigingsleven en voor instellingen. Jan bakt niet alleen brood, hij vindt het steeds opnieuw uit!... Telkens worden andere recepturen en samenstellingen toegepast, naast verschillende vormen in presentatie. Het begrip 'fabrieksbrood' is hier dan ook volslagen uit den boze. Westerbos maakt vaak exclusief brood en speciaal brood en broodproducten voor diverse afnemers die daarom vragen, maar vervaardigt in eigen beheer ook beschuit, crackers en speciale ont-

bijtkoeken met een sublieme smaak, allerlei soorten koekjes, taarten en niet te vergeten overheerlijke speculaas in diverse samenstellingen. Westerbos heeft zich ook dit jaar daarmee andermaal op de kaart weten te zetten als de beste speculaasbakker van Noord-Holland!

Samen gaan voor topkwaliteit Jan was/is niet alleen een vakman, maar ook een goed ondernemer met een vooruitziende blik. Hij breidde in 2007 zijn gebied uit door de overname van banketbakker en pâtisier Ad Mens die sinds 1975 met zijn winkel in De Lindeboom te

Mijdrecht gevestigd was. Ad Mens is net zoals Jan Westerbos altijd ambachtelijk, innovatief en creatief met zijn vak bezig (geweest) om zich te onderscheiden in gebak en chocolaterie. Inmiddels worden bij Westerbos meer dan honderd heerlijke bakkerijproducten in eigen beheer gemaakt. En daar hoort ook het overheerlijke gebak en de chocolaterie van Mens bij. Plus al het lekkers voor de feestdagen en allerlei feestjes. Samen gaan voor topkwaliteit is het credo. Een volgende mijlpaal was op 18 juli 2017 de opening van de modern opgezette nieuwe winkel annex productieruimte en bakkerij van Westerbos-Mens in de Passage van het (deels) gerenoveerde winkelcentrum De Lindeboom. Al met al is de winkel een verrijking voor het win-

kelcentrum en kent intussen ook een 'koffie to go' voor de ingang van de winkel met een tweetal zitjes. Ook in De Kwakel heeft men niet stilgezeten met de uitbreiding en modernisering van de winkel en de achtergelegen bakkerij. Daar werd in 2017 de 28 jaar oude oven vervangen door een hypermodern en energiezuiniger exemplaar. Westerbos gaat ook met zijn tijd mee door gebruik te maken van sociale media (Facebook) en een website waar klanten digitaal hun bestellingen kunnen doen om die later af te halen. Het bestelde kan op verzoek ook gebracht worden. Als laatste nieuwtje valt te melden dat Westerbos sinds 15 oktober ook het predicaat Hofleverancier mag voeren, waarbij tevens een nieuw bedrijfslogo is onthuld! Daarover leest u volgende week meer in deze krant. Meer weten? Bezoek de website: www.westerbos.nl.



Bakkerij Westerbos is in 1919 opgericht door J.A. Westerbos aan de Vrouwenakker



In die jaren werd er nog brood bezorgd met paard en wagen



Joop zoon van J.A. Westerbos moest op 14-jarige leeftijd mee helpen in de bakkerij en brood bezorgen met de bakfiets

Soezentaartje



van €15.00 nu
voor maar **€7.50**

Waldkorn of poesta brood

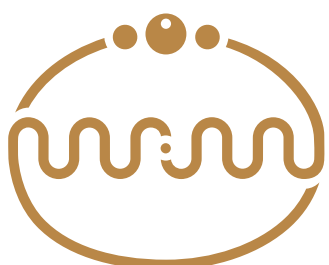


2e gratis

10 zachte witte of bruine bolletjes



nu voor maar **€2.50**



WESTERBOS & MENS
* 1919 *
BROOD & BANKET®



Kerklaan 7 De Kwakel
tel: 0297-561431
fax 0297-532705

Lindeboom 8 Mijdrecht
tel: 0297-285868
fax: 0297-288709



Feestelijke afsluiting kinderboekenweek op De Kajuit

Uithoorn - Nadat we de kinderboekenweek met het thema 'Reis mee' eerder al feestelijk geopend hadden op OBS De Kajuit (met een heuse catwalk en natuurlijk het dansen op Kinderen voor Kinderen), was het nu tijd om de week ook zo feestelijk mogelijk af te sluiten. Dit deden we met de finale van de voorleeswedstrijd en het uitreiken van de gouden griffels, gouden penselen, gouden scharen en gouden blokken! De kinderen van groep 1 en 2 gingen om een gouden blok te verdienen aan de slag met het bouwen van een bijzonder voertuig. Dit paste natuurlijk uitstekend bij het thema van deze kinderboekenweek. Hiervoor gebruikten de kleuters bijvoorbeeld Kapla, Lego of Knex. Ze lieten hun creativiteit op de vrije loop! De kinderen van groep 3 en 4 knutselden een voertuig van kosteloos materiaal. Ook helemaal binnen het thema, en meteen met een knipoog naar duurzaamheid en het milieu. Groep 5 en 6 ontwierp, schetste en tekende een zelfontworpen (fantasie-)voertuig. Hebt u al eens gehoord van de 'Donderjager', 'Speedreizer' of 'Dog mobile'? Wij inmiddels wel! Groep 7 en 8 gooiden het over een andere boeg: zij schreven een reisverhaal! Bij verhalen lezen hoort natuurlijk ook het zelf kunnen schrijven van een mooi verhaal. Nou, daar zijn deze kinderen zeker in geslaagd. Naast voorgaande activiteiten werd er natuurlijk veel gelezen in, en gepraat over, boeken! Op school kwamen ouders, grootouders, burens, neven, enz., voorlezen (zelfs in het Engels!), en samen met de juffen en

meesters werd er uitgebreid gepraat over de mooiste boeken over reizen en andere werelden. De kinderen hebben hier volop van genoten. Dan zouden we nog bijna de voorleeswedstrijd vergeten! Uit de groepen 3 t/m 8 kwam via voorrondes een winnaar, en deze stoere kinderen namen het tegen elkaar op tijdens de afsluiting van de kinderboekenweek! Uiteindelijk won Jaylie uit groep 4. De jury roemde haar om haar rustige en duidelijke manier van lezen, en dat is extra knap voor iemand uit groep 4. De juffen en meesters van De Kajuit bedanken alle enthousiaste kinderen en alle helpende handen voor een zeer geslaagde kinderboekenweek.



Bridgeclub ABC

Regio - Donderdag 10 oktober was de vierde ronde alweer in het nieuwe seizoen van het dertigste levensjaar van onze bridgeclub. Normaal gesproken maken wij ook de competitie stand bekend

na de vierde ronde, maar ik vermoed dat de wedstrijdleiding de spanning wil opvoeren, de stand was nog niet beschikbaar. Er werd op tien tafels gebridged, helaas een stilzitzende keer in de

A-lijn. Hier was de eerste plaats voor het paar Madelon en Arnold met 63,19%, dit was een koud kunstje, omdat de beste paren niet aanwezig waren. Ook de overgang van Vinkeveen naar Wilniks werpt zijn vruchten af. De tweede plaats is voor het paar Ciny en Herman met 62,59%, nipt verslagen door het uitmunten-

de spel van het eerste paar. De derde plaats is voor het paar Leny en Willy met 55,83%, hier blijkt dat Leny ondanks het gemis van haar vertrouwde trainer, het goed doet, of ligt het aan Willy.

De eerste plaats was hier voor het paar Arna en Gerda met 59,38%, na een kleine inzinking is dit paar weer op de plaats waar het hoort

te staan. De tweede plaats is voor het paar Greet en Diny met 58,33%, het lijkt er op dat dit paar zich al goed thuis begint te voelen binnen onze vereniging. De derde plaats is voor het paar Marthe en Thea met 57,81%, dit paar speelt wel steeds mee in de hogere regionen, ik zie ze nog wel terug in de A-lijn. Er werd dit keer

geen klein slem geboden, wel gespeeld, maar dat telt niet voor de uitslag. Als U interesse heeft in bridge, kom dan eens langs in de Scheg om kennis te maken met het zo edele maar moeilijke spel. Wij spelen elke donderdag van 9.00 tot 12.30 uur, dus u heeft de hele middag nog om voor u zelf in te vullen.



Molenfonds

GEVEN OM MOLENS IS
GEVEN AAN
MOLENS

molenfonds.nl

RESTAURANT

JONES

5-GANGEN
WILD MENU

vanaf 23 oktober t/m 1 december
te reserveren bij Jones

€65,- p.p.

Kudelaartseweg 222 info@restaurant-jones.nl
Tel. 0297-341836 www.restaurant-jones.nl

Geopend van woensdag t/m zondag voor diner.

mazda Donker

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

Kijk voor onze occasions
www.mazdadonker.nl

Visserstraat 36 - 1431 GJ Aalsmeer - 0297-324247
Mazda Service Dealer

Te koop:
1 pers. Boxspring bed + extra matras
z.g.a.n. €60,-. Tel. 0297-329180

Te koop:
Mooie bruine houten hangkast
190/90/53 cm €40,-. Tel. 0297-329180

Te koop:
Technische aanleiding jeep m38 a1 1
ton 4x4 24v €20,-. Tel. 06-55114427

Gevraagd:
Wie heeft er nog een lidl vitamines
stickerboek voor mij, en doet er niets
mee? Tel. 06-38819380

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

Gezocht:
Oud omega horloge. Tel.
06-53346064

Gevraagd:
Oude werkbanken en of
ladenkast gereedschapskast
schoolkast etc.
Tel. 06-22885528

FSC

Wij kiezen voor een beter milieu.

Deze krant is gedrukt op gerecycled papier.

Het VerkeersCollege

Theorieles voor je Rijbewijs ??
Natuurlijk bij Het VerkeersCollege !!

Elke week Theoriecursus:
Auto (1 dag) + examen
Bromfiets (1 dag) + examen
Motor (1 dag) + examen
Voor maar € 125,-

Elke maand Theoriecursus:
Tractor + examen
Voor maar € 145,-

Ook kun je iedere werkdag GRATIS theorie-examens
komen oefenen op onze locatie in Mijdrecht.

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

Direct hulp bij Computer-problemen

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

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

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

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

Autorecycling De Nollen
biedt de hoogste prijs voor uw
loop-, sloop- of schadeauto.
Overtoom, Heerhugowaard.
Tel. 072-5714267
of 06-22202422

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

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

*** Gezocht:**
Voor mijn hobby ben ik op zoek naar
elektr. en gewone fietsen om te knut-
selen. Tel. 06-84613045

Te koop:
Leren bankstel €200,-. DVD speler
€25,-. Vijverpomp €25,-. Travertijn
platen afm. 150x25 cm 2 stuks €20,-.
Tel. 0297-567967

Te koop:
Mooie hard houten voordeur
dubbelglas deurknop brievenbus
anti inbraakpennen schar-
nieren grachten groen €75,-. Tel.
06-22834077

Te koop:
Veiligheidschoenen merk Stabile
zgan maat 45 €20,-. Tel. 06-13784339

Te koop:
Beige gebloemde 2 1/2 zits bank
€95,-. Salontafel blad van leer €95,-.
Tel. 06-11468875

Te koop:
Originele doeken 40x40 Pelikaan
Amsterdam Batavia en uiver
Amsterdam Melbourne €35,- per
stuk. Tel. 0172-473710

Te koop:
Hardhouten tafel gaaf €40,-. Wandel-
schoenen Lowa hoog €45,-. Rugtas
nieuw in doos €20,-. Tel. 0297-564561

Te koop:
Gebonden albums: Guus flater,
Asterix, Suske en Wiske, Lucky Luke,
Rooie oortjes, bij elkaar 5 stuks €50,-.
Tel. 06-30022620

Te koop:
Ons Amsterdam jaargang 2t/m 13
en 17 €65,-. Groete voederton voor
kippen €25,-. Tel. 0297-563583

Te koop:
Volgelaat masker met overdruk en
oplader en filters als nieuw €50,-. Tel.
0297-561084

Te koop:
Mooie rih stadsfiets. In zeer goede
staat. 4 versnellingen. Abus slot. Gel.
zadel. Telescoop voorvork. €190,-. Tel.
06-24277399

Te koop:
2,5 zitsbankje bruine stof i.z.g.st. €50,-
wegens overcompletee blue-ray dvd
speler nw €50,-. Tel. 0297-288669

Te koop:
Blank houten kinderledikantje
incl. matras, molton, dekbed, hoese-
lakens en overtrekken €20,-. Tel.
06-51451227

Te koop:
Voor opel corsa, set l.m. velgen
(type 6jx15,5) v.v. winterbanden
185/65 prof 6mm. i.z.g.st. €250,-. Tel.
06-12057521

Gevraagd:
Voor houtdraai hobby gereedschap/
beitels etc. En mooie stukjes hout. Tel.
06-28513490

Te koop:
Olie radiator elektrisch z.g.a.n.
1000wath €35,-. Tel. 0297-268068

Te koop:
Losse cd's of dvd's? Wij hebben nog
een groot aantal opbergmappen
liggen, z.g.a.n., hele doos vol voor
€20,-. Tel. 0297-569595

Te koop:
Mickey mouse wandklok, ideaal voor
de kinderkamer, loopt op twee batte-
rijtjes €10,-, kinderdisco osram-lamp
€10,-. Tel. 0297-569595

Te koop:
Glazen bouwstenen 43 st. 19
bij 19 cm. €50,- met complete
bouwsysteem spullen €100,-. Tel.
06-41249525

Te koop:
Tafeltennistafel, €50,-. Tel.
06-37011742

Te koop:
Schitterende kersen houten tafel
met 4 leren stoelen uit Italië. 160 x
90 cm kan 200 x 90 cm €250,-. Tel.
06-53836055

Gevraagd:
Koffietijd servies graag met platte/
borden 17,5 cm.
Tel. 06-21988247

WIJNKOPERIJ HENRI BLOEM'S NAJAARSPROEVERIJ

€12,50 p.p.

Zondag 3 november - begin 13.00 uur / einde 16.30 uur
Meer dan 70 soorten te proeven!

Locatie ANNAkerk | Amsterdamseweg 22 | Amstelveen

Reserveer je deelname via amstelveen@henribloem.nl

Niet in de gelegenheid, maar toch onze wijnen
proberen? Bestel op www.henribloem.nl en
wij komen uw wijnen persoonlijk bezorgen.

Wijnkoperij Henri Bloem
Amsterdamseweg 160 | 1182 HK Amstelveen
020-6402651 | www.henribloem.nl
@Bloemamstelveen | Henribloemamstelveen

Gevraagd:
Verhuist of zolder opgeruimd Ip,s
singeltjes pop beat jaren 50-60-70
gevonden verzamelaar koopt ze
graag van u. Tel. 06-12946730

Gevraagd:
Alles uit de tweede wereldoorlog,
zoals helmen, medailles, bajonetten,
documenten etc. (Tegen vergoe-
ding). Tel. 06-25384205

Te koop:
Doos camping bestek mepal €10,-.
Tel. 0297-272746

Te koop:
Black & Dekker knabbelschaar 230 v.
voor het knippen van dun plaatsma-
teriaal €50,-.
Holz - Her luchtdruk hamer slaat
spijkers en nieten tot 65mm €90,- incl
nagels en nieten.
Tel. 0297-284520

Te koop:
Grote dozen - kratten lego met voor-
beelden poppetjes auto's karren
platen enz. alles voor €175,-. Tel.
0297-263017

Te koop:
Prachtige serie nieuwe boeken WOI
8 boeken in aparte dozen verpakt bij
elk boek 2 dvd's dus 16 stuks nieuw-
prijs €150,- nu €50,-.
Tel. 06-22834077

Te koop:
Aardbeiplantjes Lambada €0,50 per
stuk. Biologisch geteelde producten
(jam pesto ed) Walnotentaart kado-
mand €10,-. Hollandse walnoten
pond €2,50.
Tel. 0297-264904

TE KOOP

NIEUWBOUW BEDRIJFSUNITS

KOOPSOM € 179.500,- V.O.N. EXCL. BTW

VERMOGENWEG MIJDRECHT

- Begane grond: ca. 92 m² b.v.o.
- Verdieping: ca. 49 m² b.v.o
- 2 eigen parkeerplaatsen
- Hoogwaardige afwerking
- Verwachte oplevering 1^e kwartaal 2020

A2

bedrijfsmakelaars

NVM funda in business

Veenweg 158^A 3641SM Mijdrecht T: 0297 - 231050 A2bedrijfsmakelaars.nl

De Springschans wint de scholierenveldloop

Uithoorn - De leerlingen van basisschool de Springschans hebben de 37e Jos van den Berg scholierenveldloop met overmacht gewonnen. Een record aantal deelnemers van 178 kinderen stonden aan de start bij atletiekvereniging AKU. De leerlingen hebben laten zien dat je ook in de atletiek, wat een individuele sport is, door groepsprestaties prachtige resultaten kunt neerzetten. Een mooie prestatie waar de school erg trots op is. De leerlingen uit groep 3 stonden vol spanning aan de start voor hun debuut tijdens de scholierenveldloop. De kinderen werden na de start getraakteerd op een verschrikkelijke hoosbui. Lize ten Pas knokte zich ondanks de slechte omstandigheden naar een hele mooie 2e plaats. Op het podium mocht zij vol trots de zilveren medaille in ontvangst nemen. Norah Schuitemaker liep een hele goede race, maar viel helaas net naast het podium. Norah mag erg trots zijn op haar knappe 4e plaats. Jara Zaal, Sofja Artamonova en Sarah Oukoums waren erg aan elkaar gewaagd en liepen alle drie keurig in de top 10 (7e, 8e en 10e). Sylvana Plemper liep heel sterk naar een 12e plaats. Katie Houtman finishte heel goed op een 18e plaats, vlak voor Veerle Ende (19e), Bente Weerdenburg (20e) en Emma Beumer op een goede 23e plaats.

Groep 3

De jongens uit groep 3 lieten zien dat ze allemaal in topvorm waren, er finishte maar liefst 7 jongens in de top 10. Wessel Overwater deed erg lang mee voor de podiumplaatsen, maar moest uiteindelijk genoeg nemen met een knappe 4e plaats. Jim Veerhuis knokte zich heel goed naar een 5e plaats, voor Nathan Haykens op een 6e plaats, Dave van Schaik

finishte als 7e, Luuk Horsten kwam als 8e over de streep, Lucas de Vries finishte als 9e en Dani van Diest kwam knap als 10e over de finish. Jason van Wezel, Abel van Zaanen en Thijs van Diemen maakte er onderling een mooie strijd van en finishte als 13e, 14e en 15e. Op een 19e plaats kwam Ruben Radschelders over de finishlijn, vlak voor Benjamin Overbruggen op een 23e plaats. Denley Edzes liep een goede race en eindigde op een 25e plaats. AKU atlete Josephine de Jong liep bij de meisjes groep 4 een goed opgebouwde race en kwam net na haar trainingsmaatjes over de finish. Josephine mag er trots zijn op haar bronzen plak. Yasmine Rekelhof liep heel knap naar een plaats in de top 10. Ze kwam als 7e over de streep, vlak voor Mila Rakovic op een 10e plaats. Sensibile Bouhbouh kwam als 14e over de eindstreep, gevolgd door Lara Visser op een 15e plaats en Leeloo Skubch als 16e. Denise Sellemans en eindigde als 18e, vlak voor Sabrina Roets (21e), Megan van Witmarchen (22e) en Feline Houkens (24e).

Goud

Mike van Ettinger zorgde voor de eerste gouden medaille voor de Springschans. Mike liep bij de jongens groep 4 een geweldige race en knokte tegen twee AKU atleten die in de achtervolging waren. Door een mooi eindschot passeerde Mike als winnaar de finish en mocht hij de gouden medaille in ontvangst nemen. Julien Bena eindigde op een goede 13e plaats, een plaats voor Teije Vaandrager op de 14e plaats. Stan Zeldenthuis passeerde heel sterk als 17e de finish, kort gevolgd door AKU atleet Ruben Zijerveld (20e) en Nout den Engelsman die zich mooi naar een 21e plaats knokte. Franks Jas, Kidus

Teshome en Charlie Oen zaten hier weer een paar plaatsen achter en kwamen als 22e, 23e en 24 over de streep. Dirk Tellekamp finishte als 28e, een plek voor Mart van Luijn (29e), Florian Gaarlandt op een 30e plaats en Olivier Bosman finishte als 31e. Ayrton de Groote kwam heel trots terugkijken op zijn race, hij knokte zich heel knap naar de 41e plaats.

Meisjes

Bij de meisjes groep 5 stonden twee kanjers van de Springschans op het podium. Janey Nienhuis streed lang mee om de overwinning, maar moest door een eindsprint van haar concurrente genoeg nemen met een mooie zilveren medaille. Maud van Kessel die net lid is geworden van AKU liep een sterke race en eindigde als derde en ontving de bronzen medaille. Een knappe prestatie van beide AKU atletes. Als 5e kwam Sophie Oukoms heel snel over de finish, kort gevolgd door Yazea Flart op een mooie 8e plaats. Suzan Kole finishte op een mooie 13e plaats, twee plaatsen voor Amber Peeters op een 15e plaats. Bente IJff finishte als 21e, vlak voor Lotte Rijnbout (23e), Jalous Manasse (24e), Lianne Drost (25e), Karolina Piskorz (27e). Ella Novovic kwam in een mooie strijd met Fay Oldenbeuving over de finish op een 33e en 34e plaats. Lotte van Diest liep een sterke race en finishte met glimlach op de 37e plaats, gevolgd door Amy van der Torre op de 38e plaats. Michaela Talaba van Huy-stee kwam een plaats voor Anna Marija Dokova over de finish op de 41e en 42e plaats. Hielke Majkowski knokte zich heel goed naar een 43e plaats. Robina Megale en Livia Gaarlandt mogen heel trots zijn op hun prestatie. Beide dames knokte zich ondanks een blessure toch naar de finish en kwamen met een luid applaus over de finish op een 45e en 46e plaats.

Hele klas

Roel Knook, die met zijn volledige klas aan de start stond, kwam bij de jongens groep 5 als eerste van de Springschans over de finish. Roel finishte knap op een 5e plaats, kort gevolgd door Noah van Setten op een 6e plaats. Julian Kat finishte knap in de top 10 op een 8e plaats. Rowen Donk finishte op een knappe 13e plaats, gevolgd door Bart Knook (15e) en Willem Kip (16e). Pepijn Hendriks kwam als 24e over de finish-

lijn, twee plaatsen voor Stan Zeldenthuis op de 26e plaats. Sem Gounders kwam na een spannende race samen met zijn klagenootje Sen Flart op de 28e plaats, Sen finishte als 29e. Delano Bos passeerde als 35e de eindstreep, vlak voor Max Flynn (41e), Sander Laborus (43e) en Cas van Tol (47e). Charlotte de Ridder zorgde bij de meisjes groep 6 voor de eerste gouden medaille bij de meisjes voor de Springschans. Charlotte liep een prachtig ingedeeld race en finishte met overmacht als winnares en ontving de gouden medaille. Frederique Essenius, Esmee Westra en Lotte Madelief Poort finishten alle drie heel knap in de top 10. De meiden eindigde op de 6e, 7e en 9e plaats. Renske van Kesteren vocht samen met een groep van vijf meisjes van de Springschans een mooie strijd uit. Renske finishte knap op een 16e plaats, voor Julia Terpstra op een 17e plaats, Iva Rakovic finishte als 18e, Bodil Leclair passeerde als 19e de finish en Alesha Bos eindigde als 20e.

Knap

Tijn Voges finishte samen met Christiaan Penning en Dean Koch bij de jongens groep 6 knap in de top 10. De drie mannen maakten er een mooie strijd van en eindigde op een 5e, 7e en 8e plek. Tom Pisters liep een goede race en passeerde als 15e de finish, vlak voor Charlie-Bruce Alblas op de 17e plaats. Mike Knook knokte zich goed naar een 24e plaats. Delano Bos finishte op een 27e plaats, een plaats voor Ruben Everts op de 28e plaats en Ruben Verbaan op de 29e plaats. Jesse Hogervorst maakte er samen met zijn klasgenoten een mooie onderlinge strijd van. Jesse finishte als 32e, Jaimy van Overbruggen kwam als 33e over de streep, Lauti Montero Alevoro als 34e, Michael de Graaf finishte knap als 35e, gevolgd door Dominic Sellemans op een 36e plaats. Gabriel Roets kwam met een goede finish als 39e over de finishlijn. Esmee Kriger liet ook dit jaar weer haar klasse zien en finishte met overmacht als eerste bij de jongens en meisjes groep 7. Een prachtig resultaat, wat veel indruk maakte bij de vele toeschouwers langs het parcours. De AKU atlete mocht met trots de gouden medaille in ontvangst nemen. Rianne Laborus verraste haarzelf met een schitterende bronzen medaille. Rianne liep een goed opgebouwde race en knokte zich met een eindsprint naar een derde plaats. Merel Poort finishte net als haar zus hele knap in de top 10, een plaats voor AKU atletes Marlou Smorenburg en Tess van Tol op de 6e, 7e en 8e plaats. Riven Meijerhoven finishte ook heel sterk in de top 10 op een 10e plaats, Amy Flart knokte



zich naar een goede 11e plaats. Dewi Zaal maakte er een mooie strijd van met haar klasgenoten. Dewi passeerde als 13e de finish, Isabelle Dekker liep sterk naar de 14e plaats, Vivienne Jordens eindigde als 15e, Sophie Rogalska kwam als 16e over de streep, AKU atlete Britt Riegen finishte op een mooie 17e plaats.

Groep 7

AKU atleet Mark Westra legde bij de jongens groep 7 beslag op de zilveren medaille. Mark zorgde met een goede eindsprint dat hij als tweede over de finish kwam. Jannick de Jong liep sterk naar een 13e plaats, vlak voor Wouter Hendriks op een 16e plaats en Coen Burggraaf op een 17e plaats. Damian Haykens finishte sterk als 21e. Jop van Weeren won het duel samen met Lars Wiedijk en Oskar Ellens. Jop finishte als 24e, Lars passeerde als 25e de streep en Oskar eindigde als 26e. Daan Plug finishte op een goede 29e plaats, twee plaatsen voor Thijmen IJff die als 31e de finish passeerde. Bij de meisjes van groep 8 stonden maar liefst 24 kanjers aan de start. Groep 8 stond met de hele klas aan de start voor hun laatste scholierenveldloop van het basisonderwijs. Danique van Ettinger zorgde voor een groot succes door als tweede over de finish te komen. Een goede eindsprint leverde Danique de zilveren medaille op. Eva de Ridder liep een erg sterke race en passeerde heel knap als 4e de eindstreep. AKU atlete Lauara van Luinen voerde de Springschans trein aan en finishte als 7e, Veron Fijnvandraat finishte als 8e, Nikki Hogervorst eindigde als 9e, AKU atlete Zara Velten passeerde de finish als 10e, Bente Snel knokte zich naar een 1e plaats, Adela Eschuis Sanchez finishte als 12e, AKU atlete Tess van Tol kwam als 13e over de streep, Hana Donk eindigde als 14e, op de 15e plaats finishte Isabel Kats, Eline van Schaik kwam als 16e over de finish, Yente Melgers finishte sterk als 17e, een plaats voor Ella van der Zanden op de 18e plaats. Op

de 22e plaats kwam Anais Jasper over de eindstreep, gevolgd door Roos Krijbolder op de 24e plaats. Lima Manasse passeerde als 28e de finish, Aarushi Bhardwaj liep naar een 29e plaats, een plaats voor Naomi van Aken op de 30e plaats. Chayenne Capelle finishte als 31e. Nessa Alblas finishte na een mooie eindsprint op een 35e plaats, Julia Ramesdonk kwam knap als 36e over de streep, gevolgd door Georgette Overwater op de 37e plaats.

Duel

Thijmen Kip vocht tot de laatste meters een prachtig duel uit met zijn concurrent. Thijmen mocht na een knappe race de zilveren medaille in ontvangst nemen. Zijn klasgenoot Teun Haak zat vlak achter de nummer 1 en 2 en ontving op het podium de bronzen medaille. Tobias Berns knokte zich heel goed naar een 4e plaats. Jules Brandenburg en Justin Perk finishte beide knap binnen de top 10 op een 9e en 10e plaats, kort gevolgd door Maarten Kole op een 12e plaats. Kaj Postma liep naar een mooie 18e plaats, een plek voor Raouane Amari op een goede 19e plaats. Semih Ozel finishte op een 29e plaats, Reinier Broshuis kwam als 30e over de streep, Idde Minor finishte als 31e, Mike Stalenhof liep sterk naar de 33e plaats, een plaats voor Sergio Rad op de 34e plaats.

Leerkrachten

De vele inschrijvingen zorgden ook voor belofte van leerkrachten. Er stonden dit jaar vier leerkrachten aan de start, die onder luid geschreeuw werden aangevoerd door hun trots leerlingen. Juf Sanne finishte op een hele mooie derde plaats en ontving de bronzen medaille. Juf Manja, die de hele weg met een glimlach heeft gelopen passeerde als 4e de finishstreep. Juf Kelly die al haar fans beloofde met een high five kwam vlak voor haar collega Janine als 6e over de streep. Juf Janine kwam als 7e over de eindstreep. De Springschans is erg trots op alle mooie prestaties!!



UWTC: Veldrit Albrandswaard

Uithoorn - Een druilerige regen-dag zorgde zaterdag 12 oktober voor veel modder bij de veldrit van Albrandswaard in het Zuid-Hollandse Rhoon. Bij de amateurs stonden 5 UWTC leden aan de start. Bart de Veer streed weer voorin mee. Atse ten Brinke uit Lichtenvoorde was vandaag duidelijk de sterkste. Hij pakte al in de eerste ronde een voorsprong en stond deze niet meer af. Bart



reed met Yannick Runhart en Geert van de Horst voor de overige podiumplaatsen. Pech van beide medestrijders zorgde ervoor dat Bart de tweede plaats veilig kon stellen. Yannick Runhart maakte het podium compleet. Bas de Bruin werd 7e, Menno van Capel 9e, Ian vd Berg 19e en Maarten Postma 38e. Bij de dames had Elleke Claessen wederom een slechte start. Zij kon op jacht naar Lorena Wiebes die aan de leiding reed. Lorena wist vandaag haar eerste zege in het veld te behalen. Elleke werd 3e en Judith van Maanen 6e.

ACC Nieuwveen

Zondag 13 oktober is de aftrap van de Amsterdamse Cross competitie gegeven met een modderige wedstrijd in Nieuwveen. Door een aantal leden van UWTC is hier weer een prachtige veldrit georganiseerd rondom het terrein van Zwembad Aarweide. Bij de jongste jeugd reed Morgan Hartveldt gelijk voor in mee. In de derde ronde wist hij een behoorlijk gat te slaan en zo pakte hij de zege. Morgan is lid van de bmx van UWTC en heeft dit jaar

ook aan de landelijke mountainbike competitie meegedaan. Deze ervaring kwam hem vandaag goed te pas. Morgan kreeg Sten van Niekerk (DTS) en Dailey Terweij (Ulysses) naast zich op het podium. Bij de jeugd B ging de winst naar Noury Weber (Olympia). Op de tweede plaats eindigde Hidde Schagen (de Kampioen) en derde werd Jesse Klein (de Bollenstreek). UWTC jongedame Jytte Timmermans reed heel netjes naar de 6e plaats. Bij de jeugd C (cat 6&7) ging de winst naar Thomas Monkelbaan (de Kampioen). Hij kreeg Collin Westbroek (Vitrix) en Kaj van Niekerk (DTS) naast zich op het podium. UWTC lid Sem Amelink reed zijn eerste cross van de ACC competitie en eindigde netjes op de 14e plaats. Nees Wahlen en Jari Buskermolen reden de koers niet uit, zij hadden materiaalpech. Bij de stak Jelle Boonstra (de Amstel) met kop en schouders boven de rest uit. Zijn ploegmaat Viego Tijssen werd 2e en op de 3e plaats eindigde Felix van Hemert (DTS). Lars Hopman was vandaag de enige UWTC nieuweling en hij eindigde op een nette 8e plaats. Ruim 30 dames, van nieuweling tot 45+, gingen ook de strijd met de modder aan. De overwinning

ging naar Marianne van Leeuwen (Ulysses) voor Rosan Koper (de Amstel) en Rebecca Cornelissen (UWTC). Klara van de Vaart werd 5e, Diana Kuijpers 8e en Romy Snel 22e. Een kleine 75 renners gingen in Nieuwveen van start bij de 45+. Ron Vroom (Excelsior) bleek vandaag weer veruit de sterkste te zijn en hij won dan ook met overmacht. Hierachter was een spannende strijd gaande tussen Pierre Deen (de Amstel) en Danny Zuiderduin (Noordbiker). Schakelproblemen van Zuiderduin zorgde ervoor dat hij tevreden moest zijn met de 3e plaats. Peter van Capel was op de 6e plaats de beste UWTC er vandaag. Op de 14e plaats Frank Jansen, 20 Wilfred Zeijerveld, 24 Wilfried Burgmeijer, 27 Paul vd Aar 44 Gerhard Burgmeijer. Louis Oude Elferink kreeg te maken met materiaalpech, net als vele anderen, en kon helaas de wedstrijd niet uitfietsen. Bij de 45- wisten de leden van UWTCX al snel de leiding te nemen. Amstel lid Owen Geleijn reed de eerste ronde hier nog tussen, maar kwam er toch wel achter dat een goed wegseizoen nog niet gelijk een podiumplaats in het veld oplevert. Tommy Oude Elferink en Bart de Veer reden de eerste rondes samen aan de lei-



ding. Een foutje van Tommy zorgde ervoor dat Bart solo aan de leiding kwam en dat stond hij ook niet meer af. Tommy reed ook onbedreigd op de tweede plaats. Op de derde plaats eindigde Bas de Bruin die Menno van Capel van zich af had weten te schudden. Ian van de Berg en Sven Buskermolen, beide betrokken bij de organisatie, reden ondanks alle uren werk die zij in de opbouw van het parcours hadden gestoken een puike race. Ian werd 7e en Sven 10e. Maarten Postma werd 20e, op de 25e plaats Gijs Eekhoff. Mark Touwen moest de

wedstrijd voortijdig beëindigen. Het waren weer mooie koersen waar voor het publiek van alles te beleven was. We zagen hele vieze renners, complete bramenstruiken in de achterwiel en ketting hangen, veel kapotte derailleur, renners finishte zonder ketting op de fiets en ook renners die geen beweging meer in de wielren konden krijgen door alle vastzittend modder. Kortom weer een prachtige openingswedstrijd van het ACC seizoen, alhoewel sommige deelnemers wel hopen op een volgende wedstrijd met minder modder!

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

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

Wilt u als eerste kennis maken met de nieuwste hoortechneologie?

Het nieuwe hoortoestel zorgt volgens klinische studies voor het beste spraakverstaan in gezelschap en voor een aanzienlijke vermindering in de luisterinspanning; u bent dus minder moe aan het einde van de dag. De nieuwe techniek zorgt ook voor de meest natuurlijke geluidsbeleving wat u in staat stelt om de voor u belangrijke geluiden te horen. Naast de directe koppeling met uw smartphone bestaat ook de mogelijkheid om uw toestel door de audiciens op afstand bij te laten stellen.

Uw medewerking is belangrijk

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

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

Oorwerk Uithoorn

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

Openingstijden; zie www.oorwerk.nl

Oorwerk Aalsmeer

(Bij Ed Kriek Optiek)

Stationsweg 2
1431 EG Aalsmeer
T 0297 320478
E aalsmeer@oorwerk.nl



GOUD VERKOPEN IN
UITHOORN

DAT IS GOUD WAARD.



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



PRINSES IRENELAAN
T.H.V. COOP
SUPERMARKT

Iedere zaterdag:
10:00 - 16:30 uur

G goudwisselkantoor
Uithoorn

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

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

ACTIE

Wagner Big City pizza
2 dozen, combineren mogelijk

1+1 GRATIS

~~6,18~~ 3,09

Lay's flat of light chips
2 zakken à 170/225 gram combineren mogelijk

2 STUKS

~~2,38~~
~~2,98~~ **1,99**

Alle Jan pannenkoeken of poffertjes
per pak

50% KORTING*

~~1,99 - 3,39~~
~~0,99 - 1,69~~

Johma brood- en toastsalades
3 bakjes à 175 gram, m.u.v. farmersalade combineren mogelijk

3 STUKS

~~5,67~~
~~8,97~~ **5,-**

Prijs- en assortimentswijzigingen, zelfgemaakt en uitverkochte artikelen voorbehouden. Alle aanbiedingen zijn uitsluitend bestemd voor thuisgebruik, dus niet voor handelsdoeleinden. Maximaal 6 actieartikelen per klant. Aanbiedingen geldig van maandag 14 t/m zondag 20 oktober 2019. Week 42. *per product kan de prijs verschillen, de korting wordt aan de kassa verrekend.

Rust teruggekeerd bij BVK

Regio - Na de tumultueus verlopen jaarvergadering van vorige week hing er een sfeer in de zaal op de daarop aansluitende bridgeavond die niet 'des BVK's' was. Gelukkig keerde de goede sfeer die de bridge-avonden van de BVK gewoonlijk kenmerkt afgelopen donderdag weer terug. Voor we met bridgen konden beginnen moest helaas wel melding worden gemaakt van het zeer ernstige fietsongeval van Jan van der Knaap op vrijdag 7 oktober. Gelukkig is er in de loop van deze week verbetering opgetreden in het genezingsproces, maar we zullen hem nog geruime tijd moeten missen aan tafel. Sterkte Jan! Deze week was het tijd voor de 2e ronde van de 1e parencyclus van dit seizoen. De ladder is voorlopig weer even opgeborgen. In een A-lijn met 12 paren eisten Wim Röling en Adrie Voorn voor de 2e achtereenvolgende keer de hoofdprijs op met een score van 57,08%. Rina van Vliet en Gerda Bosboom bleven prima in hun spoor met 56,67%. De 3e plaats was voor Nel Bakke en Hans Wagenvoort met 53,75%. Tiny en Adriaan konden op hun alcoholvrije avond geen potten breken en eindigden als 12e.

B-lijn: In de B-lijn zijn Sonja en

Hans Selman helemaal op stoom geraakt. Vorige week nog 2e met bijna 61% (achter de verrassend goed presterende Annie en Toos), deze week 1e met 58,33%. De 2e plaats was voor Riet en Wim Beijer met 57,74% en de 3e voor Rees en Gerard van der Post met 57,44%. Hier waren het dus duidelijk de echtparen die de dienst uitmaakten. Nico en Jan zijn geen echtbaar en zij konden dan ook in de eerste verte niet in de buurt komen van de hiervoor genoemde scores. De 16e en daarmee laatste plaats was hun (betrekkelijk) droevig lot.

C-lijn: In de C-lijn noteerden we de topscore van de avond. Maar liefst 66,25% lieten Tiny Rijpkema en Huub Zandvliet optekenen. Tegen zoveel geweld waren zelfs Ploon en Fons Roelofsma niet opgewassen, maar zij konden met opgeheven Dorpshuis de Kwakel verlaten met een score van 58,75% en een 2e plaats. Op een gedeelte 3e en 4e plaats eindigen de paren Mayke Dekker - Trudy Fernhout en Helen Conijn - Hans Broers met 58,13%. Laatstgenoemden waren vorige week nog als 1e in deze lijn geëindigd en lijkten elkaar op bridgegebied gevonden te hebben.

Legmeervogels wint van Argon

Regio - LMV moest afreizen naar Mijdrecht voor de altijd beladen derby tegen Argon. Beladen omdat Argon voor menig LMV-speler een volgend station is op weg naar de top. Zowel in als het buiten het veld waren dan ook veel bekende gezichten waar te nemen. Over de kracht van Argon viel niets te zeggen, omdat zij nog geen wedstrijd hadden gespeeld. Coach Jeffrey koos het zekere voor het onzekere en startte met zijn sterkste opstelling. Oftewel keeper Bob, verdedigers Jamal-Morris-Benjamin-Luc G., middenveld Bram-Jens-Laurens en voorhoede Ian-Lorenca-Julian. De wedstrijd begon voorzichtig met weinig doelkansen over en weer. LMV had een licht veldoverwicht maar creëerde geen kansen, zeg maar de Noord-Ierse variant. Pas in minuut 28 wist Jamal met een slimme steekpass lan te bereiken, die listig de bal langs de keeper tikte. Zijn vader, belast met een betaald voetbalverleden uit de tijd van Bok de Korver en Abe Lenstra, noemde het een echte spitsengoa!

Rustig

Tot het rustsignaal bleef het rustig. Coach Jeffrey nam zijn mannen met een goed gevoel mee naar de kleedkamer. Bij de aftrap voor de tweede helft had hij het team gewaarschuwd voor de te verwachten aanvalsdritten van Argon. Niets bleek minder waar, LMV heerste over het he-



Bridgeclub Hartenvrouw/Hartenheer

Regio - Op dinsdagmiddag 8 oktober rond een uur of een vult de zich de speelzaal van Sporthal De Scheg weer met bridgers. Met 30 paren was de zaal prettig gevuld om de vijfde zitting te spelen van de parencompetitie. De hoogste score viel deze week in de B-lijn bij Jeanette Vermeij & Lenie Pfeiffer. Zij scoorden 61,31% en behaalden daarmee de eerste plaats. Het moet al heel gek lopen wil deze dames volgende week terechte promotie naar de A-lijn ontgaan. Op twee Atie de Jong & Hans Warmenhoven met een mooie 58,33%, de derde plaats was voor Rees & Gerard van der Post met 55,95%, dat koppel is de laatste tijd ook in vorm! Op de vierde plaats eindigden Matty Overwater & Yvonne

van der Wildt met 53,57% en op vijf Ploon Roelofsma & Marja Slinger met 52,38%. In de A-lijn waren Cobie Bruine de Bruin & Ada van Maarseveen de concurrentie de baas met 60,76%. Op de tweede plaats Ely van Nieuwkoop & Jessie Piekaar met 58,68% en op drie Janny Streng & Sonja Reeders met 56,60%. De vierde en vijfde plaats waren respectievelijk voor Tini Geeling & Paula Knip met 53,82% en Trudy Fernhout & Cisca Goudsmit met 53,13%. Volgende week wordt de laatste zitting van deze ronde gespeeld en zullen vier paren promoveren/degraderen. Dat kan nog spannend worden! Voor informatie over de club kunt u mailen naar hartenvrouw2015@gmail.com



Goede voorbereiding op Uithoorns Mooiste

Uithoorn - Atletiekvereniging AKU organiseert voor de 36e keer haar jaarlijkse grote loopevenement op de laatste zondag in januari. Dit jaar zal dat 26 januari zijn. Met alle afstanden, 5, 10 kilometer en 10 Engelse mijlen, komen de deelnemers langs de mooiste plekjes in Uithoorn en de Kwakel. Als voorbereiding op deze loop, start over 2 weken een clinic op de atletiekbaan van AKU.

Clinic hardlopen

Wandelen heb je van jongs af aan geleerd. Bij AKU leren ze je hardlopen. Op donderdag 7 november starten zij op de atletiekbaan van AKU een clinic voor beginnende lopers. Iedereen is welkom, ongeacht leeftijd of ervaring. Gediplomeerde trainers zullen helpen om sterker te worden en een betere conditie te krijgen. Na een periode van 12 weken ben je zeker in staat om tijdens Uithoorns Mooi-

ste de afstand van 5 kilometer te overbruggen en voor een aantal is de afstand van 10 kilometer haalbaar. Gevorderde en meer ervaren lopers zijn uiteraard ook van harte welkom, zij kunnen direct of na enige tijd direct aansluiten bij de reeds bestaande groepen. Naast de training op donderdag kun je in overleg met de trainers de mogelijkheid bespreken om op dinsdagavond bij AKU te trainen. Daarnaast krijg je 'huiswerk' mee voor een tweede training in het weekend. Aanvang van de trainingen is 19.30 uur. De kosten voor deelname aan de clinic van 12 weken bedragen € 65,-, dat is inclusief een startbewijs voor Uithoorns Mooiste en een mooie herinnering. Informatie over Uithoorns Mooiste is te vinden op www.uitthoornsmooiste.nl en de website van AKU www.aku-uitthoorn.nl en je kunt contact opnemen met Rene Noorbergen, 0655858584.

Klaverjasnomaden

Uithoorn - Donderdag 10 oktober 2019 vond weer de wekelijkse klaverjasavond in de Schutse plaats waaraan door 36 liefhebbers werd deelgenomen. Het werd een echte lady's evening. Alle prijswinnaars, met uitzondering van de poedelprijs, waren namelijk van het vrouwelijk geslacht. Als eerste eindigde namelijk Ploon Slof met 7428 punten. Tweede in de rangschikking werd Dora van der Steen met 7278 punten en Corrie Compier wist met 7152 punten beslag te leggen op de derde plaats. De poedelprijs was deze week voor Krijn Voorn. Hij wist uiteindelijk 4561 punten bij elkaar te vergaren. De hieraan verbonden aanmoedigingsprijs, een fles wijn, zal hem op de eerst volgende kaartavond worden uitgereikt.

De marsenprijzen

De door DUO plant prachtig verzorgde boeketten bloemen gingen deze week naar Gerrie Ruimshoet, Riet de Beer, Dora van der Steen en Maus de Vries terwijl de cadeaubonnen, eveneens te besteden bij DUO plant, ditmaal gewonnen werden door Maus de Vries, Fred Witsel, Ria Verhoef en Herman de Jong. De overheerlijke flessen wijn waren ditmaal voor Ploon Slof, Gerrie Ruimshoet, Piet Luijten en To van der Meer. Alle winnaars van harte gefeliciteerd.

De eerstvolgende klaverjasavond wordt gespeeld op donderdag 17 oktober in de Schutse aan de Merodelaan 1 te Uithoorn. Aanvang 20.00 uur.



Op de foto van links naar recht beginnende onder: Mats van Venendaal, Joep den Haan, Santi van Kessel, Mees Martens en Noud Schalkwijk. Links boven: Renzo van der Veen, Eno Plasmeijer, Levi Redegeld, Jelle van Roij en Koen Burggraaf

KDO JO11-1 kampioen beker competitie

De Kwakel - De jongens KDO JO11-1 hebben afgelopen zaterdag hun laatste wedstrijd gespeeld in de Beker Competitie. In totaal hebben ze 7 wedstrijden gespeeld en alle 7 gewonnen met een fantastisch doelsaldo van 61 doelpunten. De wedstrijd tegen de nr. 2, NFC, was heel erg spannend. De jongens waren best een beetje nerveus want

hadden de grote beker al in het vizier. Uiteindelijk na een hele spannende wedstrijd met 0-1 voor de rust wisten ze toch te winnen van NFC met 2-1. Het is een hele nieuwe samenstelling van het team en de jongens zijn stuk voor stuk allemaal fanatiek en jagen goed de bal na. Ze zijn super trots op hun overwinning!

Geslaagde clubkampioenschappen bij AKU

Regio - Uithoorn - Zondag zijn bij AKU de jaarlijkse clubkampioenschappen gehouden. De weersvoorspellingen waren niet goed en dat kwam ook wel uit. Vanaf de mini-pupillen, de jongste was 5 jaar, tot aan de masters, was iedereen naar de baan gekomen, er waren zelfs nog een aantal atleten die zich op de dag zelf aanmeldden. Van jong tot oud werd er enthousiast gestreden om een ereplaats of om een beste persoonlijke prestatie. Voor de jongste pupillen stond een vierkamp met de onderdelen, sprint, balwerpen, verspringen en een 600 meter op het programma, voor de oudere pupillen en junioren was dat hoogspringen, sprint, kogelstoten en 1000 meter. De groep senioren begonnen met hordenlopen, daarna 100 meter sprint, verspringen, speerwerpen en sloten af met een 800 meter. In de tussentijd is het wel een periode droog geweest, maar tijdens het laatste onderdeel van de oudere groepen, de lange afstand en de prijsuitreiking, ging het weer regenen, maar ondanks dat bleef de sfeer prima en stond uiteindelijk iedereen, atleeten en de vele toeschouwers, klaar om de laatste atleeten aan te moedigen en de winnaars tijdens de prijsuitreiking toe te juichen. De sportdag werd afgesloten met de uitreiking van de grote wisselbeker voor de pupil die in het afgelopen seizoen de meeste persoonlijke records, p.r.'s, had behaald. De winnaar van deze cup, die de beker een jaar thuis mag houden, is dit jaar Roel Verlaan. Trots als een pauw stond hij op het podium met de grote beker. Zo kwam er een einde aan een mooie sportdag waar iedereen met veel plezier aan had meegedaan, ondanks de zware omstandigheden.

Uitslagen

- Masters
1. Rob Kloppenburg
Senioren heren
1. Jon Schouwenaar
2. Thijs Heemskerk
3. Thimo Maijenburg
Dames
1. Suzanne Tjalsma
A-junioren jongens
1. Ziyaad Abdi Hamid
Dames
1. Tamara van Lingen
B-junioren jongens
1. Hasmi Abdi Hamid
Meisjes
1. Diane Teame Arafaine

- C-junioren jongens
1. Sjoerd Zuiderduin
2. Wolf van Streijen
3. Wouter Voorn
Meisjes
1. Jade Linthorst
2. Lois Wielage
D-junioren jongens
1. Abel Kloppenburg
2. Morris de Kuyser
3. Noah van Leeuwen
Meisjes
1. Esmee Meering
2. Julia van Luinen
3. Maud Schrama
A-pupillen 1e jaars jongens
1. Robin van Montfoort
2. Mark Westra
3. Jannick de Jong
Meisjes
1. Esmee Kriger
2. Fleur Hofmeester
3. Dana Hogenboom
A-pupillen 2e jaars jongens
1. Kyan Valentijn
2. Hannibal Teame Arafaine
Meisjes
1. Ryan Taylor
B-pupillen jongens
1. Sem Rossing
2. Tim Taanman
3. Thijs Schoen
Meisjes
1. Emmanuelle Armani
2. Nynke Veer
3. Aranxta Ligvoet
C-pupillen jongens
1. Luuk van Maanen
2. Liam Roling
3. Senn Koek
Meisjes
1. Suus Hogenboom
2. Jonne van Diemen
Mini-pupillen jongens
1. Roel Verlaan
2. Jip Hofmeister
3. Siem Verlaan
Meisjes
1. Evi Schoen
2. Lotte Vermeulen
3. Rowan van Kempen



Johan en Wim Butlerbridge kampioen De Legmeer

Regio - Johan Le Febre & Wim Slijkoord hebben zich met een overmachtig gemiddelde van 30,41 IMP als beste paar gemantefiseerd bij de Butlerbridge start over vijf avonden van dit seizoen. Joop van Delft & Ruud Lesmeister waren nipt de besten van de achtervolgers met 7 IMP, gevolgd door Renske & Kees Visser die als derde paar op 6,75 IMP uitkwamen in de A-lijn. Deze laatste keer was de avondwinst voor Cobie Bruine de Bruin & Gijs de Ruijter met 45 IMP en werden Jan Egbers & Ben Remmers tweede met 31 IMP. In de B-lijn lagen de gemiddelden dichter bij elkaar. Marianne & Huub Kamp waren hier de besten met 20,33 IMP en bleven Marjke & Ger van Praag, die op 17,25 IMP kwamen, zo net voor. Als derde paar van de zeventien eindigden knap Heleen & Mees van der Roest met 15 IMP, ondanks een slechte laatste avond. Deze avond herpakten An van Schaick & Ria Verkerk zich uitstekend door voor het eerst in de plus te finishen en gelijk met 41 IMP, die hebben het eindelijk door toch? Op twee kwamen Elisabeth van den Berg & Maarten Breggeman met 22 IMP terecht, waarbij laatst genoemde toch moeite blijft houden dat een Butler resul-

taat van 2 SA + 1 als enige, wordt vertaald naar de gebruikelijke telling met 50%, terwijl het anders 100% zou hebben opgeleverd! In de C-lijn waren de nieuwkomers Huib van Geffen & Lambert Koeter een maatje te groot, zeker na een winst van 72 IMP op de tweede avond. Ze deden het daarna wat kalmer aan en eindigden met een gemiddelde van 25,23 IMP als eerste. Annemieke & Floor Hesselink bleven het dichtste bij door deze avond 46 IMP te verzamelen en zo een uitstekende eindscore van 19,66 IMP te bereiken. Anneke Houtkamp & Marianne Jonker draaiden ook prima met 18,2 IMP als derde paar, waarbij ze opvallend geen een keer in de min zijn geëindigd. Richard van den Bergh & Tim Vader sloten de Butlercompetitie deze avond met 33 IMP als tweede af. Volgende keer weer gewoon paren en telt een upje dus wel echt weer mee. Wilt u zich ook aansluiten bij deze club vol originele invallen, kom dan spelen bij Bridgeclub De Legmeer. Elke woensdagavond vanaf 19.45 uur in Dans & Partycentrum Colijn aan de Industrieweg 20 te Uithoorn. Voor alle inlichtingen het secretariaat: e-mail gerdaschavemaker@live.nl, telefoon 06-83371540.

HOLLAND ©

**AMBACHTELIJKE
MEUBELSTOFFEERDERIJ
LEERSPECIALIST**



Mogen wij ons even voorstellen. Wij zijn Jan, Piet en Ben, vader, zoon en schoonzoon

Wij komen uit een stoffeerderefamilie en zijn al drie generaties lang succesvol in dit vak. Bij ons staat persoonlijk contact, kwaliteit en service hoog in het vaandel.

Voor al uw stoffeerwerk, leer- en antiekrestauratie bent u bij ons aan het goede adres!

STOFFEERWERK

Wij stofferen o.a. Bankstellen, fauteuils, stoelen, bedden, boxsprings, boot en caravan kussens. Tevens gespecialiseerd in diverse merken: Gelderland, Jan des Bouvrie, Leolux, Artifort, Gispin, Rolf Benz, Young, Pander, Jori, Pastoe, Topform, Oisterwijk en Italiaanse merken (o.a. Natuzzi). Ook doorgezakte banken en stoelen waar de stof nog goed van is, kunnen wij opnieuw opvullen met o.a. koudschuim, polyether en/of drakron. Tevens reinigen wij banken en stoelen en voorzien deze van een teflon laag (vuil- en waterafstotend). Wij hebben een grote collectie aan meubelstoffen.

RESTAURATIE

Wij zijn het oude ambachtelijke werk nog niet verleerd. Wij restaureren alle soorten kasten, cabinetten, tafels, stoelen en bureau's. Tevens lijmen en verstevigen van stoelen. Ook voorzien wij stoelen opnieuw van biezen of rieten zitting. Dit alles wordt handmatig gemaakt. Houtworm verwijderen is voor ons ook geen probleem.

ANDERE WERKZAAMHEDEN EVENTUEEL IN OVERLEG

Ook werkzaam in de provincie Zuid Holland - 079 - 750 22 50, Utrecht & Gelderland 0487 - 761161

LEERSPECIALIST 50+ KORTING!

In leer zijn wij groot. Wij stofferen met het beste kwaliteit leer al uw banken, stoelen en chesterfield meubelen.

Ook doen wij diverse leerreparaties zoals stiknaden, kleine scheurtjes en beschadigingen. Wij laten oud leer herleven door het in te kleuren op natuur basis. Dit is alleen mogelijk in dezelfde kleur. Wij hebben een grote collectie leer op voorraad.

BEL VOOR EEN GRATIS PRIJSOPGAAF / OFFERTE BIJ U THUIS: **020-497 6650**

Telefonisch bereikbaar van maandag t/m zaterdag van 09.00 tot 21.00 uur, - bezoekers showroom uitsluitend na telefonische afspraak -

Wij maken ook uw schaderapport voor de verzekering!

www.meubelstoffeerderijholland.nl

Zwanenburgerdijk 460 - 1161 NW Zwanenburg K.v.K.n.r.: 34206744



De Schouw 2019

De jaarlijkse schouw van sloten komt er weer aan. Deze vindt plaats van 4 tot en met 15 november 2019. Ook worden de dijken geïnspecteerd.

In Nederland regent het steeds vaker en langer. Al dit extra water wordt via een stelsel van sloten en vaarten afgevoerd. Maar ook de normale waterafvoer moet altijd gegarandeerd zijn om wateroverlast te voorkomen. Daarom gaat Waternet in opdracht van Waterschap Amstel, Gooi en Vecht elk jaar in het gebied van het waterschap op pad om te controleren of sloten voldoende vrij zijn van vuil en waterplanten. Die controle noemen we 'de schouw'.

Eigenaar is verantwoordelijk

Het is belangrijk dat sloten schoon zijn en dat dijken goed onderhouden worden. In een sloot met vuil en veel waterplanten kan het water niet goed doorstromen. Dijkonderhoud is van belang om inspecties goed te kunnen uitvoeren. Waternet onderhoudt de primaire wateren en doet het groot onderhoud aan de waterkeringen. Bent u eigenaar van een sloot of dijkperceel? Dan bent u zelf verantwoordelijk voor het onderhoud. Het is belangrijk dat de sloten schoon zijn, de dijken gemaaid en de gaten hersteld zijn.

Najaarschouw

Onderhoud aan een sloot moet zijn afgerond voor aanvang van de schouw. De schouwperiode is van 4 tot en met 15 november 2019. Als bij de schouw blijkt dat de sloot niet voldoende schoon is, ontvangt de eigenaar een brief met het verzoek noodzakelijke werkzaamheden alsnog uit te voeren.

Waterschap Amstel, Gooi en Vecht is verantwoordelijk voor het zuiveren van het afvalwater, veilige dijken, goede doorgang van vaarwegen, het waterpeil en de kwaliteit van het oppervlaktewater in het stroomgebied van de Amstel, de Vecht en in het Gooi. Alle beleidsvoorbereidende en uitvoerende werkzaamheden worden verricht door Waternet.

Waterschap Amstel, Gooi en Vecht, Postbus 94370, 1090 GJ Amsterdam, www.agv.nl

**waterschap
amstel gooi en vecht**

De herschouw vindt plaats van 9 tot en met 13 december 2019.

Inspectie dijken

Waternet inspecteert in de periode van 15 oktober tot en met 31 december 2019 de staat van onderhoud van de dijken. Als tijdens deze inspectie blijkt dat de dijk niet voldoende is onderhouden, ontvangt de eigenaar een brief met het verzoek noodzakelijke werkzaamheden alsnog uit te voeren.

Meer weten?

De regels voor het onderhoud van sloten en dijken zijn beschreven in de Keur van Waterschap Amstel, Gooi en Vecht.

Meer informatie over onderhoud en regelgeving (Keur) vindt u op www.waternet.nl/schouw. U kunt ook bellen met Waternet; tel: 0900 - 9394 (lokaal tarief).

Amsterdam, 16 oktober 2019

BESTELWAGEN BESTELDAGEN

ALLEEN IN OKTOBER

GRATIS AUTOMAAT
GRATIS BETIMMERING
(tot maximaal € 1.000)
5 JAAR 0% RENTE



DE NIEUWE OPEL COMBO

VANAF
€ 13.149

DE NIEUWE OPEL VIVARO

VANAF
€ 17.999

DE NIEUWE OPEL MOVANO

VANAF
€ 25.549

Kies nu voor de nieuwe generatie Opel Bedrijfswagens tijdens de Bestelwagen Besteldagen. Alleen in oktober ontvangt u een gratis automaat, gratis betimmering tot € 1.000 én 5 jaar 0% rente. Kom snel langs voor een proefrit en maatwerk offerte.



JANSSEN VAN KOUWEN

www.janssensvankouwen.nl

Amsterdam ZO
Snijdersbergweg 99-101
Tel. (020) 650 06 70

Amsterdam West
Transformatorweg 39
Tel. (020) 581 62 00

Aalsmeer
Oosteinderweg 110
Tel. (0297) 32 99 11

Hilversum*
Jacobus Pennweg 14
Tel. (035) 52 888 52

Huizen
Machineweg 1
Tel. (035) 52 888 52

Noorden*
Amsterdamsstraatweg 17
Tel. (035) 52 888 52

*Servicevestiging

Leerlingen de Zon tweede tijdens scholierenveldloop

De Kwakel - De leerlingen van basisschool de Zon zijn tijdens de 37e Jos van den Berg scholierenveldloop als 2e geëindigd. Ondanks een geplande studiedag stonden er toch ruim 80 kinderen aan de start. Onder koude en regenachtige weersomstandigheden hebben de kanjers van de Zon zich erg sterk van voren laten zien, maar liefst 13 medailles werden er aan de Zon uitgereikt. De middag begon gelijk erg succesvol bij de leerlingen van groep 3. Hier werden vier medailles uitgereikt. In de stromende regen maakten Xander Meekel en Devin Kwant er een spannende strijd van. Uiteindelijk trok Devin aan het langste eind en kwam als winnaar over de finish. Xander ontving de zilveren medaille. Seth Schijff liep een erg sterke race en finishte als 24e, Djoa Blaser kwam strijdend als 30e over de eindstreep. Bij de meisjes uit groep 3 won Fayliz Zevenhoven met overmacht de veldloop. Zij ontving vol trots de gouden medaille. Vlak achter de nummers 1 en 2 kwam Jaylin Meijer als 3e over de streep en ontving de bronzen medaille. Jaylin Maarsen (5e), Jill Busker-molen (6e) en Cheyenne Voortman (9e) eindigde alle drie heel knap in de top 10. Roos de Jong finishte op een hele mooie 15e plaats, kort gevolgd door Wiep Schijf op de 17e plaats. Femke Jacobs liep erg sterk en passeerde de eindstreep als 26e. Emma Melberg en Sophie Ebbe maak-

ten er een onderling een spannende strijd van en finishten als 29e en 30e.

Jongens

Bij de jongens groep 4 stonden veel snelle mannen aan de start. In de stromende regen maakten zij zich klaar voor hun 650 meter. Na de start, waar de VAR een grote rol had kunnen spelen, lieten de jongens zich gelijk goed van voren zien. Na een sterke eindsprint ontvingen AKU atleten Jip Hofmeister en Roel Verlaan de zilveren en bronzen medaille. Joshua Kooijman zat hier vlak achter en passeerde als 4e de eindstreep. Jake Reijnen en Jonas de Groot lieten zich ook sterk van voren zien en eindigde beide in de top 10 (6e en 7e). Finn Bakker finishte goed als 11e, kort gevolgd door Stijn Otto (15e), Tim Weschler (16e) en Mees van Tol op een goede 19e plaats. Thijs Hartsink finishte als 25e en Mika Rekelhof kwam als 39e over de streep.

AKU atlete Joy van Dijk liet bij de meisjes groep 4 zien hoe hard zij kon lopen en pakte de overwinning na een geweldig opgebouwde race. Op podium ontving Joy de gouden medaille. Ziva van Lennep trotseerde ook de regen en wind en eindigde op een hele knappe 5e plaats. Robin Wezel finishte heel sterk op een 11e plaats. Bij de jongens groep 5 maakte Tos Plasmeijer er een spannende race van voor de medailles. Tos passeerde heel knap

als 3e de streep en ontving de bronzen medaille. Stan Busker-molen was in hele goede vorm op de 1000 meter en kwam als 7e over finish, kort gevolgd door Mika Bakker (10e) en Mats van Rijn (11e). Romano van 't Hul en Thimon de Wildt waren erg aan elkaar gewaagd en kwamen na elkaar als 17e en 18e over de streep. Tygo Hogervorst kwam knap als 30e over de finish, vlak voor Skye Slater (34e), Luuk Kroes (36e) Albert Bredzel (40e) en Donny van Aurich finishte goed op een 42e plaats.

Meisjes

Bij de meisjes groep 5 zorgde Suus Hogenboom er met een geweldige eindsprint voor dat zij de gouden medaille in ontvangst mocht nemen. De AKU atlete liep de laatste 200 meter weg van haar concurrente en passeerde als eerste de finish. Jasmijn Schuurman finishte heel sterk op een 11e plaats, vlak voor Anouk Zwanenburg op een 18e plaats. Eline Maijenburg liep een geweldige race en kwam met een trotse glimlach als 31e over de finish. Alexandra Berk kwam strijdend knap als 42e over de finishstreep. Bij de jongens groep 6 finishte Stan van Rijn net buiten de top 10 en passeerde als 12e eindstreep. Siep van Kessel finishte vlak achter zijn klasgenootje op een 14e plaats. Jaylen van der Hoort en Dex Doeswijk liepen beide een goede race en finishte net binnen de top 20 op een 18e en 19e plaats. Morris Heij knokte zich goed naar een 21e plaats, gevolgd door Diego de Koning op een 23e plaats en Felix Bijlsma op een 25e plek.

Zilver

Jelka van Oostwaard hield de eer hoog bij de meisjes groep 6 voor de Zon. Door een zeer goed ingedeelde race kwam Jelka als 2e over de eindstreep. Op het podium mocht zij trots de zilveren medaille in ontvangst nemen. Guus Pouw deed bij de jongens groep 7 lang mee voor een podiumplaats, maar moest uiteindelijk genoegen nemen met een 4e plaats. Een mooie strijd waar Guus erg trots op mag zijn. Eno Plasmeijer finishte na een sterke race in de top 10 op een 10e plaats. Renzo van der Veen liep keurig naar een

12e plaats, vlak voor Maes Kandelaaar (14e) en Cas Burggraaf (15e). Coen van Diemen kwam op een mooie 18e plaats over de finishstreep, kort gevolgd door zijn klasgenoot Joep den Haan op een 27e plaats. Noud Schalkwijk passeerde als 28e de eindstreep. Bij de meisjes groep 7 volgde Fleur Hofmeister het goede voorbeeld van haar broertje Jip en finishte heel knap op een tweede plaats. De AKU atlete ontving op het podium de zilveren medaille. Haar trainingsmaatje Dana Hogenboom liep een super race en kwam als 5e over de eindstreep. Shani Musa finishte op een mooie 21e plaats, vlak voor Malak Moukdir die als 29e over de eindstreep kwam.

Verrassing

Sem Amelink zorgde bij de oudste jongens van het basisonderwijs voor een schitterende verrassing. Na een zeer spannende race perste Sem er een geweldige eindsprint uit en liep in het laatste deel van de race weg van zijn concurrent. De conditionele trainingen bij UWTC zorgden voor een goede basis voor de overwinning. Sem mocht met trots de gouden medaille in ontvangst nemen. De jongens groep 8 van de Zon lieten zich erg goed van voren zien, maar liefst vijf leerlingen finishten in de top 10. Tim Weijers kwam als 5e over de finish, Roy van der Hoorn als 6e, AKU atleet Gijs Ammerlaan passeerde de streep als 7e en Boaz Romme liep naar een knappe 8e plaats. Luuk van Oostwaard finishte op een goede 15e plaats, een plaats voor Thijs van Rijn op de 16e plaats. Milan Voorn kwam als 23e over de finishstreep.

Groep 8

Bij de meisjes groep 8 zorgde Vera Bijlsma voor een mooi succes. Strijdend om de medailles kwam zij na een sterke finish als 3e over de streep en ontving de bronzen medaille. Op een hele knappe 5e plaats kwam June van Kessel over de finishlijn. Bobbie Blesgraaf kwam als 19e over de eindstreep. Loebna Snabel liep heel sterk naar een 26e plaats. Tessel Kuijper en Noa Hoogerland maakten er samen een hele mooie strijd van. Ze mogen erg trots zijn op hun 32e en 33e plaats. De leerlingen van de Zon mogen erg trots zijn op hun goede prestaties. Ondanks de barre omstandigheden hebben zij geweldig gepresteerd met veel inzet en enthousiasme!



Gebroeders Harte veroveren Fort De Kwakel

De Kwakel - Afgelopen maandagavond haalden Jos en Kees een huzarenstukje uit. Eerst moest Piet Terlouw aan de dadendrang van Kees geloven, daarna deed Jos het nog eens dunnetjes over tegen de huidig kampioen Wim Konst. Ook topper Adrie Voorn kon niet tot winst komen tegen nestor Leo Hoogervorst, maar Adrie kwam er met remise nog genadig af. Als enige 1e teamspeler kwam Wim Keessen tot winst tegen het

manusje van alles van K&G, Bert van Wermeskerken. Geen goede generale voor het 1e team dat aanstaande maandagavond de eerste wedstrijd in de hoofdklasse van Noord-Holland gaat spelen. Damclub Enkhuizen komt dan op bezoek in 't Fort, komt dat zien. Vanaf half acht staan de deuren open, nieuwe leden zijn van harte welkom en van levensbelang voor de 92-jarige damclub Kunst en Genoegen.

Qui Vive MD3 herfstkampioenen

De Kwakel - Afgelopen zaterdag stond de laatste wedstrijd voor de herfstvakantie op het programma voor de MD3 van Qui Vive. De meiden van de MD3 zijn dit seizoen gestart in een enthousiast en nieuw samengesteld team en dat werpt zijn vruchten af! Alle wedstrijden werden nog gewonnen en het herfstkampioenschap kon de meiden eigenlijk niet meer ontgaan. Vol enthousiasme gingen de meiden afgelopen

zaterdag op pad naar Aerdenhout voor de laatste wedstrijd tegen Rood - Wit. Met winst of gelijkspel was het herfstkampioenschap op zak dus ze wisten wat hun te doen stond. Het team was vol inzet. Ongeslagen herfstkampioen worden, dat was de doelstelling! En dat is gelukt. Met een ruime zege van 1-7 mag de MD3 van Qui Vive zich met recht een trotse, ongeslagen herfstkampioen noemen!



Folke Maenhout redt punt voor Legmeervogels

Uithoorn - Vier strafschoppen in twee wedstrijden is wel erg veel van het goede. Ook in het duel Zaanlandia tegen Legmeervogels kreeg Legmeervogels weer een strafschop tegen. Ook nu was het commentaar van de scheidsrechter: hands is hands. Bij een stand van 1-1 was het Othman Lechkar die zonder dat hij het wist de bal tegen zijn arm (bovenarm) kreeg aangespeeld. Scheidsrechter Gerrit van Sprang wijst zonder enige aarzeling naar de strafschop stip. Reino Kok van Zaanlandia wilde deze surprise graag uitpakken. Hij had echter niet gerekend op Folke Maenhout die met een fraaie actie de bal uit de voor Folke linker benedenhoek weet te tikken en op deze manier weet te voorkomen dat Zaanlandia op een 2-1 voorsprong komt.

Koplopers

In dit duel tegen een van de koplopers kont Legmeervogels al na 8 minuten spelen op een 1-0 achterstand. Een bal vanuit de verdediging van Zaanlandia wordt er in de verdediging van Legmeervogels gemist. Reino Kok van Zaanlandia kon hierdoor wel heel eenvoudig de achterlijn halen en een voorzet op maat afleveren aan Davey Kho die vervolgens de bal via de binnenkant paal de bal in het doel weet te werken. Een paar

minuten later had het zomaar 2-0 kunnen staan. Het zou de tweede treffer van Davey Kho betekenen maar met een goede redding weet Floke Maenhout dit te voorkomen. Aan de andere kant zijn Yorick v d Deijl en Regilio Kranenburg dicht bij de gelijkmaker. Toch komt Legmeervogels na ruim 40 minuten spelen op gelijke hoogte. Aan de basis van deze gelijkmaker ligt een Aktie van Yorick v d Deijl.

Zijn actie richting het doel van Zaanlandia kon alleen worden gestopt door de bal tot corner te werken. Deze corner wordt dan genomen door Mitch Vernooij en het is dan de mee opgekomen Kenneth v d Nolk van Gogh die hoog opspringend boven de verdediger van Zaanlandia uitkomen en de bal al koppend tegen het nylon weet te werken en Legmeervogels op gelijke hoogte brengt 1-1. In de resterende tijd van de eerste helft weten beide partijen niet tot score te komen en gaat de rust in met bij stand van 1-1.

Vrije trap

De tweede helft is nog maar 4 minuten aan de gang of Zaanlandia krijgt op de rand van het 16-meter gebied een vrije trap toegekend. Het is Bruce de Graaf die deze vrije trap gaat nemen. En via

de muur en de paal verdwijnt de bal naast het doel van Legmeervogels. De corner die volgt levert vervolgens ook geen treffer voor de thuisclub. Ver in de tweede helft belandt een voorzet van een Zaanlandia speler via de kluts op de bovenarm van Othman Lechkar. Strafschop beoordeelt scheidsrechter Sprang. Ondanks de vele protesten blijft de scheidsrechter, zoals was te verwachten, bij zijn beslissing. Reino Kok van Zaanlandia is dan bij Zaanlandia de aangewezen man om dit vroege sinterklaasca-

deautje uit te pakken. Maar het is dan Folke Maenhout die met een werkelijk fantastische redding een treffer weet te voorkomen. In de resterende tijd verhoogt de thuisclub de druk op het doel van Legmeervogels.

Maar echt gevaarlijk wordt Zaanlandia net meer. In de slot minuut is Er nog een kans voor Mitch Vernooij van Legmeervogels maar zijn schot van 25 meter gaat niet op de ver voor zijn doel staande Terry Bosma heen. het zou wel mooi zijn geweest voor Legmeervogels als zij deze keer ook een beetje geluk zouden hebben.

Zondag

Zondag 20 oktober speelt Legmeervogels thuis om 14.00 uur tegen de huidige koploper Zouaven uit Grootebroek.



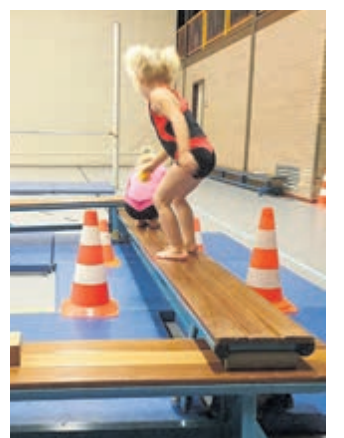
Peuters en kleuters leven zich uit

De Kwakel - KDO Dance Aerobics Gymnastiek is in september weer gestart met de beweeglessen voor kleuters en peuters. Het belangrijkste is: bewegen met plezier. In de lessen van het nuintje beweegdiploma kunnen peuters en kleuters bijvoorbeeld naar hartenlust balanceren, rollen, huppelen, klauteren, springen, zwaaien, vangen, gooien en schoppen! Alle basisonderdelen van bewegen komen aan bod via leuke oefeningen en spelletjes. Zo leren kinderen op een verantwoorde manier bewegen met veel variatie. Dit is essentieel om fijn te kunnen bewegen en sporten. Ook leren ze sociale vaardigheden als samen spelen, op je beurt wachten en goed met elkaar omgaan. En wist je dat goed en gevarieerd bewegen het belangrijkste hulpmiddel is bij de ontwikkeling van hun hersenen? Zo draagt het nuintje Bewegingsdiploma bij aan de gezondheid en het geluk jonge kinderen.

Sporthal

Tijdens de lessen op maandagmiddag van 14.45 tot 15.45 uur leven de peuters zich uit in de grote sporthal van KDO. Tijdens de lessen wordt de lesstof van nuintje beweegdiploma 1 behandeld. Dit is een beweegdiploma speciaal door de KNGU samengesteld. De kinderen krijgen na

het volgen van de cursus hun beweegdiploma. Op woensdagmiddag van 15.15 tot 16.00 uur zijn de kleuters aan de beurt en zij oefenen voor het nuintje beweegdiploma 2. Omdat de onderdelen van het beweegdiploma spelenderwijs tijdens de lessen worden behandeld is er de mogelijkheid tussentijds in te stromen. Om te kijken of je kind het helemaal leuk vindt kan je beginnen met een workshop van 4 achterevolgende lessen voor € 10,00. Daarna kan je kind lid worden voor €60,00 tot en met einde seizoen (eind juni 2020). Voor nadere informatie en opgaven kijk op www.kdo.nl of mail naar gymnastiek@kdo.nl



Op zoek naar werk

Job IN DE REGIO



Bijbaan technisch medewerker

De Shelter Amstelveen B.V

Wij zijn een service bedrijf voor recreatie voertuigen met als hoofdzaak de stalling. Naast deze stallingen hebben wij ook een ruime en moderne werkplaats waar wij de voertuigen onderhouden en repareren. Wij zijn BOVAG gecertificeerd en werken met een team van zes medewerkers. Kortom: wij bieden een mooie werkplek op een goed bereikbare locatie in Amstelveen.

Functieomschrijving:

Wij zijn op zoek naar iemand die ons op de zaterdagen komt versterken. De functietaken zijn zeer uiteenlopend. Van een camper wassen tot het netjes houden van onze loodsen en terreinen. We leren je graag nieuwe dingen en zijn dan ook opzoek naar een aanpakker die leergierig is.

Functie-eisen:

- ✓ Je bent een echte aanpakker
- ✓ Je bent minimaal 16 jaar
- ✓ Je hebt interesse in techniek
- ✓ Geen 9-5 mentaliteit
- ✓ Je kunt zowel zelfstandig als in teamverband werken
- ✓ Je hebt een flexibele en positieve instelling en beschikt over goede communicatieve eigenschappen
- ✓ Mogelijkheid om extra uren te werken doordeweeks (in overleg)

Je reactie kan worden gemaïld naar de heer G.J. van Egmond:
gerard@sheltercaravanstalling.nl of per post naar:
Legmeerdijk 226 1187 NK Amstelveen

Wij zoeken **Zorgcollega's!**

INFORMATIEBIJeenKOMST

op **31 oktober**

van 13 tot 18 uur

Kom je ook?

personeelszaken@nieuwunicum.nl

werkenbijnieuwunicum.nl



Nieuwe Meerbode



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

BEZORGERS/STERS

De Kwakel: Omgeving Boterdijk

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

WWW.VERSPREIDNET.NL

INFO@VERSPREIDNET.NL

GRATIS KABAAL

LET OP! Van elk artikel móet een vraagprijs worden vermeld!
**(Doorhalen wat niet van toepassing is)*

Te koop/Aangeboden/Gevraagd/Gratis afhalen*	

Telefoon: _____ **3**

Deze bon kunt u uitknippen en opsturen aan onderstaande adressen:

Weekblad de Nieuwe Meerbode
Midrethstraat 9 | 3641 CB Mijdrecht

U kunt uw kabaal ook opgeven via internet:
www.meerbode.nl/kabalen-opgeven

GRATIS KABAALTJES WORDEN GEPLAATST
ONDER DE VOLGENDE VOORWAARDEN:

- Van elk artikel moet een vraagprijs worden vermeld
- Géén onroerende goederen, woonruimte of auto's*
- Géén goederen en dergelijke met een waarde boven de € 500,-*
- Géén personeels- of zakenadvertenties*
- Géén werk gevraagd of aangeboden*
- Alléén regionale aanbieders komen in aanmerking voor plaatsing
- Maximaal één kabaaltje per week, meer wordt niet geplaatst!
- De uitgever kan zonder kennisgeving het aangeboden kabaaltje weigeren

*Dit zijn commerciële advertenties. Neem contact op met onze verkoopafdeling

Te koop:
Vloerleed 230 x 160 diverse kleuren
€40,-. Laminaat knipper €40,-. Tel.
06-27544948/0297-567063

Te koop:
Stofzakloze stofzuiger overcompleet
€17,50. Tel. 0297-285424

Te koop:
Zonnebank €75,-. 4 Witte tuin-
stoeltjes per stuk €2,50. 8 Groene
tuinstoeltjes per stuk €2,50. Tel. 0297-
593480/06-13868432

Te koop:
2,5zts bankje bruin stof i.z.g.st. €50,-
wegens overcompleet blue-raydvd
speler nw €50,-. Tel. 0297-288669

Te koop:
4 winterbanden met alu velgen +/- 50
% profiel 195/60 r15 voor opel meriva
€50,-. Tel. 06-24616833

Te koop:
Kinderschaatsen mt 20 doorlopers
€15,- viking hoge noren mt 40 €32,50
gourmetstel 6 pannetjes €22,50. Tel.
06-38819380

Te koop:
30 liter melkbus €32,50 mahjong
classis chinees spel €42,50 viking
hoge noren mt 40 €32,50. Tel.
06-38819380

Te koop:
Vooropel corsa, set 1m. velgen (type
6jx15,5) v.v. winterbanden 185/65 r15
profiel 6 mm €250,-. Tel. 06-12057521

VAKANTIE IS...

...SAMEN DOEN
WAAR HIJ ALTIJD AL
VAN DROOMDE



VAKANTIE IS WIELEWAAL

Stichting Wielewaal zoekt vrijwilligers om kinderen, jongeren en volwassenen met een beperking een onvergetelijke vakantie te bezorgen.
Maak jij het mogelijk? www.wielewaal.nl/vrijwilligers



wielewaal
Maak het mogelijk

Gezellig hardloopweekend BIJ DE AKU



Uithoorn - Op 13 oktober reisde 12 lopers en 3 supporters af van de atletiekvereniging AKU uit Uithoorn naar de Zaanse Schans om daar deel te nemen aan het jaarlijkse hardloopevenement. Als voorbereiding waren ze eerst op vrijdag hieraan voorafgaand naar de Stayokay in Heemskerk gegaan. Op zaterdag werd er hier een training afgewerkt in de het mooie natuurgebied naast het kasteel waar het verblijf was. Verder is er een gezellig weekend van gemaakt met onder meer boogschieten en een fietstocht door de duinen van Heemskerk en Castricum. Op zondag om 11:15 startte de 5 km. Hier was het lang spannend maar uiteindelijk was Eefje Driehuis in een tijd van 27:16 sneller dan Irma van Balken die toch nog in een respectabele tijd van 27:24 binnen kwam. Een kwartier eerder was de 10 km gestart. Hier eindigde Theo van Rossum in een knappe 47:10. Tweede was Jaap Bouwmeester in een tijd van 49:22 en derde was Harry Langeveld met 50:32. Hier achter volgde Eric ten Veldhuis in een 51:14 en Huub Jansen in 52:11. Bij de dames lag het allemaal veel dichtter bij elkaar: Karin Versteeg was nipt de snelste van de AKU in een knappe 52:52, gevolgd door Baukje Verbruggen op 2 seconden afstand. Derde werd Ria Zijlstra met 53:34. Atie van Oostveen had 54:48 nodig om deze afstand af te leggen.





Lijf & gezondheid

Lees je fit!

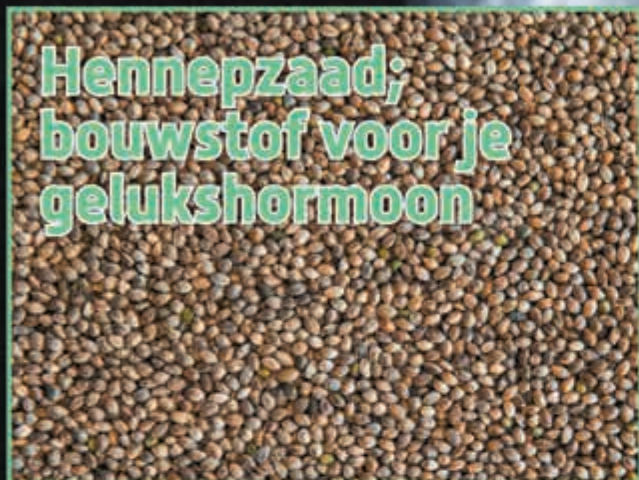


facebook.com/LijfGezondheid

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk

oktober 2019

Hennepzaad;
bouwstof voor je
gelukshormoon



Een goede
gezondheid begint
in je mond



Sexy
moeders



Nederlander
vaak te moe



Stoptober: Beter voor jezelf, beter voor ons allemaal

*De website www.lijfengezondheid.nl is vernieuwd!
Snel, overzichtelijk, smartphone geschikt en boordevol informatie!*

MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

KINDERMODEHUIS.NL

INSTITUUT PERINE

SAN BAO PRAKTIJK

GROOT GELIJK

SMIT SCHOENEN

SIJBRANTS & VAN OLST SPECIAALOPTIEK

SARASWATI YOGA AVATARCENTRUM

EYE WISH UITHOORN

KAPPER JOEPSZE

VOOR • GEDRAGEN

DENSIE FASHION

VAN DER SCHILDEN LINGERIE



Voor elk moment **de perfecte bril**

Nu **2 brillen** voor de prijs van **1***

Zijdelwaardplein 59, Uithoorn
Tel. 0297-783000
* Vraag naar de voorwaarden in de winkel.




SKIN STORE. BEAUTY & LIFESTYLE WANNAHAVES

SKIN STORE *Périne*
DAT IS ANDERE HUID




Een uitgelezen selectie van beauty & lifestyle wannahaves die bijdragen aan een gezondere, betere huid én een betere wereld.

Dagelijks geopend tussen 09.00 en 13.00 uur.

Périne Skin Store is onderdeel van Instituut Périne

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

PERINE

Beauty cadeautjes & duurzame producten zijn hot

Voor de zomer opende in Mijdrecht een geheel nieuw winkelconcept haar deuren: Périne Skin Store. Hoe gaat het met dit vernieuwende concept?

‘Boven verwachting goed’, aldus eigenaresse Périne Heerrooms, een begrip op het gebied van een natuurlijke manier van huidverbetering met haar salon Instituut Périne in Mijdrecht, waar de Skin Concept Store deel van uit maakt. ‘Ik ben blij verrast te merken dat duurzaamheid bij zoveel mensen leeft. Steeds meer mensen gaan er inmiddels toe over om hun dagelijkse rituelen te verduurzamen, zoals bijvoorbeeld het verwijderen van make-up met speciale katoenen doekjes en het poetsen van de tanden met bijvoorbeeld een bamboe tandenborstel. Relatief simpele en niet dure oplossingen die ertoe bijdragen dat het milieu minder belast wordt. Kortom, het is zowel goed voor de huid als voor mens en milieu. Dat is ook precies waar we als Skin Concept Store voor staan en daarom bieden we een uitgebreide collectie van zorgvuldig geselecteerde producten die de belasting van het milieu verminderen. Zelfs het doosje van het duurzaam geproduceerde katoenen flosdraad kan gewoon bij het organisch afval, net zoals bijvoorbeeld onze wattenstaafjes van bamboe. Naast de duurzaamheid van de producten heb ik bij het kiezen van onze producten ook gekeken naar het bedrijf achter de producten, hoe verloopt het daar en wat draagt het bedrijf bij aan ‘een betere wereld’. Zo

wordt er bijvoorbeeld bij aankoop van onze tandenverzorging en wattenstaafjes een vast bedrag afgedragen aan de aanleg van waterreservoirs in minder bedeelde landen. En natuurlijk hebben we onze samenwerkingen met het Chocolate-huisje, boekhandel Mondria en Good for You, waarvan wij iedere drie maanden andere items in onze Skin Concept Store laten hebben, die (indirect) passen bij een gezonde huid.’

Cadeaus en cadeaupakketten

‘Inmiddels weten steeds meer mensen de Skin Concept Store te vinden. Dat is echt heel leuk’, vertelt Périne enthousiast verder. ‘Het zijn niet alleen de gasten van ons instituut die komen, maar ook mensen die op zoek zijn naar een origineel cadeautje of die zelf een goede verzorging voor hun huid willen, zonder dat daar behandelingen bij horen. Het is dan ook erg leuk dat ik inmiddels benaderd wordt door bedrijven om een kerstpakket te maken met deze producten voor hun medewerkers. Ik hoor dat de bedrijven daarmee ook hun aan zorg willen bijdragen voor een beter milieu en goede doelen. Het assortiment van de pakketten bestaat o.a. uit wasbare sponsjes, botanische douchegels met etherische oliën, natuurlijke huidscrubbers, bamboe tandenborstels en onze 80%



pure Fair Trade Chocolate, die wij samen met het Chocolatehuisje hebben laten maken, heerlijke kruidenthee’s, boeken over de duurzaamheid van je lichaam, etc. En dit alles afgewisseld met wannahaves lifestyle artikelen, zoals modieuze schaaltes, mokken en lichtpuntjes. Hoewel we deze vraag niet zo snel al verwacht hadden, zijn we inmiddels wel zover dat we een keuze kunnen bieden uit drie verschillende pakketten én kunnen we uiteraard een op maat gemaakt pakket samenstellen.

Heuse beleving

Naast deze verrassende ontwikkeling vind ik het vooral heel fijn om te merken dat de mensen het ook echt als een bijzonder concept ervaren. De beleving in de winkel zelf, het kunnen voelen, ruiken en uitproberen van alle producten, gewoon lekker snuffelen, geadviseerd worden als je daarom vraagt, al deze dingen had ik wel in mijn hoofd, maar hoe fijn is het dat het dan uiteindelijk ook zo geworden is. Daar ben ik echt

heel blij mee.’ Een unieke combinatie: beauty & duurzaamheid. Périne kijkt er tevreden naar: ‘Met alle huidverbeterende behandelingen en producten die worden aangeboden in het beauty-instituut wordt al 27 jaar gewerkt aan het langer gezond en mooi blijven van de huid. En dan heb je het toch ook over verduurzamen, maar dan van de huid. Périne Skin Store is daar wat mij betreft een logisch vervolg op. Aanpassingen in de leefstijl en de voeding ondersteunen de resultaten die we bereiken met de behandelingen en producten. Zo kan het resultaat van bijvoorbeeld een behandeling veel langer zichtbaar blijven. Uiteraard helpen we ook en geven we graag een persoonlijk advies om dat zo makkelijk mogelijk te maken. En zoals eerder gezegd, het is niet alleen voor de gasten van de salon, maar ook voor de mensen die geen behandelingen doen bij ons. Iedereen is welkom!’ Périne Skin Store is geopend van 9 tot 13 op dinsdag t/m zaterdag en is gevestigd op Genieweg 8 te Mijdrecht.



SMIT SCHOENEN

“Elke vrouw verdient een paar prachtige laarsjes van NeroGiardini!”

“NeroGiardini is must voor elke modische zelfbewuste vrouw. Door de perfecte pasvorm en de elegante maar ook stoere uitstraling is dit echt een eyeatcher voor het najaars seizoen 2019!

Gemaakt in Italië en vervaardigd uit de beste materialen. NeroGiardini is in Italië marktleider en al hun producten worden eerst gedragen door test personen voordat ze in productie gaan.

Elke vrouw verdient een paar prachtige laarsjes van NeroGiardini!” aldus Jac Smit van Smit Schoenen in Mijdrecht.

“Naast dit prachtige merk hebben we nog veel meer aanbod...Dit jaar zijn de stoere boots, enkellaarsje met en zonder hak, sneakers en veterboots weer in alle soorten en maten verkrijgbaar en onmisbaar voor je garderobe. We hopen u snel te mogen verwelkomen om onze prachtige najaarscollectie te komen bekijken!”



Openingstijden

Maandag	13.00 - 17.30
Dinsdag	09.00 - 17.30
Woensdag	09.00 - 17.30
Donderdag	09.00 - 17.30
Vrijdag	09.00 - 20.00
Zaterdag	08.00 - 16.00
Zondag	gesloten

Wij werken altijd zonder afspraak. Door de ligging bij Winkelcentrum Zijdelwaard is het zeer makkelijk om zomaar even binnen te lopen. De kapsters van Kapper “Joepsze” zijn zeer ervaren en zijn bekend met alle nieuwe en bestaande technieken. Wij zijn gespecialiseerd in alle kleurtechnieken.

Zijdelwaardplein 58a Uithoorn • 0297-563762 • www.joepsze.nl

RECEPT

Groentetaart

Ingrediënten voor 4 personen:

- vloeibare margarine
- 8 oude volkoren of bruine boterhammen
- 3 eieren
- 2 theelepels kerriepoeder
- 400 gram gare groente, bijvoorbeeld broccoli, bloemkool, courgette, paprika, prei, sperzieboontjes of spruitjes
- 50 gram geraspte belegen kaas (30+)

- Bestrijk de vorm met wat margarine. Bekleed de bodem en wanden van de vorm met het brood.
- Bak de broodbodem ongeveer 5 minuten in het midden van de hete oven.
- Klop de eieren met de kerrie los.
- Verdeel de groente over de bodem. Schenk de eieren er over en strooi de kaas er over.
- Bak de groentetaart in de oven in 25 minuten gaar en goudbruin.
- Snijd de taart in 8 punten en serveer deze warm of koud.





Dorpsstraat 71, Mijdrecht

by kindermodehuis.nl



De Lindeboom 13, Mijdrecht

BEWEGEN

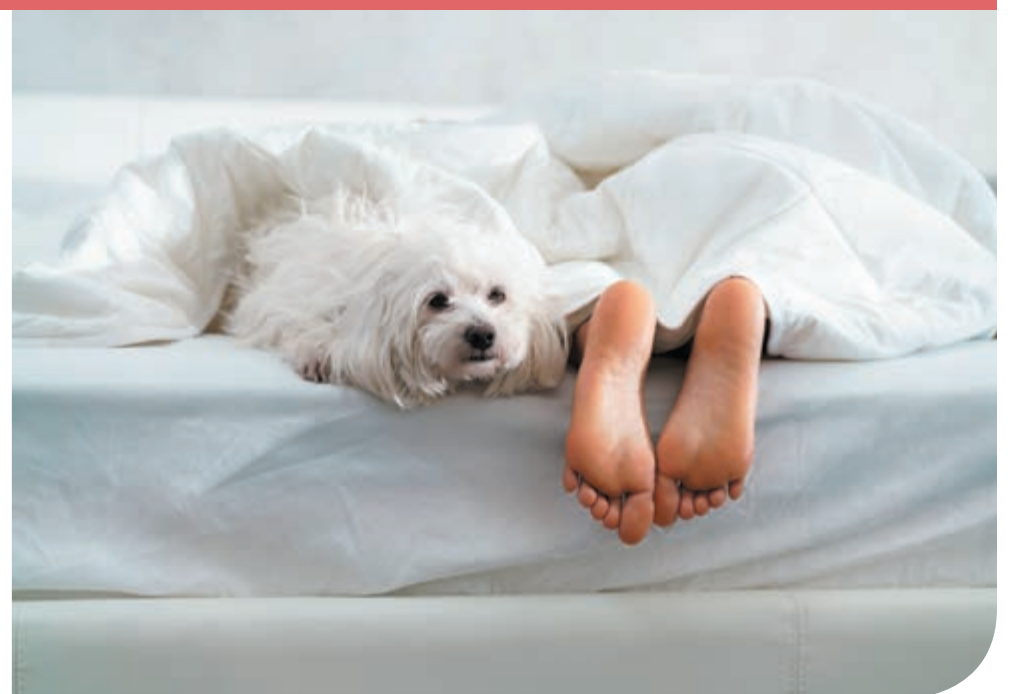
Nederlander vaak te moe om gezonder te leven

Voldoende bewegen en regelmatig relaxen zijn essentieel om gezond te leven. We weten het bijna allemaal (92%) wel, maar bijna de helft (45%) van de Nederlanders doet geen pogingen om hierin verbetering aan te brengen. Vermoeidheid, stress en tijdgebrek zijn de voornaamste redenen om gezonde doelen als voldoende beweging en ontspanning niet te behalen. Dit blijkt uit een onderzoek van Kantar Public, in opdracht van Zilveren Kruis.

Voor veel mensen blijft het een lastige strijd om een gezond leven gedurende een langere periode vol te houden. Opvallend zijn daarbij de tegenstrijdigheden die Nederlanders als barrières ervaren. Zo voelt één op de vijf zich niet fit genoeg om te sporten en voelt dertig procent zich te moe om te ontspannen. Een gezond leven geeft energie, maar als je de energie niet hebt om je doelen te behalen wordt het moeilijk. Nederlanders geven zichzelf een 7,2 als het gaat om hun eigen gezondheid in het algemeen. Kijken we echter naar specifieke aspecten, dan zien we een ander beeld. Zo geeft 22 procent zich een onvoldoende voor voldoende beweging en 15 procent voor voldoende nachtrust. Opvallend is dat vrouwen onder de 50 jaar zichzelf op vrijwel alle vlakken lagere rapportcijfers geven.

Het volhouden van gezonde leefgewoonten wordt voor zowel mannen als vrouwen ervaren als heel moeilijk. Uit de cijfers blijkt vooral dat vrouwen dit lastig vinden. Zo

vindt 45 procent van de vrouwen het lastig voldoende beweging vol te houden ten opzichte van 31 procent van de mannen. Bij slaap is er een verschil van 28 procent versus 18 procent bij de mannen. Tijdgebrek door werk, maar ook huishoudelijke taken en sociale activiteiten zijn barrières voor veel Nederlanders om hun gezonde doelen te behalen, terwijl ook op het werk of thuis juist met kleine veranderingen aan een gezonde leefstijl gewerkt kan worden. Hidde van der Ploeg, onderzoeker en gezondheidswetenschapper bij Amsterdam UMC, legt uit: „De sleutel voor het langdurig volhouden van een gezondere levensstijl zit vaak in het stellen van reële doelen die in kleine stappen te behalen zijn. Dus ook als je bijvoorbeeld geen zin hebt, of te moe bent, kan één blokje om vaak al genoeg zijn om toch aan voldoende beweging te komen voor die dag. En dit geeft energie en een positief gevoel. Het is ook verstandig om activiteiten te zoeken die functioneel en/of leuk zijn, dat zorgt dat ze makkelijk in je dagelijks leven te integreren



zijn. Voorbeeld van iets functioneels is naar de bakker lopen of fietsen in plaats van met de auto gaan. En wat mensen leuk vinden, is natuurlijk sterk persoonsafhankelijk, maar wel de beste drijfveer voor succes.” Jan-Willem Evers, Commercieel Directeur bij Zilveren Kruis legt uit: „De drempel om te werken aan je gezondheid is vaak te hoog. Door kleine stapjes te nemen kan iemand langdurig werken aan een gezondere levensstijl. Daarom ontwikkelde Zilveren Kruis de app Actify, die gebruikers

helpt om met kleine stapjes hun gezondheidsdoelen te behalen. De app wijst de gebruiker op kleinere, laagdrempelige en minder voor de hand liggende uitdagingen. Denk hierbij aan overleggen tijdens een wandeling of de trap nemen in plaats van de lift. Maar ook tips om voldoende water te drinken of manieren om te ontspannen. Uit 81 procent van de bestaande gebruikers van de app weten we dat de focus op kleine stapjes een positieve bijdrage levert aan hun algemene gezondheidsgevoel.”

Wel of geen vitamine D?

De dagen worden geleidelijk weer korter en de temperatuur gaat omlaag. Voor veel mensen zijn het najaar en de winter bij uitstek perioden om activiteiten binnenshuis te ondernemen. Daardoor komt het lichaam echter veel minder in contact met zonlicht en daardoor ontstaat de kans op een gebrek aan vitamine D. Voor sommige mensen is dat aanleiding om te grijpen naar een voedings-supplement. Is dat echt nodig?

Vitamine D hebben we nodig voor het goed laten verlopen van diverse biologische processen in ons lichaam. Het is dus van belang dat er we er voldoende van binnenkrijgen. Bij een chronisch gebrek aan vitamine D kan osteoporose (botontkalking) ontstaan, ook wordt een tekort aan vitamine D in verband gebracht met het ontstaan van hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten en kanker. Uit onderzoek is gebleken dat er een direct verband bestaat tussen een gebrek aan vitamine D en darmkanker, mogelijk geldt dit ook voor andere vormen van kanker. Een geruststellende gedachte is dat ons lichaam vitamine D voor het grootste deel zelf kan aanmaken. Ongeveer zeventig tot negentig procent van de benodigde hoeveelheid kan op die

manier worden verkregen. Het aanmaken van vitamine D gebeurt in de huid en daarvoor is zonlicht nodig. Het is dus van belang om ook in de wintermaanden regelmatig even een frisse neus te halen, zodat de huid in contact komt met zonlicht. Naar mate de leeftijd vordert, vermindert het vermogen om zelf vitamine D aan te maken.

Vaak wordt gedacht dat ons voedsel vrijwel geen vitamine D bevat

Wie echter bij het samenstellen van een maaltijd de juiste keuzes maakt, krijgt wel degelijk een goede dosis van deze belangrijke vitamine binnen. Vitamine D is namelijk van nature aanwezig in vette vis, zoals haring, makreel en zalm. Door het eten van een stuk zalm (ongeveer 100 gram) bereik je al snel de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine D. Ook andere voedingsmiddelen, zoals roomboter, volle zuivel, vet vlees en eieren bevatten vitamine D, maar de hoeveelheden in deze producten zijn aanmerkelijk lager dan die in de genoemde vissoorten. Vitamine D wordt bij de productie toegevoegd aan margarine, halvarine en bak- en braadproducten. Vitamine D is in vet oplosbaar en wordt in ons lichaam opgeslagen. De kans dat we er te veel van binnenkrijgen, is niet erg waarschijnlijk. Het kan wel, maar door de Gezondheidsraad is de bovengrens vastgesteld op 50 microgram per dag, dat is vijf keer de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.



Dorpsstraat 29 | 3648 AE Wilnis
www.grootgelijk.com

De modeshow van de Najaarscollectie 2019 is op zaterdag 19 oktober a.s.

in Hoeve Veelust vanaf 13.00 uur inloop en start om 13.30 uur, Oudhuijzerweg 2a in Wilnis.

Merken: Studio, Twister, Chalou, Aprico, Ascari, Stark, Twister, Just For You, Sybel, ZE-ZE & Zhenzi.

Nu ook laarzen verkrijgbaar van het merk JJ Footwear met extra brede schachten.



Moeten we nu wel of niet extra vitamine D slikken?

Dat hangt sterk af van onze leefwijze en onze leeftijd. Volwassenen tot 70 jaar zouden in principe zelf voldoende vitamine D moeten aanmaken in hun lichaam, wanneer ze dagelijks tenminste een half uur in de buitenlucht verblijven met ontbloot hoofd en ontblote handen. Mensen die kleding dragen waarbij deze delen van het lichaam bedekt blijven, lopen dus een verhoogd risico op een tekort aan vitamine D en doen er verstandig aan een voedingssupplement te slikken. Senioren vanaf 70 jaar krijgen het advies om zowel zomer als winter extra vitamine D te slikken, dit advies geldt ook voor zwangere

vrouwen. De genoemde leeftijdsgrens is overigens geen ijzeren waarde, aangezien ieder mens uniek is en het vermogen om vitamine D in de huid te produceren niet bij iedereen even vroeg (of laat) afneemt. Door tijdig in te spelen om een eventueel tekort aan vitamine D draag je bij aan het bevorderen van de weerstand en het behoud van een goed ontwikkeld stelsel van botten en spieren.



KINDERSCHOENENWINKEL



MERKEN O.A.:

SHOESME
DEVELAB
REDRAG
CLIC
MIMPI
HIP
NEW BALANCE
DR. MARTENS

BABY, KINDER EN TIENERSCHOENEN

VAN MAAT 18 T/M 41

by Kindermodehuis.nl

Sexy moeders

Jolien Spoelstra



Lang geleden, toen ik nog bij mijn ouders woonde, zag ik een reclame voor een bepaald merk labelwriter op de televisie. Het spotje toonde verschillende mensen die zichzelf labels opplakten die zij vonden passen. Een zakenman in pak typeerde zichzelf bijvoorbeeld als 'goede vriend' en een sexy uitziende vrouw in een korte rok labelde zichzelf als 'moeder'. "Belachelijk!", snoof mijn eigen moeder direct door het spotje heen. "Zo ziet een moeder er toch niet uit!". Ze had gelijk. In het stadje waar ik ben opgegroeid, zagen moeders er inderdaad niet sexy uit. Maar waarom eigenlijk niet? Seks was toch juist hetgeen waardoor ze moeder geworden waren!? Vanuit een biologisch perspectief is het begrijpelijk dat we bepaalde uiterlijke kenmerken sexy vinden, omdat ze een indicatie kunnen zijn voor vruchtbaarheid en het krijgen van gezond nageslacht. Zo worden jonge vrouwen met ronde borsten en een zandloperfiguur bijna universeel aantrekkelijk gevonden. Seks vervult bij de mens echter meer functies dan alleen voortplanting. Zo geeft het velen van ons plezier en een groter gevoel van verbondenheid. Vrouwen hebben daarom ook seks wanneer ze al moeder zijn en niet per se nog meer kinderen willen. Als vrouw kan je een leven lang uiting geven aan je eigen seksualiteit en je hele leven sexy zijn, ook wanneer je moeder bent. Vanuit cultuurhistorisch perspectief is het echter alsnog ingewikkeld om de woorden 'sexy' en 'moeder' te verbinden. Van oudsher wordt de moeder namelijk, vreemd genoeg, neergezet als onbevlekt, de Madonna. Sexy vrouwen worden daarentegen als bezoedeld, als hoeren, afgeschilderd.

En hoe goed we ook weten dat dit onzin is, ons brein is er van jongs af aan mee gevuld en kan bijna niet anders dan deze associaties volgen. Menige vrouw voelt hierdoor de neiging om haar kleding aan te passen of zich netter te gedragen, wanneer ze moeder geworden is. En mocht er toch een moeder in een korte rok achter een kinderwagen paraderen, kan ze afkeurende blikken verwachten. "Dat is toch niet gepast!" Het is een hele transitie, zowel fysiek als mentaal, om moeder te worden en het vergt soms enige tijd om je sexy zelf daarna weer terug te vinden. Er zijn echter genoeg vrouwen waarbij dit lukt, vrouwen die zelfs aangeven dat ze zich als moeder zelfverzekerder en vrouwelijker voelen. Vrouwen die merken dat ze sinds het krijgen van kinderen meer respect en verbondenheid met hun lijf ervaren en een groter vermogen om lief te hebben. Deze moeders voelen zich sexy, niet desondanks het feit dat ze moeder zijn, maar juist daardoor! Laat je dus niet wijsmaken dat 'sexy' en 'moeder' woorden zijn die niet bij elkaar passen. Accepteer het maar gewoon, je bent sexy...elke vrouw op haar eigen manier! Voor tips om je sexy zelf weer terug te vinden of je seksleven opnieuw vorm te geven na het krijgen van kinderen, lees 'Sexy Mamas' (2004) van Cathy Winks en Anne Semans.

OVER DE AUTEUR

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



Suite Suite 16 Shoes

by Kindermodehuis.nl



VOOR-GEDRAGEN

Voor-gedragen: kwaliteit herken je

We spreken met Henny, van de nieuwe winkel Voor-Gedragen in Uithoorn. Een vlotte boetiek met een uitgekende collectie pre-loved fashion, een dijk van een basiscollectie en bovendien ook nog ontzettend veel leuke woonaccessoires, sieraden en al het andere waar we zo blij van worden.

Henny vertelt: "Ik hou van mooie kleding en ik heb altijd een zwak gehad voor 2e hands. Maar dan wel precies die dingen die geweldig zijn. Natuurlijk zijn dat vaak duurder merken en designer kleding, maar echt.. ook H&M en Zara hebben af en toe pareltjes in de collectie, zeker als ze goed verzorgd zijn door hun eerste eigenaar. Ik ben echt streng bij het accepteren

van kleding die we in consignatie willen nemen. Ik moet namelijk zorgen dat ik een collectie heb waar mijn klanten blij van worden. Best wel lastig dat ik mensen teleur moet stellen als hun kleding niet past binnen de vraag van onze klanten, maar heel belangrijk voor het bouwen van mijn concept en een vaste klantenkring."

Dus... durf jij het aan? Iedereen heeft wel dingen hangen die niet of niet meer gedragen worden. Omdat het toch net niet past, omdat het je stijl toch net niet is of... Wij verkopen het graag voor je. De opbrengst (uiteraard minus de BTW) delen we.

Pre-loved is ook nog eens milieu-vriendelijk

Het valt ons op dat Voor-gedragen een heerlijke professionele uitstraling heeft, de kleding is zo gesorteerd dat het fijn en overzichtelijk oogt en de keuze is opvallend groot, qua stijl én maatvoering. De winkel ruikt fris, je krijgt persoonlijk advies en de sfeer doet niet onder voor een 'eerstehands' boetiek. "We hebben een concept bedacht waarbij we onze prachtige pre-loved collectie verrijken met sterke basics. We kiezen hierbij vaak voor travelstof. Omdat het zo fantastisch draagt, maar ook omdat het lang meegaat en milieuvriendelijk is. Het merk Only-M dat wij kozen wordt in Europa (Italië) geproduceerd, zodat we ook zeker weten dat er geen uitbuiting of kinderarbeid aan te pas komt" vertelt Henny met passie. Het is duidelijk een belangrijk onderwerp voor haar. Die maatschappelijke betrokkenheid zie je ook in de keuze voor bijvoorbeeld het materiaal van de



tasjes, de kassabon en zelfs de koffie is fairtrade. Doordacht!

Persoonlijk advies en alle tijd

"We nemen graag de tijd voor je in onze winkel; rustig aan onze stamtafel die een prominente rol speelt. Onder het genot van een kop koffie, thee en soms een glas wijn. Je kunt bij ons terecht voor eerlijk en vakkundig advies! En mocht je met een groepje vrouwen de winkel voor jezelf willen, dan gaan we op een zondagmiddag, of een avond voor jullie open en kun je in alle rust en privacy passen en shoppen. Vraag er gerust naar. Ook organiseren we regelmatig events, bijvoorbeeld met een make-up artist die je

nieuwe look helemaal af maakt. Super voor de feestdagen! Maar ook andere leuke, interactieve fashion-related workshops staan op de planning. Zorg dus dat je je aanmeldt voor de nieuwsbrief van Voor-Gedragen (via www.voor-gedragen.nl) en volg en like ons op Facebook en/of Instagram."



Stijlvolle pre-loved fashion, als nieuw en altijd stijlvol. Topitems vanaf maat 36 t/m 48. Klassiek, chique, sportief, trendy, feestelijk of casual. De vaste collectie basisartikelen zorgt ervoor dat je met een complete outfit naar buiten kunt. Ook mooie sjaals, kettingen, beenmode en lingerie. Verder nog leuke woonaccessoires en cadeautjes... kortom, altijd de moeite waard om te snuffelen. De openingstijden zijn woensdag t/m vrijdag van 10.00-17.30 uur en zaterdag van 10.00-17.00 uur. Gratis parkeren vlakbij.



SIJBRANTS & VAN OLST

Uw ogen zijn een waardevol bezit

Sijbrants & van Olst Optiek is al meer dan 30 jaar hét adres voor monturen en zonnebrillen van topdesigners als Theo, Anne et Valentin, Oliver Peoples en Lindberg.

Maar ook voor optimale oogzorg is **Sijbrants & van Olst** het beste adres in de regio. Klanten kunnen altijd, gratis, advies vragen aan de optometrist, een medewerker die gespecialiseerd is in het uitvoeren van oogmetingen en onderzoeken naar afwijkingen aan het oog. Met geavanceerde apparatuur controleert de optometrist de gezondheid van uw ogen, screent mensen met diabetes en verricht ook optometrische onderzoeken bij klanten met specifieke oogklachten. Daarnaast kan de optometrist vaststellen of mensen in aanmerking komen voor een laserbehandeling of lens-implantatie. Dat kan dan bijvoorbeeld bij **Eyescan**, een professionele ooglaserkliniek waar ooglaserbehandelingen en lens-implantaties uitgevoerd worden. Voor sommige mensen met oogafwijkingen, hoornvliesbeschadiging of gevoelige ogen is het noodzakelijk om medische contactlenzen te dragen. Dit vraagt om een specifieke lens die afwijkt van de normale harde of zachte contactlens. De contactlensspecialisten en optometrist bij **Sijbrants & van Olst** hebben naast hun contactlensopleiding ook een speciale opleiding gevolgd om deze medische lenzen aan te meten. Deze maand staat de oogzorg voor kinderen extra in de spot-lights. Want wat doen we het toch goed hè, voor onze kinderen? We geven ze liefde, gezond eten en

aandacht. We zorgen voor ze: brengen ze naar sport- of muzieklés en twee keer per jaar naar de tandarts. Maar... hoe zorgen we voor hun ogen? Dus doen wij een oproep aan alle ouders in de regio! Laat ze veel meer buitenspelen, dat is goed voor hun ogen. Onze kinderen zijn steeds minder buiten, zitten dagenlang te gamen en kijken elke dag uren dichtbij op schermpjes. Bijziendheid, dus veraf slecht zien, is een groeiend probleem onder kinderen. Op dit moment is al een kwart van de 13-jarigen in Nederland bijziend. En een bril is niet de oplossing: die helpt niet op de lange termijn. Maar hun ogen hebben ze nog wél hun hele leven nodig. Toch? Zorg ook voor de ogen van je kind. Bij **Sijbrants & van Olst** kunnen zij u helpen met advies en onderzoek. Stap eens binnen en laat u kind checken als u twijfels heeft. In de maand oktober is er bij **Sijbrants & van Olst** een speciale actie van **Dreamlite** lenzen voor kinderen, er worden dan geen aanmeetkosten (t.w.v. € 100,-) gerekend bij **Dreamlite** lenzen.

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



www.designbril.nl

Hier wordt gewerkt aan scherp zicht.

**Nú GEEN
aanmeetkosten
t.w.v. 100,-**

Deze actie loopt tot eind oktober!

Dit is Madelief. Nu rustig aan het dromen. Dat is overdag wel anders. Dan rent, klimt, springt en speelt ze volop. Daarom heeft ze samen met haar ouders gekozen voor **DreamLite** nachtlenzen. Die draagt Madelief 's nachts en kunnen 's ochtends uit. Zo kan ze overdag al haar energie kwijt. Zonder enige hinder.



Anders kijken naar scherp zien

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



VAN DER SCHILDEN LINGERIE

Maak kans op een prothese-lingerieset

Oktober staat wereldwijd bekend als de maand waarin extra aandacht wordt gevraagd voor (borst)kanker. Bij Van der Schilden Lingerie is het aanmeten van borstprothesen en protheselingerie een belangrijk onderdeel van onze winkels. Het belang van het dragen van de juiste producten is voor vrouwen die één of beide borsten moeten missen nog belangrijker. Vandaar dat in de maand oktober dames die een prothese dragen en voor informatie in de winkel komen, kans maken op een lingerieset!

Borstprothesen en protheselingerie
Wanneer je een borstprothese draagt, kun je nog steeds mooie lingerie dragen. Het is een misvatting dat protheselingerie bestaat uit grote, huidskleurige bh's. Er is een ruime keuze aan mooie, modische lingerie, waarin niet te zien is dat je een borstprothese draagt. Op het eerste gezicht lijkt een prothese-bh op een gewone bh. Er zijn echter een paar belangrijke verschillen. In de cup zit een hoesje waarin de prothese gestopt kan worden, zodat deze niet verschuift. Verder zijn de bandjes van een prothese-bh vaak wat breder, is de bh gemaakt van extra zacht materiaal en sluit de cup van de bh wat hoger, zodat de prothese niet te zien is. Ook borstprothesen zelf zijn er in vele modellen en gewichten, zodat de symmetrie goed terug te brengen is.

Onze expertise

Bij Van der Schilden meten we al jaren borstprothesen en protheselingerie aan. Samen met onze klanten denken we in oplossingen in plaats van beperkingen. Met een ruim

assortiment prothesen, lingerie en een ervaren coupeuse, lukt het ons meestal om een oplossing te vinden die past bij de klant. Het aanmeten van een borstprothese is geen kwestie van alleen de maat opnemen, daarom nemen we graag ruim de tijd 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. We kijken naar haar wensen en houden rekening met de manier waarop ze geopereerd is. Ben je zelf aan borstkanker geopereerd of weet je dat je vriendin of familielid tobt met het vinden van het juiste product? Graag grijpen wij de maand oktober extra aan om je uit te nodigen om, alleen of met een familielid of vriendin, naar onze winkel te komen. Maak een afspraak, ervaar de aandacht en expertise van onze mamma-care adviseuses en maak de hele maand kans op een prothese-lingerieset.

Raadhuisplein 10 Aalsmeer
0297-327253
www.schilden-lingerie.nl

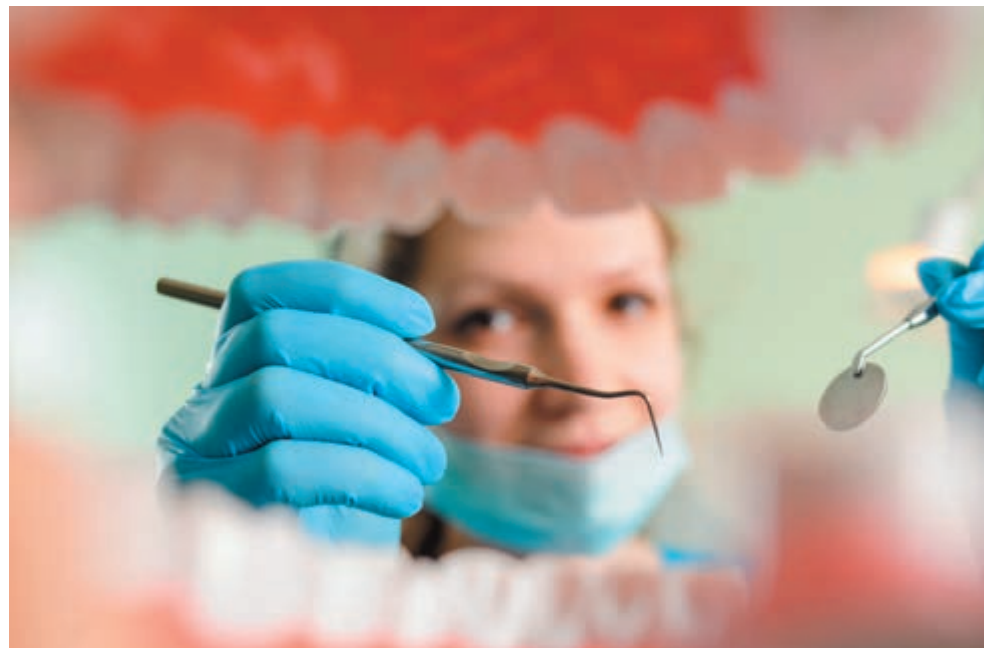
Van der Schilden
LINGERIE

lingerie - nachtmode - mammacare - badmode

Raadhuisplein 10 Aalsmeer
0297-327253
info@schilden-lingerie.nl



Hoofdstraat 146 Alphen a/d Rijn
0172-473014
www.schilden-lingerie.nl



MEDISCH

Een goede gezondheid begint in je mond

Juglen Zwaan



Steeds meer kinderen hebben last van problemen aan hun gebit. Hoe ouder we worden, hoe meer we geconfronteerd worden met problemen in onze mond. Het advies is om dagelijks meerdere keren te poetsen en vooral geen suiker te eten. Hoe kan het dat er toch steeds meer mensen gebitsproblemen ervaren?

Het klassieke verhaal is dat bacteriën in onze mond de suikers uit de voeding fermenteren, wat zorgt voor de vorming van zuren. Deze zuren verzwakken vervolgens het tandglazuur, waardoor gaatjes kunnen ontstaan. De aanmaak van deze zuren stopt pas twintig minuten na het eten. Daarom wordt aangeraden om niet direct na de maaltijd de tanden te poetsen, maar pas een uur na de maaltijd te beginnen met poetsen. Het speeksel in de mond heeft dan de kans gekregen om het glazuur van de tanden weer te verstevigen. Maar er is meer aan de hand. De meesten van ons weten wel dat de gezondheid van onze darmflora van cruciaal belang is voor onze gezondheid, maar weinigen weten dat dit ook geldt voor de flora in onze mond. Onze mond bezit ook een zogenaamde oraal microbioom. Een verstoring van het microbioom in onze mond kan zorgen voor ontstekingen in het lichaam. De bacteriën in onze mond kunnen zelfs die van de darmen in grote mate beïnvloeden. Bestrijdingsmiddelen die op groente en fruit gebruikt worden, hebben volgens wetenschappers het vermogen om het microbioom van de

mond te verstoren. Ook kan de gezondheid van de mond volgens wetenschappers door stress hard achteruit hollen. Allereerst kan door toename van stresshormonen de bacteriële samenstelling van de mond ongunstig worden. Daarbij vermindert stress de afgifte van speeksel, waardoor de zuren van de bacteriën zich niet langer verdunnen en de schadelijke werking ervan groter wordt. Ook leidt stress vaak tot ongezond eetgedrag en slechte orale hygiëne.

Aan veel tandpasta wordt fluoride toegevoegd. Fluoride heeft volgens wetenschappers twee kanten: het kan lokaal de tanden harder maken, maar kan bij doorslikken de gezondheid negatief beïnvloeden. In groene en zwarte thee zit relatief veel fluoride, wat onderzoekers ertoe brengt om te waarschuwen voor een overmatige inname hiervan. Het drinken van te veel thee kan fluorosis geven, waarbij de tanden witte vlekken krijgen en verzwakken door demineralisatie. Dagelijks tot drie kopjes drinken is geen probleem; dat kan het gebit juist verstevigen. Mensen met een zwak gebit zouden kunnen overwegen om fluoridevrije tandpasta zo nu en dan af te wisselen met een fluoridehoudende tandpasta. Aan te raden is dan om de tandpasta even in te laten trekken, omdat fluoride lokaal de tanden wel kan verstevigen. Iemand die alles weet over het gezonder maken van de mond, zodat de algehele gezondheid van het lichaam verbetert, is Yvonne Kort. Ze heeft het boek 'Gezond begint in je mond' geschreven.

Op de site van www.ahealthylife.nl legt Yvonne het uit tijdens een interview.

OVER DE AUTEUR

Juglen Zwaan • Natuurdiëtist
Soesterberg
www.aHealthylife.nl

Een ons voorzorg is
evenveel waard als een
pond medicijn

- DENISE - FASHION

Ben je ook zo benieuwd naar alle trends,
kom dan gezellig naar onze winkel en laat je verrassen!



Wist je dat wij onze succesvolle schoenen collectie uitgebreid hebben?



OPHELIALAAN 114 AALSMEER    WWW.DENISEFASHION.NL

MEDISCH

Stoptober:

Beter voor jezelf, beter voor ons allemaal

Op steeds minder openbare plaatsen mag worden gerookt. Voor horecabedrijven is het inmiddels verboden om een rookruimte in het pand te hebben en veel sportverenigingen tolereren geen sigaretten meer op hun terreinen. Stoppen met roken wordt op allerlei manieren gestimuleerd, maar de verstokte rokers hebben er nog altijd veel moeite mee. De jaarlijkse actie Stoptober moet ze dat laatste duwtje in de rug geven om het tabaksgebruik voortaan definitief af te zweren.

Drie bekende Nederlanders geven het goede voorbeeld. Georgina Verbaan, Rick Brandsteder en Ernst Daniël Smid roken de hele maand oktober niet en sporen alle rokers aan om hetzelfde te doen. Iedereen die zich heeft aangemeld om mee te doen en de speciale app heeft geïnstalleerd, wordt dagelijks begeleid in het proces van stoppen met roken. De app moedigt de stoppers aan om het vol te houden, biedt afleiding in de vorm van puzzels en filmpjes en geeft tips voor de moeilijke momenten. Want laten we eerlijk zijn, gemakkelijk is het niet om te stoppen met roken, het is immers een verslaving en de nicotine in tabaksmiddelen is de grote boosdoener. Ons lichaam went aan de inname van deze stof en wil er steeds meer van hebben. Zelfs wanneer je slechts één sigaret per week zou opsteken, is het vervolgens al een hele klus om daar vanaf te komen, omdat het lichaam gaat protesteren als we onszelf die ene sigaret ontzeggen. Uit gegevens van het Trimbos Instituut

blijkt dat 22,4 procent van de volwassen Nederlanders rookte. Vier jaar eerder was dat nog 25,7 procent, we zijn dus op de goede weg naar een rookvrije generatie. Verder wordt uit de cijfers duidelijk dat de groep rokers meer mannen telt dan vrouwen. Ook komt roken minder voor bij hoger opgeleiden. Elk jaar wordt met de actie Stoptober geprobeerd zo veel mogelijk mensen over de streep te trekken en te laten stoppen met roken. Er is een speciaal magazine verschenen, op internet is het televisiekanaal Stoptober.TV gelanceerd en er zijn coaches beschikbaar om de stoppers van dienst te zijn. In 2013 hebben gezondheidseconomen uitgerekend wat het roken de maatschappij in totaal kost. Daarbij werden ook de verloren levensjaren in geld uitgedrukt, om zo een eerlijk beeld te kunnen schetsen van de situatie. Hun conclusie was dat kosten op jaarbasis ongeveer 57 miljard euro bedragen. Aan de andere kant van de balans staat een bedrag van 24 miljard euro aan inkomsten, waar-

door de netto maatschappelijke kosten dus uitkomen op 33 miljard euro. Afgerond kun je stellen dat elk jaar een bedrag van 2000 euro per inwoner nodig is om de kosten voor het roken te betalen.

Stoptober is een gezamenlijk initiatief van KWF Kankerbestrijding, de Hartstichting, het Longfonds, het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), het Trimbos Instituut, GGD GHOR Nederland, en Alliantie Nederland Rookvrij. Uit de enquête, die altijd na afloop aan de deelnemers wordt voorgelegd, blijkt dat het overgrote deel positief is over de actie. De periode van vier weken is overigens niet zomaar gekozen, deze tijdsspanne is net

voldoende om de positieve effecten van stoppen met roken goed te kunnen ervaren. Na vier weken zijn de meeste ontwenningsverschijnselen voorbij en stijgt de kans om het voor langere tijd vol te houden met een factor vijf. Bovendien is op dat moment je longfunctie al aanmerkelijk verbeterd en groeien de longhaartjes weer aan, waardoor het lichaam weer op een normale manier slijm kan verwerken en er minder kans is op het ontstaan van longinfecties.

Download de app Smokerface of Smoking Time Machine om te ontdekken welk effect het heeft op je huid, als je blijft doorgaan met roken.



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 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.



Wil jij Innerlijke rust en de kracht in jezelf hervinden?

Dan ben je welkom in één van mijn verdiepende cursussen Yoga!

Zowel beginners als gevorderden zijn welkom. Tijdelijk geef ik de mogelijkheid om kennis te maken met de wijze waarop ik yoga overdraag, door 6 proeflessen aan te bieden waarvan de eerste individueel. Ik stel het op prijs om persoonlijk met je kennis te maken. Kosten €70,-. Na deze proeflessen kan je besluiten of je de hele cursus gaat doen.

inge saraswati
yoga | avatarcentrum



Willem Alexanderstraat 75
1432 HL Aalsmeer
Tel. 0297-328798
e-mail: info@ingesaraswati.com
www.ingesaraswati.com

HAPPY FEET

Blaren? Met de nieuwe Compeed pleisters 20% extra demping voor sporters!



Nieuwe schoenen, net wat intensiever getraind of de verkeerde sokken – wat de oorzaak ook is, 25% van de mensen krijgt last van blaren. Sporters bij het hardlopen en dan vooral op de hiel. Daarom introduceert Compeed Blarenpleister Sport Hiel, speciaal ontwikkeld voor momenten waarop de voeten intensief gebruikt worden. Wrijving en druk bij de hiel zijn vaak de boosdoeners en dat is precies waar de ergonomisch gevormde pleister zorgt voor directe verlichting en de speciale structuur voor 20% extra demping.

De blaarpleister zit als een tweede huid en helpt zelfs bij de actiefste sessie tegen pijn, wrijving en ontstekingen. De actieve gel hydrocolloïde zorgt dat de wond sneller herstelt, terwijl jij door sport.

En... Lijf & gezondheid mag 5 setjes weggeven. www.compeed.nl.

Ga naar www.lijfgezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in.

SAN BAO PRAKTIJK SHIATSU MASSAGE THERAPIE

Shiatsu therapie is een effectieve behandeling voor hoofdpijn, overgangsklachten, menstruatiepijn (met heftig bloedverlies), vermoeidheid, burn-out, stress, slapeloosheid, darmklachten, pijn in rug, schouder, nek of andere pijnklachten. Shiatsu versterkt uw weerstand en is zeer ontspannend. Geeft uw lichaam een boost voor de winter!

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

Wordt door de meeste
zorgverzekeraars vergoed.

roots
De mooiste wandelingen langs
WATER

17 routes langs zee, beekjes, vennen en rivieren
+ de lekkerste natuurbaden

roots

DE MOOIESTE WANDELINGEN LANGS WATER

In dit 160 pagina's tellende boek vind je 17 natuurroutes die langs het blauwe goud van Nederland gaan. Rivieren, beken, kanalen en slootjes geven Nederland vorm. Langs de randen van de waterwegen kun je heerlijk wandelen. Trek je wandelschoenen aan en struin mee langs het mooiste water van Nederland. Trek je laarzen aan voor een ruige tocht bij de Kwade Hoek of struin langs Veluwe bosbeekjes én de IJssel in één wandeling. Naast een wandelgids is DE MOOIESTE WANDELINGEN LANGS WATER óók een veldgids. Leer al lopend watervogels herkennen of duik in de wereld van de waterplanten. **Mail en win dit boek....**

Ga naar www.lijfgezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in.



Hennepzaad; bouwstof voor je gelukshormoon

Marjolein Dubbers



Hennepzaad is naar mijn mening een van de betere superfoods voor vrouwen 40+. Het kan meehelpen om je gewrichten, harten bloedvaten en je geheugen in goede conditie te houden en het bouwt mee aan je gelukshormoon serotonine. Hennepzaad is vooral een goede aanvulling als je vegetariër bent. Maar zelfs voor vleesetende sporters is het een prima bron van eiwitten. Hennepzaad is een heel goed alternatief voor soja. Lees hier waarom.

Hennep is één van de oudst bekende medicinale planten ter wereld. Het bevat tal van geneeskrachtige eigenschappen en werd daarom door de eeuwen heen door heel veel culturen gebruikt. De hennep waar hennepzaden vanaf komen, heeft in tegenstelling tot marihuana geen psychoactieve werking, dus kan veilig worden gebruikt, ook door kinderen. Hennepzaad (*Cannabis sativa L.*) bestaat voor twee derde uit een zeer hoge kwaliteit eiwit dat heel veel lijkt op onze lichaam-

seigen eiwitten en daarom heel goed opneembaar is door ons lichaam. Dit betekent al dat je er energie van krijgt. Na sojabonen is hennepzaad het rijkst aan eiwitten uit plantaardige bron, maar hennepzaad is beter verteerbaar.

Eiwitten hebben we onder andere nodig voor onze spieropbouw, ons uithoudingsvermogen en om onze bloedsuikerspiegel in balans te houden. De kwaliteit van dierlijke eiwitten is fors aan het afnemen door gebruik van hormonen, kunstmest en eenzijdige en slechte voeding van de dieren. Dus ook voor sporters die een eiwitrijk dieet willen hebben om hun spieren en uithoudingsvermogen op te bouwen is hennepzaad een prima aanvulling. Daarbij bevat het ook alle acht essentiële aminozuren die ons lichaam niet zelf kan aanmaken. Deze aminozuren zijn nodig als basis voor andere stoffen die een belangrijke rol hebben in je stofwisseling, waaronder het gelukshormoon serotonine. Last van af en toe een depressieve bui? Dan al huppelend een handje hennepzaad nemen en ik wed dat je er vrolijk van wordt! Probeer het maar eens! Vooral niet vergeten om erbij te huppelen!

Net als andere superfoods is hennepzaad rijk aan allerlei mineralen zoals fosfor, calcium, kalium, magnesium, zink, ijzer, koper, jodium, vitamine E, C en de B-vitamines B1, B2, B3 en B6. De B-vitamines zijn erg belangrijk als het gaat om je energie-



huishouding. Zou je je vitaler willen voelen? Voeg dan eens B-vitamines (bijvoorbeeld een vitamine B-complex) toe aan je menu. Dit kan onder andere door middel van hennepzaad. Het bevat ook een flinke hoeveelheid antioxidanten en enzymen waaronder lecithine. Lecithine speelt een rol bij een gezonde leverfunctie, waardoor de natuurlijke reiniging van het lichaam wordt gestimuleerd. Hennepzaad is tevens rijk aan alfa-, bèta- en gamma-globuline, een stofje dat ons immuunsysteem helpt versterken en tevens meewerkt om beschadigd weefsel te vervangen door nieuw weefsel. En wie wil dat nou niet? Je kunt de gepelde hennepzaadjes over de salade strooien of op het laatste moment toevoegen aan soepen of smoothies. Je kunt het als basis gebruiken voor humus in plaats van of toegevoegd aan kikkererwten. Je kunt er gefilterd water aan toevoegen en er in de blender hennepzaadmilk van maken. Ook kun je de zaadjes toevoegen aan gekochte amandel- of havermelk door het even in de blender te mixen. Het is een prima basis voor een zelfgemaakte

muesli (met granen zonder gluten uiteraard). Mijn natuurvoedingswinkel heeft hennepzaadjes sinds kort op het schap staan omdat ik er maar om bleef vragen. Dus dat kun jij ook doen. Je kunt ze ook bestellen bij een webwinkel die biologische superfoods verkoopt. Gepeld hennepzaad is klaar om te gebruiken. Ongepeld hennepzaad zul je eerst moeten waken. Tot slot: superfoods gebruiken als aanvulling op junkfood of voeding die gemaakt is in een fabriek heeft niet zoveel zin. Dat is zonde van je geld. Eerst gezonde voeding, dan pas superfoods!

[bron: energieke vrouwen academie, Marjolein Dubbers]

OVER DE AUTEUR

Marjolein Dubbers
Oprichtster *Energieke Vrouwen Academie*
Rosmalen
www.energiekevrouwenacademie.nl



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Medisch | Zorg

Psyche

Uiterlijk

Voeding

The screenshot shows the website interface with a navigation bar at the top containing 'Bewegen', 'Medisch', 'Psyche', 'Uiterlijk', and 'Voeding'. Below the navigation bar, there are several article cards. The main article is 'Herfstkoeken van noten, appel proteïne' with a photo of cookies. Below it are three smaller article cards: 'Zijn wij vaak te moe om gezonder te leven?', '5 tips die je helpen bij het stoppen met roken', and 'Stroganoff van paddestoelen'.

**De website
www.lijfengezondheid.nl
is vernieuwd!!**

**Snel, overzichtelijk,
smartphone geschikt en
boordevol informatie!**

DEEN

• SUPERMARKTEN •

ACTIES ZIJN GELDIG VAN DONDERDAG 17 T/M ZONDAG 20 OKTOBER 2019
Prijs-, druk- en zetfouten voorbehouden.

WEEKEND GENIETERS

DO

VR

ZA

ZO

DEEN diamanthaas
200 gram



200 gram

5.20
4.00

Actieprijs per kilo 20.00

Jean Sablenay Franse wijn
Merlot, Cabernet Sauvignon,
Chardonnay, Sauvignon Blanc of Rosé
6 flessen à 75 cl.

NIX10
MET BAKEN - MET DRINKEN



6 voor

21.60 - 22.80

16.50

COMBINEREN!
MAAR!

Actieprijs per liter 3.67

DEEN duostuk kaas
jong belegen 1,4 kilo of oud
1,25 kilo
per stuk



ACTIE

7.50

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



ACTIE

5.00

Wagner Big city pizza
alle soorten
2 stuks



Diepvries

2 voor

5.40 - 6.10

3.00

Texels
speciaalbier
alle soorten
4 flesjes à 30 cl.



4 voor

6.00 - 7.40

5.00

Actieprijs per liter 4.17

DEEN mini
slagroomsoesjes
doos 15 stuks



ACTIE

2.75

1.75

Bos ice tea
alle soorten
pak 1 liter



ACTIE

1.65

1.00

Aardbeien
doos 500 gram



PUUR
HOLLANDS
HET BESTE VAN ONS LAND
VOOR U BIJ DEEN

ACTIE

2.50

Actieprijs per kilo 5.00

DEEN, dat is lekker thuiskomen.

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