

Vinexpress

Stadshagen



05 Nachtelijke marathon



06 Zwolle Fietstad 2014



09 Vrijwilligers Cultuurhuis

Wijkkrant
12e jaargang
mei 2014

03 Voedselproject De Sprinkel
08 Pennen voor Jubal
09 Blij jongerenkoor
15 Bedrijven in actie

Moederdag de Wade valt in het water



Kinderen werden geschminkt op moederdag

Door Alice Tekst

Op de zaterdag voor moederdag konden kinderen en vaders leuke cadeaus kopen en moeders zich laten verzorgen. Althans, dat was het streven van de winkeliersvereniging Stadshagen. Echter, door het slechte weer én een wel erg dichte tent, viel de opkomst nogal tegen. Terwijl er veel leuke dingen te doen waren en er veel mensen klaar stonden om de moeders eens fijn te verwennen.

Zo waren er een nagelstyliste, een visagiste en kon er een heerlijke kop koffie gedronken worden. Ondanks het lage aantal bezoekers, was de sfeer in de tent goed en gezellig, aldus Bert Post (filiaal-leider van Scheer & Foppen). Over de oorzaken van het gebrek aan belangstelling hebben de initiatiefnemers een duidelijke mening. Zo vertelt Post: "Het initiatief in deze opzet is goed. Je hebt het weer natuurlijk niet in de hand, maar een tent waar je van buitenaf in kan kijken zou een must zijn. Het was nu een geheel ge-

sloten tent en dat nodigt niet voor iedereen uit om naar binnen te lopen. En in de week voor Moederdag moeten wij meer naar buiten adverteren, van wat wij gaan promoten. Dit was niet voldoende bekend bij de mensen."

Visagiste

Toch waren er moeders die het slechte weer trotseerden. Zij lieten hun nagels mooi maken en kregen een complete make-up door de visagiste. Katlin Arghand, de visagiste, licht enthousiast toe: "Er waren afgelopen week al een aantal moeders bij ons in de winkel die van tevoren al vertelden dat zij graag kwamen. Zo had één dame aangegeven 's avonds een gala te hebben. Zij kwam zich hiervoor 's middags speciaal laten opmaken door mij."

Ook Jeanine Bos van schoonheidssalon Fleur was aanwezig. Zij heeft ook haar mening over deze dag: "Helaas was het weer ons vandaag niet goed gezind, maar voor mij mocht dat de pret niet drukken.



De visagiste staat er klaar voor!

Foto's: Firoozeh Azimi Nobar

Ik vond het enorm leuk om hier aanwezig te zijn. Het was goed georganiseerd en ik voelde me heel erg in mijn element tussen de Stadshagenaren."

Creatief

Kinderopvang Allio stond met een tent in het winkelcentrum. Dit was een open tent en er waren dan ook veel kinderen die zich lieten schminken of een mooie kleurplaat voor hun moeders kleuren. Daarnaast waren er kinderen die toch liever even iets voor hun moeder maakten. De creatieve activiteiten sloegen in ieder geval bij de kleintjes goed aan, er werd druk geknutseld.

Vaderdag

Op zaterdag 14 juni organiseert het WKC Stadshagen allerlei activiteiten rond vaderdag. Er zal in ieder geval weer een lekkere kop koffie geserveerd worden. Daarnaast zijn er originele cadeaus te vinden en zijn er leuke, echte vaderdingen te beleven. Wat? Dat is nog een verrassing!

Kijk op www.winkelcentrumstadshagen.nl voor meer informatie.



www.oostindiehaarspecialisten.nl

038-4225069

Petuniaplein 2 / 8042AV / Zwolle

Klokkengieterlaan 48
8043 BS Zwolle
Bel voor een afspraak (038) 42.04.109

www.johnbijsterbosch-haarmode.nl



H&K | Woon- en klusdiensten

Hét klussenbedrijf voor Stadshagen

Openslaande houten garagedeuren
inclusief montage, vanaf € 2250,-!

Stadshagen Meer informatie: 06-11140567
Zwolle

www.woonenklusdiensten.nl



auto- en tweewielerbedrijf ALJO

Sinds jaren, het adres voor reparatie en onderhoud aan uw auto, motor en scooter.

Grote en kleine beurt
Schokdempers en uitlaten
Airco service
APK (ook voor diesel)
Banden voor auto's en motoren



Voor meer informatie:
Katwolderweg 11
8041 AC Zwolle
038-4212122

info@aljotechniek.nl

www.aljotechniek.nl

LUDWIG schilder service



Planmatig onderhoud
Meerjarenbegroting
Restauratie/Renovatie
Behangen
Glazetten
Winterschilderpremie

www.ludwigschilders.nl

Dennis Ludwig
Hooilandstraat 7
8043 xh Zwolle

Tel. 038-4531091
Mob. 06-22065546
Fax 038-4535277

Uw kat in
pension bij
'De 5 olifanten'



Zwolle Zuid
iedere zaterdag
open van
10.00 - 13.00 uur



Zerboltstraat 61a Patriottenlaan 4
T 038 - 454 60 20 T 038 - 460 00 75
www.de5olifanten.nl



"Gewoon de ruimste opvangtijden"

Open van 06.30 tot 19.00 uur



Wat wij nog meer gewoon vinden?
Check: www.de-7-dwergen.nl

Kinderdagverblijf De 7 Dwergen
Haydnstraat 2, Zwolle 038 - 454 43 72

WK-korting € 2000,-

Hyundai i20 i-Deal

EXTRA RIJK UITGERUST

- 5 deurs - Airco - Bluetooth
- Lichtmetalen velgen
- 5 jaar garantie
- Levenslang gratis pechhulp



+ € 2.795,- voordeel

Vanaf € 13.995,-

Autobedrijf Bert Wieten - www.bertwieten.nl



HOMBERGEN ADVIESGROEP

Voor al uw:

- administraties
- jaarrekeningen
- belastingzaken

Adviesgroep voor:

administratie
belastingen
organisatie
juridische zaken
subsidie regelingen
management
personeelszaken

De Hoge Bomen 13
8271 RE IJsselmuiden

Tel. 038 - 333 8605
www.hisla.nl

Hoveniersbedrijf IJsselgroen
actief
waar tuin en landschap samenkomen



Wij combineren uw wensen en onze kennis
tot een samenhangend geheel.

TUINONTWERP - TUINAANLEG - TUINONDERHOUD
sinds 1983



IJSSELGROEN

Telfordstraat 30a
8013 RM Zwolle
tel. (038) 466 91 51

www.ijsselgroen.nl

Schoenreparatie Harbrink

Harbrink & Zn.
SCHOENREPARATIE SLEUTELSERVICE

Winkelcentrum AA-Landen
Dobbe 5
8032 JV Zwolle



Schoenreparatie
Kledingreparatie
Sleutelservice



Wij repareren met originele materialen

Speciaal voor onze klanten in Stadshagen.
Tegen inlevering van deze waardebon,
10% korting op reparaties

geldig tot 30 juni 2014

Hoofdredacteur:

Vacant

Eindredactie:Inez van Slooten, Patrick Sinon,
Iris Boersbroek**Redactie:**Louis Zandbergen, Elisabeth van Munster,
Esther Nap, Petra Mooibroek,
Tamara Klappe, Heleen Diekman,
Inge Mateboer, Judith van Leeuwen,
Renee van Hensbergen, Sander Blok,
Alice Tekst, Margreeth Drost**Fotografie:**Freddie van ter Beek, Elisabeth van Munster,
Marc Blommers, Yvonne Waslander,
Firoozeh Azimi Nobar, Irena Saatciane**Opmaakredactie:**Martin de Zoete, Jack Delmaar, Esther Nap,
Jessica van Amerongen**Druk:**

Drukkerij Hoekstra, Emmeloord

Bezorging:Verspreidingsbureau Krantenhalte
Stadshagen, Jolanda Vijverberg
Telefoon 038 8501937
info@krantenhaltestadshagen.nl
www.krantenhaltestadshagen.nl**Bestuur Stichting Vinexpress:**Arjan Veldhuis (voorzitter)
Mieke Pape (penningmeester)
Anneke Weerts (secretaris)
Hans Perels (alg. bestuurslid)
Jos van Dijk (alg. bestuurslid)
bestuur@vinexpress.nl**Adres Bestuur Stichting Vinexpress:**

Werkerlaan 1, 8043 LT Zwolle

Mailadres redactie: redactie@vinexpress.nl**Twitter:** @VinexpressNL**Website:** www.vinexpress.nl

Adverteren in Vinexpress Stadshagen?

Telefoon 06 46065912

adverteren@vinexpress.nl

Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen voor publicatie zonder toestemming van de uitgever. Ingezonden brieven kunt u alleen per e-mail aanleveren en moeten voorzien zijn van uw naam, adres en telefoonnummer. Het ontbreken van deze gegevens betekent: geen plaatsing. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven te weigeren of in te korten. De Vinexpress heeft een oplage van 8.550 exemplaren.

De redactie en het bestuur van deze krant bestaat uitsluitend uit vrijwilligers.

Inleverdatum kopij voor de editie van juni 2014: uiterlijk maandag 26 mei 2014.

Project over voedsel slaat aan op 'de Sprankel'

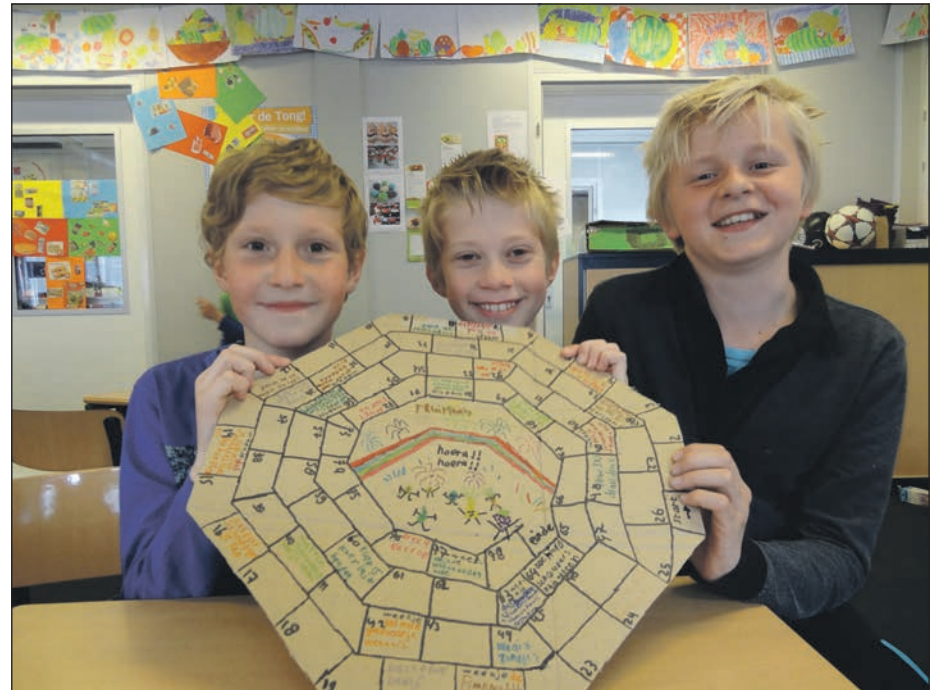
Door Petra Mooibroek

Het treft als u in de buurt van basisschool 'de Sprankel' woont, want er kwamen heerlijke geuren uit de school. Met de kleuters werd onder andere groentesoep gemaakt en brood gebakken. In andere groepen werden tosti's en fruitsalades gemaakt. De hogere groepen gingen zelfs bleekselderij in inkt zetten en schimmels kweken...

Het project begon in maart met een lekkere lunch op school. Iedereen mocht zelfgemaakte of zelfgekochte hapjes meenemen. In de klas werden vervolgens alle hapjes op een buffettafel geplaatst en de kinderen mochten daar om de beurt iets van pakken. De kinderen waren erg enthousiast over dit project en zijn thuis ook bezig met voedsel, vertelt een ouder: "Ineens willen ze voor ons koken."

Met de hele klas naar Jumbo

Met name bij de kleutergroepen werd de supermarkt onder de aandacht gebracht. Een deel van de hal was ingericht als supermarkt; daar werd gesorteerd, gescand en gereden met de twee miniwinkelkarretjes van Jumbo. Natuurlijk mocht een bezoekje aan de winkel ook niet ontbreken. Robert, medewerker van Jumbo, heeft zich opgeofferd om de kinderen rond te leiden in de winkel. "We zijn begonnen



Kinderen uit groep 6 hebben een spel gemaakt over voedsel.

Foto: Jose Warnar

bij de groenteafdeling, maar hebben ook in het magazijn en in de koeling gekoken. Ter afsluiting kregen de kinderen een pakje drinken en een koekje."

Koken met Jonnie Boer

De directie van de school had voor dit project ook nog iets bijzonders geregeld: Jonnie Boer zou een workshop komen geven op de Sprankel en ook de ouders

mochten langskomen om te proeven. Dit zou op 1 april plaatsvinden en daar zat toch een luchtje aan... En inderdaad, op de bewuste dag stond wel een Jonnie in de keuken, maar het was hun eigen conciërge met dezelfde naam. Hij droeg een kookschort met 'very important cook' erop. Maar de kinderen en ouders gingen niet met een lege maag naar huis, hij deelde broodjes en soesjes uit.

Stadshaagse winnaars Frits de Zwerverprijs

Door Petra Mooibroek

In heel de provincie Overijssel zijn jongeren van 14 tot 18 jaar in de pen geklommen om in aanmerking te komen voor de Frits de Zwerverprijs. Hiervoor moesten ze een opstel schrijven over de Tweede Wereldoorlog. Het thema was 'Verduistering'. Opvallend is dat twee van de drie winnaars uit Stadshagen komen.

In het jaar 2000 werd het Frits de Zwerver Fonds opgericht met het doel de belangstelling voor de geschiedenis van de Tweede Wereldoorlog, speciaal bij jongeren, levend te houden. Initiatiefnemer hiervan is dominee Frits Slomp. Hij was verzetsstrijder in de oorlog onder de schuilnaam 'Frits de Zwerver'. Hij gaf



V.l.n.r. wethouder Jansen, Anne, Else, Rachel en Jan Slomp, zoon van Ds. Frits Slomp.

de aanzet voor de oprichting van één van de grootste organisaties voor hulp aan onderduikers en vervolgden in ons land. Na de oorlog verleende hij ook pastorale zorg aan voormalige NSB'ers en SS'ers.

Alle Frits de Zwerverprijzen 2014 vielen dit jaar in Zwolle. De twee eerste prijzen zelfs in Stadshagen. De eerste prijs is toegekend aan Else van der Steeg (15 jaar). De tweede prijs ging naar Rachel Sebens (18 jaar) en de derde prijs is gewonnen door Anne Wijma (16 jaar). Else is leerling van gymnasium Celeanum in Zwolle, Rachel studeert aan de Rijksuniversiteit van Groningen en Anne bezoekt het Greijdanus College in Zwolle.

Else had niet verwacht de eerste prijs te mogen ontvangen: "Ik deed voor de eerste keer mee. Bij mijn zus op school werd aan deze wedstrijd veel aandacht geschonken. Ze stimuleerde mij om ook mee te doen. Later zag ik bij mij op school ook een poster hangen, maar toen had ik mijn opstel al gemaakt."



Happy Vinex Life!

Inbrekers!

Boink! Beng! "Ik hoor gebonk in de woonkamer," fluister ik terwijl ik Manlief wakker schud. Manlief mompelt wat en draait zich vervolgens weer om. Boink! Beng! Door mijn gedachten schiet die inbraak van een paar weken geleden bij de achterburen. Toen klommen inbrekers via de kliko's die in het achterpad stonden over de schutting. Het had ons ook kunnen overkomen en naarstig liep ik het hele huis langs, de deuren, de ramen en de sloten. Er kwam een kettinkje aan de voordeur en bewegingssensoren in de tuin. Ook Informeerde ik voorzichtig bij de boys of een hondje niet leuk zou zijn. Het gebonk houdt maar niet op. "Ik ga

beneden kijken", zeg ik terwijl ik uit bed sluip. Langzaam sluip ik de gang door. Onderweg grijp ik een verdoemd tenniseracket mee. Terwijl ik de trap afsluip met het racket in de aanslag, loop ik in gedachten even de Wet Wapens en Munitie langs of het racket ergens in de categorie slag- en stootwapens valt. Angst doet rare dingen met een mens. Het gebonk gaat intussen gewoon door. "Zouden ze al binnen zijn?" denk ik terwijl ik de woonkamerdeur open.

Ik gluur door de deuropening en check alle ramen en de achterdeur. Ik zie niets verdachts en besluit de kamer in te gaan. Het gebonk komt uit de trapkast. Zal ik? Durf ik? Met een ruk doe ik de deur open en Kat springt met een hoop kabaal uit.

"Poeh!" Zowel Kat als ik zijn opgelucht. "Wat was er nou?" vraagt Manlief terwijl ik het bed weer inkruip. "Kat", zeg ik mopperig. Manlief gniffelt wat. Hij wist het natuurlijk allang. Ik draai en woel maar kan de slaap niet vatten. Het houdt me toch nog bezig. "Hm, waar geven ze ook alweer die Krav Maga lessen? En zouden ze gezinskorting hebben?"

Sjoukje

De volgende Vinexpress verschijnt maandag 16 juni 2014.

Ook iets te melden?
Mail het de redactie uiterlijk
maandag 26 mei.

Hoveniersbedrijf
Rietveld.

Tuinonderhoud
Tuinaanleg
(Sier)bestratingen
Schuttingen
Beplanting en gazon
Vijvers
Tuinhuisjes

Voor een vrijblijvende offerte
en/of afspraak:

Zwolle | 06-51472807
info@hoveniersbedrijfrietveld.nl
www.hoveniersbedrijfrietveld.nl

GOED SCHEIDEN HET KAN ECHT

Wie gaat scheiden heeft behoefte aan rust en zekerheid. Aan goed onderling overleg. Concrete stappen en overzicht, zodat jullie weten waar je staat. Met goede afspraken die werken in de toekomst.

2 DIVORCE

Sabine Toornvliet
06 - 41 517 877
toornvliet@2divorce.nl
www.2divorce.nl

Vast tarief,
eerste
adviesgesprek
gratis

2 DIVORCE · SCHEIDEN MET BEGRIP



Buurthulp
hand- en spandiensten
bij jou in de buurt

Wil je anderen in je buurt een handje helpen?

Meld je dan aan als vrijwilliger. Je geeft zelf aan wat je wilt doen, op welke dag en welk tijdstip.

Vrijwilligers worden ingezet om bijvoorbeeld met of voor iemand boodschappen te doen, te wandelen te helpen met klusjes in en rond het huis of gaan met iemand mee naar het ziekenhuis.

Hulp nodig?

Ook als je graag geholpen wordt kun je contact met ons opnemen.

Aanmelding kan telefonisch (038) 422 52 00
of mail info@buurthulpzwolle.nl

tuin

klusen

wandelen

gezelschap

boodschappen

begeleiding

vervoer

Kijk voor meer info op www.buurthulpzwolle.nl



Fysiotherapie
Römer

pluspraktijk

NU: 'BACK IN CONTROL'!

Een nieuw rugprogramma
voor mensen
met lage rugklachten

Aa-landen
Zwolle-Zuid

Stadshagen
Werkerlaan 267
8043 LV Zwolle
(Naast de Rabobank)
038 420 31 00

Voor alle
behandelingen

Geen wachtlijst

www.fysiozwolle.nl

...houdt u in beweging

Pedicure Praktijk

Gea Herkert

10% Korting
Op een 1^e voetbehandeling

Stinsweg 7
8042 AZ Zwolle (Westenholte)
Tel: 038-4224323
Praktijkruimte op begane grond
Aangesl. Bij Brancheorganisatie Pro-Voet
www.pedicurepraktijkgeaherkert.nl

Ook werken bij de Vinexpress?

- redacteuren
- fotografen
- DTP 'ers

Sluit je aan bij
de vrijwilligers!

redactie@vinexpress.nl



"Tijdens de eerste emotionele dagen na het overlijden zijn er heel veel dingen die geregeld moeten worden. Juist dan is het fijn als een professional u bij staat, zodat alles met zorg en aandacht geregeld wordt. Zo kunnen we samen een mooi en persoonlijk afscheid tot stand brengen dat past bij de overleden dierbare en bij de nabestaanden. Ik heb speciale aandacht voor uw budget, natuuruitvaarten en live-muziek."

Uitvaartbegeleider
Freda Gaasbeek

Verzorgt uw uitvaart natuurlijk

Wilt u een overlijden melden?
Bel Freda 06-42513280.
Dag en nacht bereikbaar,
zeven dagen per week.

www.fredagaasbeek.nl



Stichting Kringloop Zwolle

Nieuwe Veerallee 12, Zwolle

Nieuwe Deventerweg 6, Zwolle-Zuid

Ma. 12-18 u, di. t/m vr. 10-18 u, za. 10-17 u, do. koopavond.

T. (038) 4 22 06 06 www.kringloopzwolle.nl



Dán komt het goed terecht!

Vernieuwde zwemles in zwembad De Vrolijkheid:

- Slechts 9 kinderen per lesgroep = maximale aandacht
- Iedere dag zwemles, dus ook op zaterdag en zondag
- Gebruik van Swimsafes en meteen in het diepe, dus snel watervrij
- Duidelijke lesopbouw en leerlingvolg-systeem
- Instructeur geeft les in het water
- Gratis recreatief zwemmen tijdens A-traject
- Ontvang een Zed en Sop schatkist bij de eerste zwemles

Korte wachtlijst
voor zwemles



Beleef met Zed en Sop een zwemles avontuur in De Vrolijkheid



Zwembad De Vrolijkheid | Ossenkamp 7 | 8024 AG Zwolle |
T 038-4550689 | E devrolijkheid@optisport.nl | www.optisport.nl/vrolijkheid



In 1915 waren er in Nederland 497 leerlooierijen en stoom-lederfabrieken, waarvan 389 in Noord-Brabant. Tegenwoordig zijn er nog maar een paar over. Wat is leerlooien eigenlijk? En welke soorten leer zijn er? Deze editie van de Vinexpress komt u hier meer over te weten.

Het bewerken van de huid van dieren om er leer van te maken voor kleding en schoenen, heet leerlooien. Geloooid leer gebruikt men voor kleding maar denk ook aan meubel- en autostoffering. Of een portemonnee of damestas. De mooiste huiden gebruikt men voor meubelen en voor het maken van schoenen. Voordat je dit eindresultaat hebt, komt er heel wat bij kijken.

Traditioneel leerlooien

Afhankelijk van de manier van leerlooien en het verkrijgen van het soort leer voor een bepaald gebruik zijn namelijk diverse bewerkingen nodig. De eerste bewerking bij het maken van leer is het villen van de huid van het dier. Bij het villen blijven resten vlees op de huid achter. Deze resten vlees moeten eerst worden weggehaald.



Een leerlooier aan het werk Foto: Wikipedia

Diverse bewerkingen

Na het villen volgt het wassen van de huiden in een bak met kalkrijk water. Wanneer de natte huiden eruit komen en gedroogd zijn, kunnen ze niet meer bederven. Blijft een natte huid namelijk lang nat dan gaat hij rotten. Voordat de huiden droog zijn, worden ze voor de afwerking eerst nog onthaard, geschuurd en gewalst. Het walsen maakt het leer platter. Uiteindelijk wordt het leer geloooid.

Soorten looimiddelen

De bast van diverse bomen bevat tannine dat voor het leerlooien gebruikt kan worden. Een goede bron zijn onder andere: eiken, wilgen, sparren en kastanjes. De juiste hoeveelheid bast om de huid mee te looien is ongeveer gelijk aan het gewicht van de natte huid. Nadat de juiste hoeveelheid bast is afgemeten, wordt aan het bad voldoende water toegevoegd om de huid en bast onder water te zetten. Afhankelijk van de grootte van de huid duurt dit een paar weken of maanden. Wanneer de huid door en door geloooid is, kan hij worden gedroogd, ingevet en soepel gemaakt. Het leer is nu glad, waterafstotend en goed beschermd tegen bederf. Hierna kan het leer geleverd worden. Door de verschil-



Foto: Firoozeh Azimi Nobar

lende wijzen van looien ontstaan verschillende soorten leer. Er zijn drie soorten leer: vetleer, grauwleer en overleer. Vetleer is geschikt voor laarzen en werkschoenen. Grauwleer voor bruine schoenen. Overleer is te gebruiken voor schoenen of zadels.

Verschillende kwaliteiten

De kwaliteit van het leer hangt af van de kwaliteit van de huiden en het vakmanschap van de looier. Frankrijk en Spanje leveren kwalitatief hoogstaand leer. Zweden staat vooral bekend om zijn meubelleer terwijl Engeland het land is voor autobekledingsleder.

Leer in Nederland

In Nederland waren begin 1900 veel leerlooierijen in Noord-Brabant. De armoede van de Brabantse boeren bracht hen ertoe om leerbewerking als nevenwerkzaamheden te verrichten. Zij hadden gunstige omstandigheden als zuiver stromend water en veel huiden. Het gebied de Langstraat, een streek in Noord-Brabant, ontwikkelde zich tot het belangrijkste leercentrum van Nederland. Ook daar is tegenwoordig weinig meer van over. Deze teruggang is mede veroorzaakt door het gebruik van andere materialen zoals kunstleer. Maar ook de opkomst van lage-lonenlanden zoals India en Pakistan en China die concurreren met goedkoop leer.

Een marathon lopen midden in de nacht?

Door Iris Boersbroek

Om op die vraag antwoord te krijgen fiets ik naar een adres aan de rand van Stadshagen. Het huis staat te koop, een slanke, modern uitziende veertiger opent de deur een stelt zich voor: Marco.

Marco van Eijk is 41 jaar, geboren in Hasselt maar woont bijna z'n hele leven al in Zwolle, de laatste twaalf jaar in Stadshagen. Hij is vader van een gezin met drie kinderen. De jongste ligt al in bed, maar wil nog even beneden komen om te zien van wie die stem is die ze hoort. Als ze weer in bed ligt, beginnen we het gesprek.

Heb je altijd al hardgelopen?

"Nee, vroeger zat ik op voetbal. Ik liep wel hard maar puur voor de conditie. Toen ik te veel blessures kreeg ben ik met voetballen gestopt en me volledig gaan

richten op het hardlopen, zo'n zes jaar geleden."

Is dit je eerste marathon?

"Nee, ik liep er twee jaar geleden al een in Rwanda."

Rwanda?

"Ja, we liepen daar de marathon als sponsorloop. Via mijn loopmaatje ben ik in contact gekomen met 'de 4e Muskietier', een karaktervormingsgroep voor mannen. Ze gaan weekends wandelen, in Noorwegen, de Ardennen of Ierland. Uitdagende lange wandelingen in ruig terrein, met alle bagage op de rug, door weer en wind. En ondertussen gaan de gesprekken over diverse levensthema's al of niet aan de hand van de Bijbel. De 4e Muskietier steunt een aantal goede doelen, gericht op vervolgende christenen in het Midden-Oosten. Een activiteit is

het organiseren van sponsorlopen, de zogenaamde Muskathlons. Die marathon in Rwanda was er een van."

En die nachtelijk marathon?

"Dat is mijn eigen initiatief. Ik haal daarmee geld op voor mijn loopmaatje, die de week daarop een marathon in Israël gaat lopen."

Waarom loop je zelf niet mee?

"Ik wilde eerst wel meegaan naar Israël, maar heb op dit moment geen geld voor de reis. Onlangs heb ik een paar belangrijke keuzes gemaakt in mijn leven. Ik had een goede baan als salesmanager bij een internationaal bedrijf, maar dat bevredigde me niet meer zo. Via contacten in de buurt was ik weer in aanraking gekomen met het geloof. Ik ben gelovig opgevoed, maar deed er weinig mee. Ging wel naar de kerk, maar mijn vrouw moest me er vaak naartoe slepen. Door deze contacten ging ik meer nadenken en met name de vorm van geloven zoals ze dat doen bij de Vrije Evangelisatie Zwolle (VEZ), sprak me erg aan. Zodat, dat ik besloot een baan te zoeken die veel meer in de richting kwam van mijn geloof."

Een drastische keuze

"Inderdaad. Ik werk nu voor Family7, een onafhankelijke, christelijke, commerciële omroep die eigen programma's uitzendt (op kanaal 230). Deze baan heeft wel gevolgen voor mijn inkomen, dat is een bewuste keuze. Daarom staat het huis ook te koop, we willen goedkoper gaan wonen. Mijn vrouw en ik hebben sowieso

gekozen om niet alleen te werken voor het huis. Wij vinden het gezinsleven heel belangrijk."

Terug naar je actie op 7 mei

"Ik ga dus niet mee naar Israël en omdat het sponsorgeld dat mijn loopmaatje bij elkaar moet brengen best veel is, besloot ik hem te helpen. Ik heb bijna vijftienduizend euro opgehaald en daarmee heeft hij zijn bedrag van tienduizend euro rond."

Waarom loop je 's nacht?

"De nacht is symbolisch. Het verwijst naar de samenkomsten van de vervolgte christenen, die moet in het geheim, in het donker - 's nachts dus. Bovendien maakt het zo het minst inbreuk op mijn gezinsleven, ik zit de volgende ochtend gewoon weer met hen aan het ontbijt."

Loop je alleen?

"Nee, er loopt iemand met me mee en nog iemand de laatste tien kilometer; beiden voor de mentale ondersteuning."

Naschrift redactie: Om 2.00 uur zijn ze in de stromende regen vertrokken. Gelukkig hield de regen snel op, ze waren toen al wel drijfnat maar het was niet koud. Even na zonsopgang, na ruim vier uur lopen, kwam Marco over de finish.



De finish in het ochtendgloren

Foto: Jane Lasonder

Meer informatie:
www.opendoors.nl
www.family7.nl
www.de4emuskietier.nl

Zwolle Fietsstad 2014!

Door Iris Boersbroek

De landelijke Fietsersbond heeft Zwolle uitgeroepen tot Fietsstad 2014. Zwolle neemt daarmee de titel over van 's-Hertogenbosch. De jury van de verkiezing noemt Zwolle een stad waar de fietser zich zeer welkom voelt. In Zwolle is het fietsgebruik meer dan vijftig procent, voor afstanden tot drie kilometer ben je sneller met de fiets.

Met veel tamtam werd op donderdag 8 mei de prijs Fietsstad 2014 uitgereikt aan Zwolle. Op het plein voor het stadhuis was het een drukke van belang nadat de stadsomroeper met zijn gevolg op een hoge bi (ouderwetse fiets met een groot en een klein wiel) was komen aanfietsen. De Bossche bollen van de afdeling Den Bosch, die de titel doorgaf aan Zwolle en de stad daarmee feliciteerde, vonden gretig aftrek. Om 13.00 uur opende Saskia Kluit, adjunctdirecteur van de Fietsersbond, de uitreiking. Juryvoorzitter Jan Hendrik Dronkers, directeur-generaal van Rijkswaterstaat, las het juryrapport voor en de prijs, een prachtig bord, werd overhandigd aan verkeerswethouder René de Heer.

Wedstrijd

De Fietsersbond komt op voor de belangen van fietsers. Om steden te stimuleren het voor fietsers zo aantrekkelijk mogelijk te maken, organiseren ze om de paar jaar een uitverkiezing tot Fietsstad. Eerdere prijswinnaars waren Veenendaal (2000), Groningen (2002), Houten (2009) en Den Bosch (2011). Zwolle behoorde al eerder tot de genomineerden, maar was er toen nog niet klaar voor. Inmiddels loopt Zwolle aardig voor met het fietsbeleid, denk aan de fietsstraten en de



Wethouder René de Heer houdt samen met juryvoorzitter Jan Hendrik Dronkers het bord omhoog

Foto: Harry Gijsman

onlangs gerealiseerde fietsrotonde bij de oversteek Filosofenallee-Vechtstraat. Het thema van de verkiezing was dit jaar 'fietsen zonder hindernissen' en daarop scoorde Zwolle het hoogst. Het winnen van de titel Fietsstad 2014 betekent niet dat Zwolle gaat stilzitten, zo zei wethouder René de Heer. Hij prees de kritische en proactieve samenwerking met de Fietsersbond-Zwolle en is zeker van plan het ambitieuze fietsbeleid voort te zetten.

Fietsbeleid

Zwolle heeft een lange traditie als het gaat om fietsbeleid, al sinds 1971 wordt de fiets binnen de stad als belangrijk

vervoermiddel gezien. Dat is te merken aan alle fietsvoorzieningen, zoals gratis fietsstallingen, fietstunnels, wachttijdvoorspellers bij stoplichten en regensensoren, waardoor bij regen het stoplicht voor de fietsers sneller op groen springt. Daarnaast durft Zwolle te vernieuwen. De fietsrotonde, die het voor fietsers makkelijker maakt een drukke weg over te steken, is hier bedacht en uitgevoerd. Wat verder opvalt, ook als architectonisch kunstwerk, is de Hanzeboog, de nieuwe spoorbrug met een fietspad naast de spoorlijn, waardoor fietsers uit Zwolle-Zuid niet meer hoeven om te fietsen. Dit fietspad maakt deel uit van een zo-

genaamde fietssnelweg tussen Zwolle en Hattem. Fietssnelwegen zijn bedoeld om woonwerkverkeer op de fiets te stimuleren; op deze routes kom je zo min mogelijk stoppunten tegen en ze zijn breed en goed geasfalteerd waardoor je zo snel mogelijk door kunt fietsen. Ook het fietsviaduct, de fietsbrug tussen Stadshagen en Westenholte, is een opvallende verbetering.



Nieuwe fietsbrug Stadshagen

Het 'Rondje Zwolle' is onlangs helemaal opgeknapt, waarbij het fietsersdeel van het pad een stuk breder is geworden. Zeker op de dijk wordt dit fietspad zowel gebruikt door fietsers als door wandelaars, skaters en hardlopers en daarvoor was het echt te smal geworden. En Zwolle houdt niet op. In 2015 komt er ook een fietsbrug over de Blaloweg, een brug die lijkt op de Westenholterfietsbrug en die naast het Kamperlijntje komt te liggen. De fietser van en naar Stadshagen kan nu kiezen uit drie bruggen: de Mastenbroekerbrug, de Twistvlietbrug of het fietsviaduct via Westenholte. Straks komt daar dus de Blalowegfietsbrug bij.



Frankhuis komt er aan

Wonen op een unieke locatie aan het zwarte water

Start verkoop
vrijdag 23 mei
17.00-20.00 uur
informatiecentrum
van Stadshagen,
belvédèrelaan 1
in Zwolle

Meld je nu aan op www.nieuwbouw-frankhuis.nl





Weggoeien? Repareren!

In Stadshagen is het initiatief genomen om een Repair Café te starten. Kapotte spullen krijgen een nieuw leven. Kennis om te repareren is steeds minder algemeen beschikbaar, toch zijn er inwoners die dat uitstekend kunnen en hun ervaring graag willen delen.

Iets in huis is stuk en dan gooien we het maar gewoon weg en kopen nieuw. We weten misschien niet hoe we het kunnen repareren. Winkels zijn nauwelijks meer ingesteld op het (laten) verrichten van reparaties. Er zijn echter nog genoeg mensen die iets wel weer kunnen maken. Het idee achter het Repair Café is om plek en moment te hebben waar inwoners met kapotte spullen in contact komen met mensen die het kunnen repareren. Samen de klus klaren. Dat scheelt afval en grondstoffen en is daarmee superduurzaam. En je leert ook nog eens andere wijkbewoners kennen.

Hergebruik

In de rubriek Natuurbekijks is dit onderwerp op het eerste gezicht misschien een vreemde eend in de bijt. Niets is echter minder waar. Producten een tweede (of derde) leven geven betekent dat er geen extra grondstoffen en energie nodig zijn om nieuwe te produceren. Grondstoffen worden steeds schaarser en de fossiele brandstof raakt op. Vroeger gooiden productiebedrijven het afval gewoon weg, maar tegenwoordig moeten we zorgvuldig met de grondstoffen omgaan. Steeds meer materialen worden gemaakt volgens de zogenaamde circulaire economie, wat erop neer komt dat er na de productie en het gebruik er de fase is van recyclen, een vorm van kringloop van materiaal. Dit is zeker een trend maar nog geen gemeengoed.



Op 7 maart 2014 is er ook een vestiging van Repair Café in Harderwijk gestart

Foto: Louis Zandbergen

Repair Café Stadshagen

Er zijn nu twee mensen die het initiatief hebben genomen om te kijken of er ook een Repair Café in Stadshagen gestart kan worden. Marjan Middelburg, activiteitenbegeleidster van Werkeren en Louis Zandbergen, initiator duurzaamheid, zoeken inwoners uit Stadshagen (en ook Westenholtte of Holtenbroek) die het leuk vinden om spulletjes met anderen te repareren. Op een dagdeel in de maand help je dan mee om spulletjes te repareren. De plek is al bekend, het restaurant van Werkeren.

Vrijwillig

Het Repair Café werkt met vrijwilligers. Het is goed om te weten dat er al veel kennis en ervaring is. Repair Café is een landelijk concept en in Duitsland wordt dit nu ook opgezet. Er zijn vele voorlichtingshulpmiddelen beschikbaar. Planning is om dit najaar te starten in Stadshagen. De bedoeling is om eens per maand een Repair Café te houden. In de Zwolse wijk Berkum is anderhalf jaar geleden ook zo'n reparatie- en ontmoetingscentrum opgezet.

Vaklui gezocht

Heb je de volgende vaardigheden?

- elektrische apparaten repareren
- fietsen repareren
- hout bewerken
- losse stoelpoten vastzetten
- wollen truien er weer pico bello laten uitzien

Dan is het Repair Café op zoek naar jou! Ook andere specifieke vaardigheden zijn van harte welkom.

Naast reparateurs zoeken we ook inwoners die willen coördineren, contact willen onderhouden met andere organisaties en sponsors, en iemand die de externe communicatie wil doen.

Informatiebijeenkomst

Op vrijdagmiddag 13 juni om 14.00 uur wordt een korte informatiebijeenkomst gehouden in dienstencentrum Werkeren van de Stichting IJsselheem. Opgave per telefoon of mail is gewenst.

Contactpersoon Louis Zandbergen:
038 - 420 1083 / 06 - 40701046
louiszandbergen@gmail.com

Meer info www.repaircafe.nl.



Soms is het moeilijk om te kiezen waarover ik wil vertellen. Er gebeurt zoveel in mijn leven. Zo mocht ik een hele week niet tegen het baasje opspringen, omdat hij is gescheiden van Lies Breuk. Ik snap wel dat dat moest, want anders kan hij in de zomer natuurlijk niet met het vrouwtje trouwen. Maar waarom ik dan niet tegen hem op mocht springen en waarom het vrouwtje mij uit moest laten, daar snap ik niks van. Met het vrouwtje wandelen is ook fijn, maar heel anders dan met het baasje. Het vrouwtje loopt veel langzamer en ze laat me nooit los. Ik heb haar wel eens aan het baasje horen vertellen dat ze bang is dat ik dan wegloop. Het is natuurlijk wel weer lief dat ze me niet wil missen, maar ze kon ook wel een beetje meer vertrouwen in mij hebben. En dan nog wat, het vrouwtje heeft ineens geen bril meer en dat heeft weer iets met de scheiding van Linker Staar te maken. Rare naam, Linker Staar en van Rechter Staar schijnt ze ook nog te moeten scheiden. Wat een gedoe, die mensenlevens. Er is nog ruimte voor één hondenweetje, dat heb ik jullie al zo lang beloofd. Kennen jullie het spreekwoord 'blaffende honden bijten niet'? Nou, dat is dus niet altijd

waar. Wij honden blaffen om allerlei redenen. Soms omdat we enthousiast zijn of duidelijk willen maken dat we iets heel graag willen, zoals bijvoorbeeld aandacht van het baasje of iets lekkers. Soms omdat we ons eenzaam voelen, bijvoorbeeld als we alleen thuis zijn, maar soms ook als we boos zijn. En dan kunnen we wel bijten, hoe bozer we worden, hoe eerder we gaan bijten. Ik heb nog nooit iemand gebeten hoor en ik ben het ook niet van plan en boos ben ik ook niet vaak. Als een vreemde hond tegen je blaft en je weet niet precies waarom hij dat doet, kun je het best gewoon stil blijven staan of heel langzaam achteruit lopen. Als je een kind bent kun je het beste rustig je vader, je moeder of een andere volwassene erbij roepen. Natuurlijk moet je niet gaan gillen, want dan schrikt die hond zich een hoedje en dan heb je alleen maar meer kans dat hij bijt. Ikzelf blaf vooral als ik uitgelaten ben, en als ik mijn vriendin Kwiebus zie om te laten weten hoeveel ik van haar hou. Nog heel even en dan is ze echt verhuisd... Snik snik. Volgende keer een ander hondenweetje.

Tot blafs!

'Zwolste' gebouw van Zwolle

In aanloop naar de eerste Architectuur Biënnale Zwolle in juni, organiseert de gemeente Zwolle een zoektocht naar het 'Zwolste gebouw van Zwolle'.

Alle inwoners van de stad kunnen op www.zwolle.nl/architectuur een pand of bouwwerk nomineren dat volgens hen de titel van 'Zwolste' gebouw verdient. Zij kunnen daarbij aangeven waarom het gebouw volgens hen typisch bij Zwolle of een van haar wijken past. Nieuw of monumentaal, groot of klein, woning of brug, alle Zwolse gebouwen en bouwwerken komen in aanmerking. Zwollenaren bepalen samen een top-3 van gebouwen

per Zwolse wijk. Een vakjury bepaalt uit deze selectie de winnaar van de titel 'Zwolste gebouw van Zwolle'.

Biënnale

Tijdens de eerste Architectuur Biënnale Zwolle wil de gemeente inwoners thema architectuur dicht bij elkaar brengen. Daarbij vraagt Zwolle haar inwoners om aanbevelingen voor de toekomstige ontwikkeling van architectuur in de stad.

IJsseldeltadag

Op zaterdag 24 mei openen verschillende agrarische bedrijven hun deuren in de polder Mastenbroek, aangrenzend aan de wijk Stadshagen. Een unieke kans om een kijkje te nemen en bij elk bedrijf zijn verschillende activiteiten te doen.

Van weidevogelsafari tot trekker rijden en van koe schilderen tot kanoën. Voor jong en oud is er iets leuks te beleven, met voor de kinderen ponyrijden, schminken, met de dieren knuffelen en een springkussen. Het thema van de IJsseldeltadag is dit jaar 650 jaar polder Mastenbroek. Kom naar de IJsseldeltadag op zaterdag 24 mei en kijk gauw op

www.ijsseldeltadag.nl voor het complete programma en de flyer met alle deelnemende bedrijven en een overzichtskaartje bij de Tourist Info Punten in de IJsseldelta (Zwolle, Kampen en Zwartewaterland). Er is ook een IJsseldeltadag kleurwedstrijd; kijk op de website waar de kleurplaten verkrijgbaar zijn en lever deze in tijdens de IJsseldeltadag.

Lege pennen hebben waarde

Door Alice Tekst

De meeste subsidies worden minder of verdwijnen in het ergste geval. Ook bij de Jubal vereniging in Zwolle vallen er daardoor inkomsten weg. Om de vereniging toch op goede wijze voort te kunnen zetten, worden er daarom verschillende initiatieven bedacht om geld in te zamelen. De pennensactie is daar een voorbeeld van. De vereniging levert de pennen in bij een organisatie die dit recyclet. Elke vijf kilo levert tien euro op voor Jubal Zwolle. De muziek speelt door en het is ook nog milieubewust; iedereen heeft er baat bij!

Vanaf 2006 speelt de vijftienjarige Cornelis ten Klei bij Jubal. Ooit begonnen bij de Muzikids, inmiddels alweer een paar jaartjes lid van Jong Jubal. Cornelis: "Ik ben gelijk van de Muzikids naar Jong Jubal gegaan. Maar nu zit er ook nog het leerlingenorkest tussen. Dat is fijner voor de kinderen en voor ons. Want bij Jong Jubal ga je samen optreden en dan moet de kwaliteit natuurlijk wel goed zijn!" Hij speelt zelf op de basedrum, een grote trommel van ongeveer vijf kilo die op de buik gedragen wordt. Een enthousiaste Cornelis vertelt: "Ik oefen twee keer per

week. Op vrijdagavond hebben we om de week een showrepetitie. Dan gaan we het voetbalveld op en lopen de shows. Omdat zo'n grote trommel moeilijk te vervoeren is, krijg ik een kleine drumpad mee om thuis op te spelen. Want bij shows moet het supergoed zijn. Wij vinden het altijd hartstikke leuk om op te treden!"

Muziekvorming

Jubal Zwolle geeft aan leerlingen vanaf groep vier tot en met groep zeven muziekles voor één euro per keer. Kinderen beginnen bij de Muzikids. Zij krijgen eerst twintig lessen algemene muziekvorming van instructeurs afkomstig van het Conservatorium. De kinderen leren hier over

Lege pennen, stiften, drukpotloden, correctieproducten en markers kunnen ingeleverd worden bij Jubal Zwolle aan de Geert Grootestraat 1 in Zwolle. Dat kan op maandag, dinsdag en woensdag tussen 18.00 en 22.00 uur. Ander tijdstip of liever in Stadshagen inleveren? Stuur dan een mailtje naar r.tenklei@xs4all.nl

ritme, toon en muzieknotatie. Daarna mag er een instrument gekozen worden en volgen er nog eens twintig lessen. Natuurlijk moet er ook thuis geoefend worden. Dat kan want na betaling van borg, kan het instrument in bruikleen mee naar huis worden genomen. Na deze lessen gaan de jonge muzikanten naar het leerlingenorkest om nog verder te leren en een bredere muzikbasis te krijgen.

Een unieke bezetting

Jubal Zwolle bestaat uit drie onderdelen, die samen zorgen voor de typische 'Jubal look-and-sound': de brass, de percussie en de colorguards. De brass bestaat onder andere uit trompetten, sousafoons, saxofoons, fluiten, trombones en baritons. Bij de percussie heeft de vereniging high-tension snares, quints, cymbals en bassdrums in verschillende maten. De colorguards lopen altijd voorop en verrijken de muziek met hun eigen shows. Zij gebruiken hiervoor vlaggen, sabels en andere materialen.

In figuren lopen

Jong Jubal treedt ongeveer vijf keer per jaar op. Vaak op feestdagen, zoals onlangs

op de eerste Koningsdag in Stadshagen. Volgend jaar doet Jong Jubal waarschijnlijk mee aan de Nederlandse Kampioenschappen Jeugdorkesten. Cornelis legt uit waarom dit nog afwachten is: "We moeten dan wel op een bepaald niveau zijn. Er wordt gelet op goed musiceren en op in de juiste maat lopen. En bij een Taptoe lopen we dan ook nog in figuren. Nog vaak oefenen dus!"

Het eerstvolgende optreden van de Zwolse Jubal vereniging is op 23 mei in Lelystad bij de avondvierdaagse. Meer informatie over lessen en de vereniging is te vinden op www.jubalzwolle.nl.



Glasvezel

Ik heb met bewondering gekeken naar het geoliede team dat glasvezel aanlegde in onze straat. Het strakke tempo plus de geplande pauzes van deze harde werkers. Petje af. Ook mijn achterbuurman is onder de indruk en ik deel zijn mening dat je de toekomst niet kunt tegenhouden. Dat geldt natuurlijk ook voor de wereldbrede digitalisering want dat is zijn volgende onderwerp. "Wij ontvangen dus miljoenen signalen door deze kabeltjes?" Vervolgens vraagt hij hoeveel computers er in Stadshagen zouden staan. Uitgaande van twee pc's per huishouden denk ik aan vele duizenden.

Ervaren gebruiker

Mijn achterbuurman is een ervaren computergebruiker. Van DOS, Windows 95, 98, XP, Vista tot en met Windows 7 maar toen ging het fout. "XP was een top, Vista een ramp, Windows 7 een top en Windows 8 weer een ramp", vertrouwde hij mij toe. Volgens hem hebben ze daarom snel Windows 8.1 uitgebracht om te voorkomen dat mensen overstappen op Linux (PCLinuxOS). "Mijn vrouw heeft enkele maanden geleden een indrukwekkende laptop met Windows 8.1 gekregen", zegt hij.

Klant(on)vriendelijk

Maar na zo'n 14 dagen werkten sommige apps op haar laptop niet meer, dus ondersteuning gezocht bij Microsoft. Volgens mijn achterburen moet je Microsoft eens vergelijken met een autofabriek. Je koopt een auto en na twee weken doen de elektrische ramen het niet meer. Contact met de dealer, "Nee, u moet contact met de fabriek opnemen". Van de fabriek krijgt u - na veel zoeken - het antwoord: "Ga naar onze auto-community voor de oplossing van uw probleem." Mijn overbuurvrouw werkt nu met Linux-OS en is een meer dan tevreden laptopgebruiker.

M. Bargo



Jubal is klaar voor de show!

Foto Jubal

24.321 kilo zwerfafval ingezameld

Natuurlijk Schoon

Tijdens de zwerfafvalopruiactie Natuurlijk Schoon van 31 maart tot en met 5 april, hebben 13.648 scholieren en vrijwilligers het zwerfafval uit hun eigen omgeving opgeruimd. In totaal werd maar liefst 24.321 kilo aan zwerfafval ingezameld.

Voorzien van opvallende hesjes en handschoenen en gewapend met knijpertjes en vuilniszakken, gingen de kinderen de omgeving van hun school zwerfafvalvrij

maken. Ze werden daarbij begeleid door leraren en ouders. Ook vrijwilligers van onder meer buurt- en natuurverenigingen staken de handen uit de mouwen.

Over 'Natuurlijk Schoon'

Natuurlijk Schoon is een samenwerkingsproject dat geïnitieerd is door ROVA. In samenwerking met gemeenten, natuur- en milieuorganisaties, scholen uit basis- en voortgezet onderwijs én buurten en verenigingen, worden bestaande en nieuwe

zwerfafvalacties gecombineerd om een zo groot mogelijk effect te hebben.

Duurzame samenleving

De gemeente en ROVA zetten in op een schone en duurzame samenleving. Minder, maar liever nog geen zwerfafval inzamelen omdat het er niet is, dat is wat de gemeente en ROVA samen willen bereiken. Door op te trekken met veel maatschappelijke organisaties, wordt de strijd tegen zwerfafval zo breed mogelijke aangegaan.

‘Je inzetten voor de ander geeft voldoening’

Door Margreeth Drost

Wie op zoek is naar bedrijvigheid in de wijk, is bij het Cultuurhuis aan het goede adres. Er wordt bijvoorbeeld gegymd door zwangere vrouwen, geknutseld, gedanst, gekaart en samen gegeten. Alleen activiteiten waarbij Hans (68) en Klara (66) Edelenbos inzetbaar zijn, zij ‘bemensen’ de bar.

“Dankbaar en leuk werk, mensen vinden het fijn om tijdens zo’n activiteit een drankje te kunnen halen, of waarderen het dat wij een versnapering komen brengen”, aldus Klara, die nu zo’n vier jaar actief is voor het Cultuurhuis. “Toen ik gestopt ben met werken heb ik een jaartje niks gedaan, even rustig aan. Daarna begon het weer te kriebelen. Ik wilde me inzetten voor mensen dichtbij, letterlijk. Is ook lekker praktisch, want je kunt onder alle weersomstandigheden komen en hoeft niet af te bellen als het glad is, bijvoorbeeld. Ik ben gewoon naar binnen gestapt, en heb gevraagd of er nog mensen nodig waren en het antwoord was: ‘Ja. Graag zelfs!’ en later heeft Hans zich aangemeld, toen ze weer ‘es vrijwilligers zochten.’”



Eigen foto

Hans: “Als er activiteiten zijn, zetten wij de spullen klaar, zorgen ervoor dat de randvoorwaarden om mensen een leuke middag of avond te bezorgen aanwezig zijn. Op die manier ondersteunend bezig te zijn, dat geeft voldoening! Ik ben ook begonnen als beheerder, twee avonden in

de week. Het is wat minder druk, dus krijgen we nu een mailtje met de vraag of we iets kunnen en willen doen. Handig en het houdt het verrassend!”

Bonus

Klara: “Op de laatste vrijdag van de maand

kunnen mensen samen eten, daar help ik ook altijd bij. De gezelligheid begint dan al bij de voorbereiding, want we doen het met een vaste groep dames en op den duur leer elkaar natuurlijk kennen, dat maakt het extra leuk. De mensen die komen eten die zijn vaak alleen en je ziet ze gewoon genieten van het onderlinge contact, bij lekker eten, heel fijn om te zien.” Hans: “Naast de voldoening die het oplevert, kun je, naast observeren, soms ook nog meedoen! Zo heb ik eens ingevallen bij het klaverjassen en konden er zo drie mensen meedoen die anders aan de kant hadden gezeten. Mooi dat je dat op zo’n moment kunt doen.” En: “Soms kom je nog mensen van vroeger tegen, ook leuk!”

Tot slot

Hans: “Wat me opvalt is dat 85% van de vrijwilligers vrouw is en 15% man. Is niet erg, maar we hadden laatst een vrijwilligersuitje en ik was blij dat we met z’n tweeën waren. Dus mannen: Werk aan de winkel!” Klara: “De activiteiten die georganiseerd worden minder, maar (beiden lachend) het mag van ons wel iets meer!”

Paasconcert in het Cultuurhuis

Zingend op weg naar Pasen

Door Margreeth Drost

Was het winkelcentrum eerder op de dag nog het terrein van de paashaas, op zaterdagavond 19 april wordt er in het Cultuurhuis een ander paasverhaal verteld. De veertig zingende jongeren van jongerenkoor The Young Jesus People laten weten enthousiast te zijn over Jezus Christus, de hoofdrolspeler in hun paasverhaal.

Koorlid Moniek la Costa: “We willen mensen op een laagdrempelige manier laten kennismaken met Jezus. Een lied komt vaak op een andere manier binnen dan een verhaal dat iemand vertelt. Muziek en zang raken andere snaren in je binnenste, daarom hebben we gekozen voor de combinatie van zang en persoonlijke verhalen. Ik wens je een fijne avond!” Ik ben benieuwd. Missen ga ik in ieder geval niks, want ik zit eerste rang.

Internationaal tintje

Niet iedere noot is loepzuiver, maar dat wordt gecompenseerd door het lef en en-

thousiasme, dat vanaf het eerste nummer te horen is. Het lef komt vooral tot uiting in het aantal solo’s dat wordt gezongen, door steeds andere jongeren. Er wordt bewogen, geklapt en enkele andere, ritmisch gezongen geluiden doen naast Hollandse roots ook andere wortels vermoeden. De paasboodschap is er voor iedereen, zo blijkt ook uit de talen van de gekozen liederen: Nederlands, Engels en zelfs Swahili! Het lied dat in de laatstgenoemde taal wordt gezongen heet Baba Yetu, ‘Onze Vader’, het gebed dat Jezus zijn leerlingen leerde. Het moet gezegd: met mijn ogen dicht waande ik me zo’n drie minuten lang in Afrika, knap gedaan.

Uit deze beide en de andere liederen komen blijdschap, afhankelijkheid en dankbaarheid naar voren, nog eens onderstreept door de persoonlijke verhalen die de jongeren vertellen. Moniek deelt: ‘Ik ben opgegroeid in de kerk, en aan mijn ouders zag ik dat het geloof je echt



Schaduw van Jezus aan het kruis
Foto Margreeth Drost

iets kon geven, dat het je leven betekenis gaf. Dat wilde ik ook graag en vroeg: “God, als U er bent, wilt u mij dat dan laten weten?” Dat deed Hij, toen en nu nog steeds!”

Schaduw drama

En dan, alsof de zang, de drum, de elektrische gitaren en de keyboards nog niet genoeg waren, wordt er nog een schaduw drama uitgevoerd. Scènes uit het paasverhaal worden uitgebeeld achter een projecteerscherm, waardoor er letterlijk een schaduwspel ontstaat, met als eindscène Jezus aan het kruis. Het lied dat volgt ‘Als je niet meer kunt’, geschreven door een van de koorleden, is een mooie afsluiting van een afwisselende avond, zo bevestigen ook de mensen om mij heen. En te oordelen naar de gezichten zijn de jongeren zelf ook best tevreden.



ANTON EKKER PARKET

Uw specialist in houten vloeren

GEEF UW HOUTEN VLOER EEN KARAKTERVOLLE UITSTRALING

Vraag naar de mogelijkheden of bezoek onze showroom/fabriek.

Papaverweg 108 • 8042 EK Zwolle • T 038 421 63 33 • E info@antonekkerparket.nl

www.antonekkerparket.nl





UITGELICHT KLOOIENBERGLAAN

Kdv de Klooienberg, gevestigd in een prachtige eeuwenoude wijkboederij op een idyllische plek aan het Zwarte Water, staat bekend als een "groen" kinderdagverblijf.

Er is veel aandacht voor natuur-educatieve programma's. Doordat kinderen actief kennis maken met het buitenleven ontwikkelen ze respect en waardering voor natuur, dieren en het milieu. Ze leren voor de dieren te zorgen, kunnen in de moestuin rommelen en kunnen het natuurpad in de uiterwaarden ontdekken. Vies worden mag, want daar heb je water en zeep voor!

Voor meer informatie:
kdv.klooienberglaan@doomijn.nl
(038) 423 02 32

/doomijn @doomijn

Ontdek je eigen Doomijn

Wij zijn onder andere gevestigd in:

Zwolle
AA-landen - Assendorp
Berkum - Diezerpoort
Holtendoorn
Kamperpoort
Stadshagen
Westenholte
Windesheim - Wipstik
Zwolle Zuid

Dalfsen | Hattem
Nieuwleusen | Nunspeet
Oudleusen | Hulshorst
Harderwijk

Kijk voor meer informatie
ook op:
www.doomijn.nl

IJsseldeltadag 2014

Open Dag bij de Boer in de polder Mastenbroek

Leuke activiteiten voor het hele gezin!

koeien knuffelen

workshop koe schilderen

zaterdag 24 mei | 10.00-17.00 uur

www.ijsseldeltadag.nl

Advertentie:



v.v. 's-Heerenbroek



Is voor het komend seizoen voetballers nodig voor **jeugd- en seniorenteams**. Zoek je een prestatiegericht team, of speel je liever een potje voetbal op zaterdag meld je dan tijdig aan!

Voor informatie en aanmeldingen: F. Mijnheer (06-21823649) of J.W. Wennemers (06-14819587)

secretaris@vvsheerenbroek.nl, website: www.vvsheerenbroek.nl

PASEN

knuffelen met boerderijdieren in WKC Stadshagen

foto's: Yvonne Waslander



KONINGS DAG

kleedjesmarkt in Stadshagen

foto's: A. Duits

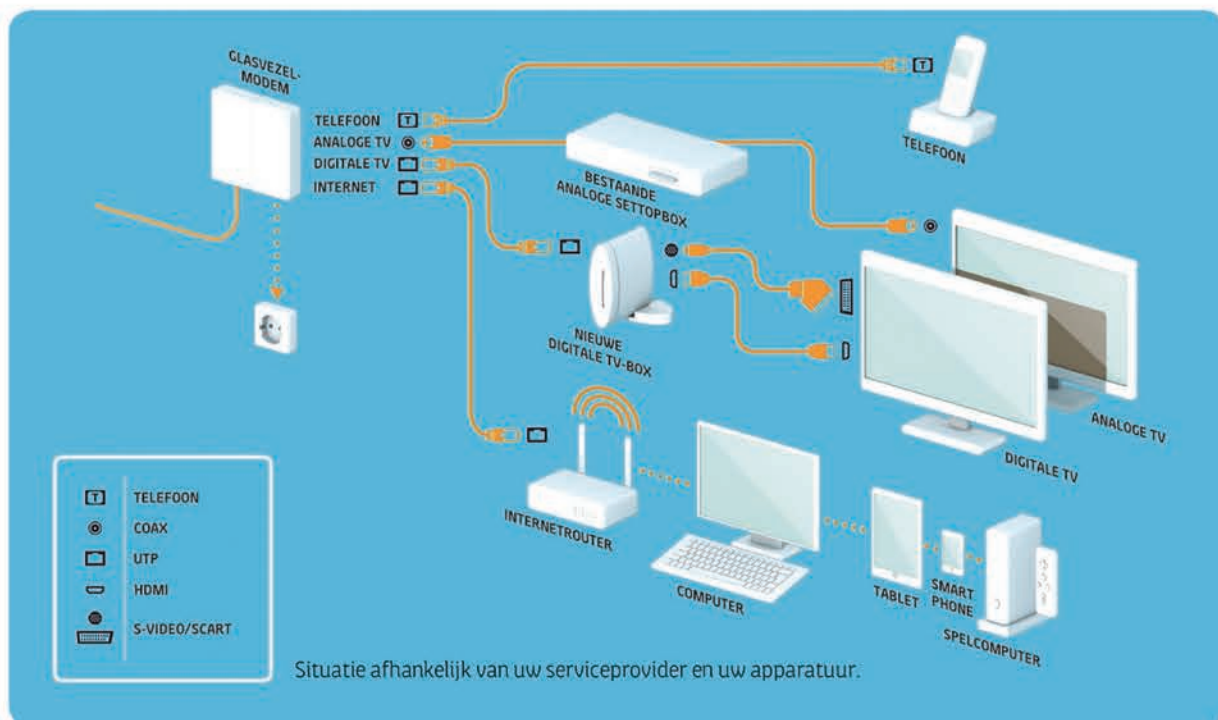




**HET IS ZOVER.
GLASVEZEL IN
UW WONING.**

Zo sluit u het aan.

Met alleen het glasvezelmodem van Reggefiber in uw woning bent u er nog niet. Om gebruik te kunnen maken van supersnel internet en tv met haarscherp beeld en glashelder geluid, hebt u een abonnement nodig bij een serviceprovider die glasvezeldiensten aanbiedt. De serviceprovider activeert de glasvezelaansluiting en zorgt ervoor dat u daadwerkelijk gebruik kunt gaan maken van de glasvezeldiensten. Via het glasvezelmodem kunt u, afhankelijk van de door u gekozen serviceprovider, het volgende aansluiten: analoge tv en radio, telefoon, internet, routers en digitale tv. Voor het glasvezelmodem is een stopcontact nodig.



Kies uw serviceprovider.

Reggefiber legt het glasvezelnetwerk aan en stelt het open voor de serviceproviders. Dit betekent onderlinge concurrentie voor serviceproviders en dat kan aantrekkelijke tarieven voor u opleveren. In Stadshagen bieden de serviceproviders Fiber, KPN, Scarlet, Solcon, Tele2, Telfort, Trined, Vodafone en XS4ALL glasvezeldiensten voor internet, tv en telefonie.

Wilt u er meer over weten?

Doe de postcodecheck op www.eindelijkglasvezel.nl/zwolle en vergelijk het aanbod van de serviceproviders. Dan weet u direct welk abonnement het beste bij u past. Of kom langs voor een persoonlijk en onafhankelijk advies in onze glasvezelwinkel.



Projectmanager aan het woord.

De aanleg van het glasvezelnetwerk in Stadshagen wordt vanuit Reggefiber begeleid door projectmanager Reinder Benedictus. Hij zorgt ervoor dat alles van a tot z volgens plan verloopt.



'De werkzaamheden verlopen voorspoedig, we zijn ongeveer halverwege. In totaal zal ongeveer 220 kilometer aan glasvezelkabel de grond in gaan. Nog ongeveer vier maanden en dan hebben alle woningen binnen het aansluitgebied van Stadshagen glasvezel! Wilt u weten wanneer uw woning aan de beurt is? Doe dan de postcodecheck op onze website.'

Lees verder op www.eindelijkglasvezel.nl/zwolle.



Welkom met uw vragen.

Kom naar de glasvezelwinkel voor:

- Een persoonlijk en onafhankelijk advies.
- Hulp bij het overstappen.
- Vragen over (de aanleg van) glasvezel.

Adres.

EP:Stadshagen, Belvederelaan 237

Contact.

(0548) 79 90 04, zwolle@reggefiber.nl
Meer informatie en de openingstijden vindt u op www.eindelijkglasvezel.nl/zwolle.

Buurtrestaurant De Streek in juni

Elke derde vrijdag van de maand kunt u in het Cultuurhuis aanschuiven bij Buurtrestaurant de Streek. De Streek is een laagdrempelige eetgelegenheden voor buurtbewoners uit Stadshagen, waarbij ontmoeting met buurtgenoten een belangrijke rol speelt. Voor € 7 geniet u van een smakelijke driegangemaaltijd, met ter afsluiting een kop koffie of thee.

Vrijdag 20 juni staat er goulash met rijst en gemengde sla op het menu. Aanmelden kan tot en met maandag 16 juni in het Cultuurhuis, Werkerlaan 1, of door te bellen naar 038-8515760.

Nieuwe healthcheck Buurtzorg Zwolle-West

In april is er een healthcheck geweest in het Cultuurhuis zoals u die al anderhalf jaar van ons gewend bent. Wij gaan echter de healthcheck vernieuwen en zullen u deze aanbieden op een andere plaats. Hoe en wanneer kunnen wij nu nog niet precies zeggen, maar houdt u deze krant in de gaten voor informatie.



‘Enk-El-Raak 1’ winnaar koersbaltoernooi 2014

Op donderdag 17 april werd voor de twintigste keer het koersbaltoernooi georganiseerd door de koersbalcommissie van WijZ, die bestaat uit vrijwilligers. Om 11.00 uur gingen acht teams van start. Na vijf gespeelde wedstrijden, bleek dat het team ‘Enk-El-Raak 1’ de beste was en zij wonnen het toernooi, gevolgd door Werkeren 2 en Stins 1. Het was een sportieve, maar bovenal gezellige dag.

Fietsen en wandelen vanaf het Cultuurhuis

Fiets en geniet op woensdagmiddag. Elke woensdagmiddag wordt er vanaf steeds een ander vertrekpunt, waaronder het Cultuurhuis, gestart voor een groepsfietsstocht onder begeleiding van ervaren fietsbegeleiders. Zij hebben de route van zo’n dertig kilometer uitgezet en weten precies de weg. U komt op de mooiste

plekjes in en rondom Zwolle. Op woensdag 14 mei is de start bij het Cultuurhuis, om 13.15 uur. Op woensdag 11 juni is er een dagtocht, ook vanaf het Cultuurhuis. Vertrek is om 9.00 uur en voorinschrijving is verplicht.

Wandelen op dinsdagochtend

Elke dinsdagochtend wordt er een afstand van zo’n acht kilometer gewandeld, steeds vanaf een ander vertrekpunt. Op dinsdag 17 juni vertrekt de groep wandelaars vanuit het Cultuurhuis. Zij gaan om 10.00 uur van start voor een mooie tocht van zo’n acht km. Deelname is gratis en u hoeft zich niet aan te melden. De week erna wordt er vanuit het wijkcentrum in Holtenbroek gestart. Voor een totaaloverzicht van alle fiets- en wandeldata en vertrekpunten zie www.wijz.nu of haal de folder op in het Cultuurhuis.

Bibliotheek-aan-huis is er voor iedereen

Soms kan het gebeuren dat het moeilijk voor u is om zelf naar een bibliotheek te komen. Dit kan tijdelijk zijn, door ziekte of ongeval, of permanent door ouderdom of lichamelijke beperkingen. U hoeft in deze situatie uw abonnement niet op te zeggen, wij bezoeken u thuis. Hoe werkt het? Een vrijwilliger van Bibliotheek-aan-huis komt bij u op bezoek om te horen wat uw wensen zijn en welk soort boeken u graag leest. De vrijwilliger gaat eens in de drie tot vier weken namens u naar de bibliotheek om de boeken voor u te lenen. De vrijwilliger brengt de boeken vervolgens bij u thuis en levert de boeken daarna ook weer voor u in. Voor aanmelden of meer informatie kunt u contact opnemen met:

WijZ, telefoonnummer 038-8515700.



Stadshagen Doet!

In onze wijk Stadshagen worden vele activiteiten mogelijk gemaakt door vrijwilligers. Vrijwilligerscentrale ZwolleDoet! presenteert op www.zwolledoet.nl enerzijds het aanbod van vrijwilligers en anderzijds de vacatures van organisaties die vrijwilligers zoeken. In deze rubriek vind je een greep uit vraag en aanbod, gericht op de wijk Stadshagen.

Vraag

Vacature Mensenmens: grappig - sociaal - maatje

Doe jij graag iets samen met een ander en ben jij ook altijd in voor een grapje? Dan ben jij wellicht een geschikt maatje voor een 65-jarige oud-vrachtwagenchauffeur. Hij heeft uiteenlopende interesses en wil heel graag samen met een maatje diverse activiteiten ondernemen zoals winkelen, fietsen of een kop koffie drinken. Aanmelden of meer info? Neem contact op met Vrijwilligerscentrale ZwolleDoet! en vermeld vacaturnummer VAC-36328ST.

Vacature Wandelaar: zelfstandig - wijkgebonden - dementie

Hou jij van een wandeling en wil je een bewoner van Het Zonnehuis laten meegenieten? Help dan als wandel-vrijwilliger. Je gaat geregeld buiten, in Stadshagen, wandelen met een bewoner. Aanmelden of meer info? Neem contact op met Vrijwilligerscentrale ZwolleDoet! en vermeld vacaturnummer VAC-36406ST.

Vrijwilligerscentrale ZwolleDoet!

Assendorperstraat 48, 038 4225200, info@zwolledoet.nl, www.zwolledoet.nl

Aanbod

Aanbod ADD'er vol levenservaring

Deze vrijwilliger omschrijft zichzelf als een ADD'er vol levenservaring die wil gaan werken vanuit talent. Inlevend vermogen, snel de juiste snaar raken en verbanden kunnen leggen, zijn eigenschappen die deze vrijwilliger typeren. Deze persoon wil graag aan de slag in een organisatie die openstaat voor een intuïtieve benadering en een vernieuwende aanpak. Motto: ieder mens is altijd tegelijkertijd leraar en leerling. Meer info? Ga naar www.zwolledoet.nl/vrijwilligersbank en zoek op het trefwoord 'ADD'er vol levenservaring'.

Aanbod Administratie of transport

Een vrijwilliger die zich in twee sectoren als een vis in het water voelt: administratie en transport. Ze zoekt een zinvolle uitdaging, het liefst een uitdaging die raakvlakken heeft met een van haar twee interessegebieden. Meer info? Ga naar www.zwolledoet.nl/vrijwilligersbank en zoek op het trefwoord 'Administratie of transport vrijwilliger'.

Winkeliers Stadshagen sturen hele schoolklas naar Efteling

Na maanden wachten is het dan zo ver. Alles wat geregeld moest worden, is gedaan. Zelfs het weer laat zich van z'n beste kant zien, in Kaatsheuvel staat zon op het programma vandaag. Regenjassen en paraplu's blijven thuis. Alle ingrediënten voor een geslaagde dag zijn dus aanwezig. De kinderen hebben er zin in, ze hebben er maanden naar uitgekeken. Mees Hulsman vulde tijdens het evenement Christmas Village in winkelcentrum Stadshagen een wens in: een dagje Efteling met haar eigen klas, groep Ka8a, van de Wendakker. Dat leek haar een mooie afsluiting van haar laatste schooljaar op de Wendakker. En het schoolreisje van haar dromen. Op de dag van de prijsuitreiking in januari wist Mees nog van niets. Leerkracht Karsten Visscher wel. Hij liet de hele klas een 'veldopdracht' uitvoeren

in het winkelcentrum. Even later werden ze opgeroepen naar de prijsuitreiking te komen. Niet alleen Mees, haar hele klas werd verrast. Onder oorverdovend gegil kreeg ze de hoofdprijs overhandigd. Het wachten tot half april duurde lang, maar bij vertrek zit de sfeer er meteen al goed in. De bus staat klaar en de winkeliers leveren ook lunchpakketjes en voldoende drinken aan. Om acht uur kan de reis naar Kaatsheuvel beginnen. Voorzitter Jeroen Nagelmaeker van de winkeliersvereniging komt hen persoonlijk uitzwaaien en krijgt van Mees een heerlijke doos chocolade overhandigd. De kinderen hebben een lange dag voor de boeg op deze laatste schooldag voor de meivakantie. Pas 's avonds rond 20.00 uur komen de kinderen, moe maar voldaan, terug.

Inloopochtend in De Fontein

Elke donderdagochtend is er van 9.30-11.30 uur een inloopochtend in de soosruimte van kerkgebouw De Fontein, Sterrenkroos 56. Iedereen is welkom, jong en oud, mannen en vrouwen. Gezellig een kopje koffie drinken, meedoen aan een creatieve activiteit, een spelletje doen of gewoon een praatje maken, alles kan. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Het creativiteitsprogramma voor de komende donderdagen:

- 22 mei: decoratiestrik maken
- 29 mei: Hemelvaartsdag, geen inloopochtend
- 5 juni: fles beschilderen
- 12 juni: cadeauverpakking van karton/jute
- 19 juni: lampekapje maken (omhaken karton)
- 26 juni: pompon van plastic zakjes



The GoodLife Company!

Meer heb je niet nodig om je goed te voelen

Check onze comfortabele opties en schrijf je in!

Alles om te genieten, te lachen en aan je gezondheid te werken in een luxe ambiance. Zonder beperkingen, bijvoorbeeld zonder vast abonnement. Welkom bij Fitplaza The Goodlife Company. Het verrassende, sportieve en comfortabele lifestyle concept met alle vrijheid.

- FITNESS
- GROEPSLESSEN & BOOTCAMP
- PERSONAL TRAINING
- TENNIS & SQUASH
- WELLNES & HAMAM
- CRECHE & KIDSINSTUIF
- KOFFIE & SMOOTHIES BIJ DE HAARD
- GRATIS WIFI EN PARKEREN

WIJzersterk

In iedere editie van *Bedrijven in actie* komt een ondernemer uit Stadshagen aan het woord. Dit keer Margriet Keur met haar bedrijf **WIJzersterk**. Op de eerste verdieping van 'Bubbels Beweging' geeft ze bijles, Remedial Teaching, huiswerkbegeleiding en Citotraining.

Om maar gelijk met de deur in huis te vallen, beschrijf WIJzersterk eens in een paar woorden?

Margriet Keur van WIJzersterk: "Eigenlijk beschrijft de naam zichzelf al gedeeltelijk. WIJ gaan aan de slag om een IJzersterke toekomst op te bouwen. Plezier in leren, motivatie, zelfvertrouwen en een goede basiskennis staan daarbij voorop."

Wat maakt jouw bedrijf speciaal?

"De persoonlijke aanpak vind ik zeer belangrijk. Door dicht bij de behoeftes en interesses van het kind te blijven, stimuleer je de motivatie voor leren. Dit is één van de meest belangrijke voorwaarden om tot leren te komen. Op school is er vaak niet genoeg tijd, of zijn er niet genoeg mensen en middelen beschikbaar, om tot de kern van een leerprobleem te komen. Bij Remedial Teaching (RT) kan dat wel. RT is kort gezegd 'leerhulp op maat'. Heeft een kind net even wat meer aandacht nodig bij lezen, taal of rekenen? Door RT kan het kind geweldige sprongen in de leerontwikkeling maken. Ik krijg vaak van mensen terug dat het kind zich op school veel prettiger is gaan voelen."

Stel ik ben geïnteresseerd in de mogelijkheden, wat is je werkwijze?

"Eerst houden we een vrijblijvend, ori-

enterend gesprek waarin we de mogelijkheden bespreken. De behoeftes van het kind zijn leidend in de voorgestelde aanpak. Gaan de aan de slag dan houd ik de ontwikkeling goed in de gaten. En er is veel onderling contact tussen mij, ouders en school."

Wat is eigenlijk je achtergrond?

"Ik sta, naast mijn werkzaamheden als Remedial Teacher, voor de klas. Dit doe ik al vijf jaar met veel plezier. Omdat ik me wilde verdiepen in kinderen met leerproblemen heb ik vorig jaar een MasterSEN opleiding tot Remedial Teacher afgerond."

Waarom ben je voor jezelf begonnen?

"Natuurlijk zet je je als leerkracht volledig in om alle leerlingen in de klas op eigen niveau te helpen. Remedial Teaching biedt meer dan dat. Het is prachtig om te zien dat kinderen door middel van individuele hulp snel kunnen 'groeien'. Ook de individuele aandacht geeft kinderen een enorme steun in de rug."

Wat vind je leuk aan het ondernemen?

"Ondernemen maakt dat ik alles uit mezelf wil halen. Ondernemen vergt lef, doorzettingsvermogen en creativiteit. Daarnaast vind ik het maken van eigen keuzes leuk aan het ondernemen."



Margriet Keur van WIJzersterk

Zijn er ook minder leuke aspecten?

"Het kost zeker meer tijd en energie dan ik van tevoren had gedacht. Maar als het uiteindelijk zijn vruchten afwerpt, is dat het helemaal waard."

Welk ander carrièrepad had je kunnen kiezen?

"Onderwijzen zit in mijn bloed. Ik zou daarom niet snel heel iets anders kiezen. Ik wilde al van jongs af voor de klas staan. Als ik écht iets anders zou moeten kiezen, zou ik op de creatieve tour gaan. Dan denk ik bijvoorbeeld aan grafisch ontwerpen of fotografie."

Even iets anders, hoe bevalt Stadshagen?

"Goed! Ik woon hier nu bijna vijf jaar met veel plezier. Het voelt als een dorp binnen de stad Zwolle. Alle basisvoorzienin-

gen zijn hier in de wijk te vinden en het centrum van Zwolle is ook vlakbij."

Tot slot, wat kunnen we nog van je verwachten?

"Ik ben van plan om in de zomervakantie een Summer School te starten. Onderzoek toont aan dat er in die periode veel aangeleerde informatie weer wegzakt of zelfs verloren gaat. Door middel van wat korte 'opfrislessen' behoud je op speelse wijze het geleerde en kan het kind na de vakantie weer voortbouwen op de kennis van het voorgaande leerjaar."

WIJzersterk is te bereiken via:
www.wijzersterk.nl,
info@wijzersterk.nl
of 06 31677112.

Actief en therapeutisch bewegen

Door Alice Tekst

Annet van Prooijen, eigenaresse van Weerzicht, organiseert sinds kort voor bewoners in de wijk de zogenoemde Sunsetloop. Deze activiteit vindt elke woensdagavond plaats van 20.00 uur tot 21.00 uur. Het startpunt is het Cultuurhuis aan de Werkerenlaan. De deelnemers kunnen op eigen niveau bewegingsoefeningen doen. Van jong tot oud, de Sunsetloop is voor iedereen geschikt.

Er zijn loopoefeningen, zoals een wandeling door de wijk. Een stukje rennen in

het park en oefeningen waarbij de deelnemers vanuit staande houding diverse bewegingen trainen. Annet van Prooijen: "Het is een mooie loop waarin iedereen kan deelnemen op eigen niveau. Je hoeft dus geen superconditie te hebben, een basisconditie is voldoende. Want bijna iedereen kan wel naar de supermarkt lopen of een half uurtje wandelen. De conditie wordt stapsgewijs opgebouwd door in beweging te komen en gezonde voedingstips te krijgen. Daardoor wordt er al actief aan de conditie van de deelnemers gewerkt."

Warming-up

Er wordt gestart met een gezellige warming up. Vervolgens komen er verschillende bewegingsoefeningen. Er is ook ruimte voor rust, ontspanning en elkaar leren kennen. Van Prooijen licht toe: "De sociale contacten staan voorop tijdens de Sunsetloop. Niets moet, alles mag. Ik houd ook goed in de gaten of de deelnemers hun eigen grenzen bewaken. Want als je daarover heen gaat, dan krijg je spierpijn en wordt het minder leuk. Mijn credo is dus ook: 'Ga niet te ver!' Het is heel belangrijk dat mensen zich op een fijne manier inspannen en genieten van de omgeving. Dan blijft het langer plezierig."

Balans hervinden

Met aandacht bewegen is een vorm van ontspannen, van het laten wegvloeien van stress. Bovendien is het goed voor lichaam en geest. Want dankzij therapeutisch bewegen wordt het zelfbewustzijn groter. Het is tevens ondersteunend bij gebruik van medicijnen. "Daarnaast is het ook heel goed voor mensen die een burn-out of borderline hebben. Je komt er letterlijk lekkerder door in je vel. In deze wijk zijn veel mooie plekken om te wandelen. Zoals bijvoorbeeld in het park bij het Cultuurhuis, de Hasselterdijk of het pad langs de Milligerplas. Iemand

die last heeft van een burn-out krijgt dan op een positieve wijze weer oog voor de natuur. Dat helpt om de balans te hervinden", aldus Van Prooijen. Omdat de oefeningen aan het individuele vermogen worden aangepast, is de Sunsetloop ook zeer geschikt voor senioren. Na afloop gaan de deelnemers nog even een gezellig kopje koffie of thee drinken aan de Werkerenlaan.

Bewust

Op de vraag naar de reden van het organiseren van de Sunsetloop reageert Van Prooijen enthousiast: "Ik vind het heel leuk om met mensen in beweging te zijn en door een goede beweging en voeding te zorgen dat ze meer inzicht krijgen in hun eigen patronen en dit kunnen corrigeren. Daarbij vind ik het belangrijk dat dit op een ontspannen manier gebeurt. Mensen moeten er vooral plezier aan beleven en niet teveel druk ervaren. Ik heb een diploma Running therapie en gewichtsconsulent en zet mijn kennis graag in voor anderen."

Voor de Sunset Loop wordt € 8 per keer gevraagd.
Opgave kan via info@weerzicht.nl of 06 42414154. Meer informatie op www.weerzicht.nl.



Wachtend op deelnemers voor de Sunsetloop

Foto: Firozeeh Azimi Nobar

10
JAAR

WINKELCENTRUM STADSHAGEN

VERRASSEND COMPLEET EN
GRATIS OVERDEKT PARKEREN!

Ruim 30 winkels voor al uw boodschappen



www.winkelcentrumstadshagen.nl

facebook.com/wcstadshagen
@wcstadshagen



KEURMERK
VEILIG
ONDER-
NEMEN



WiFi
gratis



P
gratis

Gratis cadeau t.w.v. € 300,- bij een nieuwe CV-ketel!



* Vraag naar de voorwaarden

Maak direct een afspraak. Bel 0800 15 87 of kijk op www.energiewacht.nl

Is uw CV-ketel aan vervanging toe? Dan is dit uw moment. Want alleen nu ontvangt u bij aanschaf van een nieuwe CV-ketel een Media Markt-cadeaukaart t.w.v. 300 euro! Met deze cadeaukaart kunt u uit het hele assortiment van Media Markt zelf uw cadeau kiezen. Denk bijvoorbeeld aan een nieuwe televisie, tablet of wasmachine. Profiteer van deze unieke actie en vervang nog deze zomer uw CV-ketel. Kijk voor meer informatie op www.energiewacht.nl/cvketel.

Samen met



Energiewacht
Groep