

Vinexpress

Stadshagen



03 Repair café



07 Wagen van Stadshagen



15 Topprestatie met donorlongen

Wijkkrant
12e jaargang
oktober 2014

05 Snelheidsactie Akkerbergstraat
07 Theehuis zoekt samenwerking
15 Verzin naam voor Wijkboerderij
10 Foto's: schaapskudde op pad

Dit jaar nog twee

Eerste weggeefmiddag succesvol

Door Heleen Diekman

In de septembereditie van de Vinexpress werd het al aangekondigd: de eerste weggeefmiddag in het Cultuurhuis. De opening hiervan was op woensdag 24 september. Initiatiefneemster Erna van de Grift knipte samen met wijkmanager Bert Michel het rode lint bij de deur door. De eerste geïnteresseerden die in het gangetje hadden staan wachten, mochten na de opening de feestelijk versierde ruimte in.

Het was een gezellige middag waarbij een groot aantal mensen is geweest. Tussen 14.00 en 16.00 uur konden de mensen in het Cultuurhuis terecht. De spullen stonden uitgesteld op tafels. Het aanbod was gevarieerd: kleding, bloempotten, boeken, ordners en speelgoed. Je kon gewoon spullen meenemen. Kinderen mochten in de grabbelbak grabbelen en voor de bezoekers stond een kop thee of koffie klaar met een koek. Voor de kinderen was er limonade en snoep. De volgende twee datums waarop de weggeefmiddag wordt gehouden zijn ook al bekend: woensdag 29 oktober en woensdag 26 november.

Het begin

Erna vertelt over hoe het begon. 'Op Facebook was een groep 'Weggeefhoek' gemaakt. Hier konden mensen spullen aanbieden en vragen. Op een gegeven moment kwamen steeds meer mensen spullen bij ons brengen. De kinderen hadden toen zoïets van 'ik doe de deur niet meer open', zegt ze lachend. 'Toen kwam eigenlijk het idee voor een weggeefwinkel, net zoals in Holtenbroek. Die hadden echter geen vaste winkelruimte en dat wilde ik graag wel.' De burendag in 2013 hielp haar verder op weg. Travers had bij het organiseren hiervan geholpen



Kinderen bij de tafel met speelgoed

Foto Yvonne Waslander

en bood Erna hulp bij het realiseren van haar idee van een weggeefmiddag.

Het vervolg

Danny van den Beld, opbouwwerker bij Travers, vertelde enthousiast over het initiatief. 'Erna leerde ik een jaar geleden kennen. Het idee kwam vanuit de straat waar ze woont en vanuit Travers heb ik haar geholpen. Het idee kwam om spullen in- en uit te ruilen, net als in Holtenbroek, maar dan alleen voor Stadshagen. De samenwerking tussen WIJZ, het Cultuurhuis, de gemeente en Travers heeft ertoe geleid dat er dit jaar drie weggeefmiddagen zijn.'

De opening

Bert Michel sprak ook nog voor de of-

ficiële opening. Hij hoopt dat het een succes gaat worden, dat er veel klanten komen en dat het toekomst gaat krijgen. Met een bos rozen feliciteerde hij Erna en toen was het bijna tijd voor het officiële gedeelte, de opening!

Erna kreeg ook nog het woord, zij was blij verrast dat er zoveel mensen waren gekomen. Ze hoopt op dat er nog een weggeefavond komt, maar dat hangt af van hoe het verloopt met de andere weggeefmiddagen.

Spullen gevraagd

Als u nog spullen heeft die nog gebruikt kunnen worden, kunt u die brengen. Maak hiervoor een afspraak via e-mail (weggeefstadshagen@gmail.com) of via Facebook (Weggeef Stadshagen).

Help Vinexpress in de prijzen!

De Vinexpress, uw wijkkrant voor Stadshagen, is genomineerd voor de Overijsselse Vrijwilligersprijs in de categorie 'Organisaties'. De Overijsselse Vrijwilligersprijs wordt jaarlijks uitgereikt aan vrijwilligers en organisaties van vrijwilligers die onbetaald onbetaalbaar werk verrichten.

Ruim 12,5 jaar maken vrijwilligers de Vinexpress. Met veel plezier lukt het steeds om actuele en achtergrondinformatie te geven over deze Zwolse wijk. Ongeveer 25 vrijwilligers, in wisselende samenstelling, hebben de afgelopen jaren in totaal 120 interessante kranten gemaakt. Vrijwilligers uit de wijk schrijven artikelen, verzorgen de opmaak, maken de foto's of redigeren de inhoud. Elke vrijwilliger zet zijn of haar talent in om passende artikelen over de wijk te delen met de lezers. Dat verdient een pluim! U kunt daaraan meehelpen door op ons te stemmen. Dat kan via www.overijsselsevrijwilligersprijs.nl, categorie 'organisatie'.

Garderobecheck?



Puult je kast uit met kleding en heb je niks om aan te trekken?

www.kleuradvieszwolle.nl
038-4225069

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

www.johnbijsterbosch-haarmode.nl



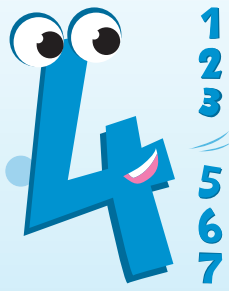
H&K | Woon- en klusdiensten

Hét klussenbedrijf voor Stadshagen

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

Stadshagen Meer informatie: 06-11140567
Zwolle

www.woonenklusdiensten.nl



"Gewoon ruimte genoeg"

Altijd plaats. Kleine groepen, veel ruimte

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

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



HOMBERGEN ADVIESGROEP

Voor al uw:

- administraties
- jaarrekeningen
- belastingzaken

Adviesgroep voor:

administratie
belastingen
organisatie
juridische zaken
subsidieregelingen
management
personeelszaken

De Hoge Bomen 13
8271 RE IJsselmuiden

Tel. 038 - 333 8605
www.hisla.nl

LUDWIG schilder service



Planmatig onderhoud
Meerjarenbegroting
Restauratie/Renovatie
Behangen
Glaszetten
Winterschilderpremie

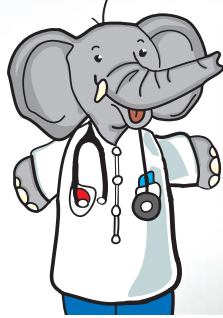
www.ludwigschilders.nl

Dennis Ludwig
Hooilandstraat 7
8043 xh Zwolle

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

Oktober actie*

ontworming 3+1
(4 halen = 3 betalen)
vlooiemiddelen 5+1
(6 halen = 5 betalen)



Zwolle Zuid
iedere zaterdag
open van
10.00 - 13.00 uur

* Geldig in oktober

Zerboltstraat 61a Patriottenlaan 4
T 038 - 454 60 20 T 038 - 460 00 75

www.de5olifanten.nl



uw advertentie hier?

mail naar
adverteren@vinexpress.nl

VOORDEEL 1500,-

Hyundai i10 Go

- Zeer comfortabel - Stil en elegant
- Dagrijverlichting - 5 jaar garantie
- Standaard 6 airbags
- Levenslang gratis pechhulp
- Riante hoofd- en beenruimte
- De grootste kofferbak in zijn klasse



OF NIET KOPEN? All-in-1 abonnement
v.a. € 232,-

Autobedrijf Bert Wieten - www.bertwieten.nl



UITGELICHT KLOOIENBERGLAAN



Kdv de Klooienberg, gevestigd in een prachtige eeuwenoude wijkboerderij 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
Holttenbroek
Kamperpoort
Stadshagen
Westenholtte
Windesheim - Wipstik
Zwolle Zuid

Dalfsen | Hattem
Nieuwleusen | Nunspeet
Oudleusen | Hulshorst
Harderwijk

Kijk voor meer informatie
ook op:
www.doomijn.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



"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



Hoofredacteur:

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, Alice Tekst,
Margreeth Drost**Fotografie:**Marc Blommers, Firoozeh Azimi Nobar,
Yvonne Waslander, Elisabeth van Munster,
Josette Veltman-de Greef, Remke Maris**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 8.800 exemplaren.

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

Inleverdatum kopij voor de editie van november 2014: uiterlijk maandag 27 oktober 2014.

Stadshagen start eigen Repair Café

Door Louis Zandbergen

Wat doe je met een broodrooster die het niet meer doet? Met een fiets waarvan het wiel aanloopt? Of met een trui waar mottengaatjes in zitten? Weggooien? Mooi niet! Inwoners uit Stadshagen en omliggende wijken organiseren op zaterdag 25 oktober het allereerste Repair Café van Stadshagen. Elke laatste zaterdag van de maand wordt dit gehouden.

In gebouw Werkeren, aan de Werkerlaan 154, draait het op 25 oktober allemaal om (samen) repareren. Tussen 10.00 uur en 14.00 uur staan diverse vrijwillige vaklieden klaar: elektriciens, naaisters, houtbewerkers en een fietsenmaker helpen gratis bij alle mogelijke reparaties. Ook gereedschap en materialen zijn aanwezig. Mensen die het Repair Café bezoeken, nemen van thuis kapotte spullen mee. Broodroosters, lampjes, föhns, kleding, fietsen, speelgoed, servies... alles wat het niet meer doet, is welkom. En maakt kans op een geslaagde reparatie. De vaklui in het Repair Café weten bijna altijd raad. De materialen dienen wel schoon zijn voor de reparatie.

Kosten- en grondstofbesparend

Door repareren te promoten, willen de vrijwilligers van Repair Café Stadshagen bijdragen aan het verkleinen van de afvalberg. Dat is hard nodig, vindt Louis Zandbergen: "In Nederland gooien we ontzettend veel weg. Ook dingen waar bijna niets mis mee is, en die na een eenvoudige reparatie weer prima bruikbaar zouden zijn. Helaas zit repareren bij veel mensen niet meer in het systeem. Met het Repair Café willen we daar verandering in brengen." Zandbergen wijst



Foto Louis Zandbergen

erop dat repareren ook geld en kostbare grondstoffen bespaart, en bijdraagt aan de beperking van de CO2-uitstoot. "Maar bovenal willen we met het Repair Café laten zien dat repareren leuk is, en vaak heel makkelijk."

Samen repareren

Het Repair Café is ook bedoeld om buurtbewoners op een nieuwe manier met elkaar in contact te brengen. En te ontdekken dat er heel veel kennis en praktische vaardigheden in de buurt aanwezig zijn. Marjan Middelburg, activiteitenbegeleider van Stichting IJsselheem: "Als je samen met een tot dan toe onbekende buurtgenoot een fiets, een cd-speler of een broek hebt gerepareerd, bekijk je die persoon toch anders als je hem of haar de volgende keer op straat tegenkomt."

Samen repareren kan leiden tot heel leuke contacten in de buurt. Dat is ook de reden dat mijn organisatie ruimte beschikbaar stelt voor dit initiatief."

Stichting Repair Café

Het concept Repair Café is ontstaan in Amsterdam, waar de Stichting Repair Café (zie www.repaircafe.nl) sinds 2010 op regelmatige basis repareerbijeenkomsten organiseert. Sinds januari 2011 biedt de stichting daarnaast ondersteuning aan lokale groepen in heel Nederland die zelf hun eigen Repair Café willen beginnen. De stichting ondersteunt ook het Repair Café in Stadshagen.

Informatie over dit initiatief is te krijgen bij Louis Zandbergen. louiszandbergen@gmail.com of 06-40701046.

Sportdag zonder medailles

Door Petra Mooibroek

Hoe zorg je ervoor dat een sportdag met meer dan vijfhonderd kinderen goed verloopt en gezellig blijft? Op basisschool 'de Sprankel' hebben ze ervoor gekozen om de school in drieën te verdelen. De kleuters deden de welbekende spelletjes op het schoolplein, zoals wortelpoepen en zaklopen. Ook stond er een groot luchtkussen. De middenbouw ging naar de atletiekbaan, waar de echte sporten als hardlopen, hoogspringen en kogelstoten werden uitgevoerd. En de bovenbouw dan? Wat deden zij eigenlijk?

In de bovenbouw verliep de sportdag net iets anders. Deze keer werd er contact opgenomen met het YMCA die deze sportdag mocht invullen. Ze werden uitgenodigd om deze dag te verzorgen voor de groepen 6 tot en met 8. Het YMCA is 's werelds grootste en oudste jongerenorganisatie.

Samenwerken

Een begeleider en vier stagiaires hadden het voetbalveld naast de dependance van 'de Sprankel' ingericht met activiteiten die te maken hebben met 'samenwerken'. Er lag bijvoorbeeld een grote parachute uitgespreid in het gras. "Hieronder ligt een object verstopt die de kinderen moeten zoeken. Een persoon mag onder de parachute door kruipen en de andere groepsleden mogen helpen door de parachute omhoog te wapperen", vertelt Dinnet, werkzaam bij het YMCA. Ook stond er een eenwieler waar de kinderen om



Klasgenoten helpen elkaar op de springstok.

Foto Petra Mooibroek

de beurt op konden fietsen en waar vaak hulp bij nodig was. "Het gaat bij al deze activiteiten om samenwerken", zegt Dinnet enthousiast. "En hoe ze dat doen, mogen de kinderen zelf bedenken. Er zijn dus geen prijzen te winnen of hoge scores te halen. Vanmorgen waren er wel kinderen die een andere verwachting hadden en teleurgesteld waren dat er geen medailles werden uitgereikt. Maar na een tijdje merkten ze hoe leuk het is om samen als groep lol te hebben."

Enthousiasme

Het enthousiasme van de kinderen was goed te merken. De pauze was nog maar net begonnen of er vroeg al iemand: "Wanneer mogen we weer beginnen?". Vooral de oudere kinderen wisten er een sfeertje in te brengen. Als iemand op de springstok het einde had gehaald begon-

nen ze spontaan te klappen. Was er nog even tijd over, dan gingen ze weer op het trekzeil staan en sprongen omhoog bij elke derde tel. Dan werd het zeil een eindje weggetrokken en zo konden ze een eindstreep halen. Als afsluitend spel werd de parachute in het midden van het veld neergelegd. Alle kinderen mochten er om heen staan en het doek beetpakken. Als iedereen ging wapperen met het doek steeg de parachute iets omhoog. Nu mochten er kinderen onderdoor rennen naar de overkant. De scholieren kijken terug op een geslaagde sportdag.

De volgende Vinexpress verschijnt maandag 17 november 2014.

Ook iets te melden?
Mail het de redactie uiterlijk
maandag 27 oktober.

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

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
Aircoservice
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



ORIGINELE SPAANSE SLOFFEN

Per paar
van €10.95
voor

€7.50*



*Aanbieding geldig in de winkel op vertoon van deze bon t/m 31 jan 2015. Niet geldig in combinatie met andere aanbiedingen.

Harbrink & Zn.
SCHOENREPARATIE SLEUTELSERVICE

Dobbe 5 Zwolle (Winkelcentrum Aa-Landen) • Tel. 038 - 453 85 70
www.schoenreparatieharbrink.nl • www.spaansesloffen.nl



Fysiotherapie
Römer

pluspraktijk

NU ZWANGERFIT!

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

TIJD
VOOR
YOGA



Dè yogastudio voor
Yin en Vinyasa yoga en
Zwangerschapsyoga



info/aanmelden: info@tijdvooryoga.nl/www.tijdvooryoga.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!



Doe je mee?

Tamara Klappe: redacteur

Hou je van taal en schrijven? Dan kunnen wij je hulp goed gebruiken, doe ook mee!

Een leuk team vrijwilligers staat op je te wachten.

Meer weten?

Mail naar "bestuur@vinexpress.nl"



Vrijwilligerscentrale
ZwolleDOET!

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

Kijk voor meer info op www.buurthulpzwolle.nl

tuin

klusen

wandelen

gezelschap

boodschappen

begeleiding

vervoer

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

“Ze knallen hier soms met 60 door de straat”

De bewoners van de Akkerbergstraat in Zwolle zijn het spuugzat dat er zo hard wordt gereden door hun straat. Veelal door eigen buurtbewoners. De maximumsnelheid in de straat is dertig kilometer per uur, maar daar houdt lang niet iedereen zich aan. De bewoners noemen hun straat zelfs een racestraat en zeggen dat het een wonder is dat er nog geen gewonden zijn gevallen. Bewoners Gertjan van der Wal en Gerben Hart ondernamen daarom actie: zij hingen een niet te missen spandoek op aan het begin van de straat met de tekst: ‘Niet sneller dan 30 op de teller!!’.

De snelheidsproblematiek in de Akkerbergstraat speelt al jaren. De straat is vanaf de invalsweg een racebaan, vooral omdat de eerste drempel pas halverwege ligt. Wat bewoners van het eerste deel merken, is dat automobilisten vooral dat eerste stuk optrekken. Bewoner Gerben Hart: “De lage drempels helpen niks, je kunt het nauwelijks drempels noemen want je kunt er rustig met 50 of 60 overheen knallen. Het wrange is dat 90% van de hardrijders zelf in de buurt woont. Ze knallen door de Akkerbergstraat, pas als ze hun eigen zijstraat in rijden gaat het gas er af.”

De buurtbewoners van het eerste deel



ervaren veel overlast van hardrijders en vrezers vooral voor de veiligheid van hun kinderen. “Het is een wonder dat er nog geen ongelukken zijn gebeurd. Als het een keer mis gaat, gaat het goed mis,

vrezers we. We zijn hier al jaren met de gemeente Zwolle over in gesprek, maar die kunnen of willen niets doen. Zij stellen wel het spandoek ter beschikking. Dat is sympathiek, maar volgens ons wel een

lapmiddeltje. De gemeente zou ook het openstellen van zijstraten aansluitend op de Frankhuizerallee als serieuze optie kunnen overwegen. Je verdeelt het verkeer dan meer over de wijk, waardoor de druk op het begin van de Akkerbergstraat af is.”

“Wij willen structurele maatregelen, dus bijvoorbeeld een drempel aan het begin van de straat, drempelverhoging, een wegversmalling, iets dat de auto's dwingt tot afremmen. Volgens de gemeente gaat het om een mentaliteitsverandering. Volgens ons nodigt de weg gewoon teveel uit tot gas geven, dus elke bewustwordingsactie is tijdelijk.”

Vorig jaar heeft de gemeente onderzoek gedaan naar de snelheid, door middel van een smileybord met snelheidsmeting. Daaruit bleek dat de gemiddelde snelheid 35 km/u is. Geen extreme waarden voor aanpak, meent de gemeente. Het toonaangevende verkeersadviesorgaan SWOV stelt dat personen een aanrijding met auto tot 30 km/u net kunnen overleven, dus harder is direct fataal. Buurtbewoners stellen dat nadat het bord weg was gehaald, de snelheid weer flink omhoog ging. “Vooral tijdens de spits knallen ze hier soms echt met vijftig tot zestig door de straat.”

Jongeren krijgen stem in de wijk Jonge reporters gezocht

Door Alice Tekst

De Vinexpress is een platform voor alle wijkbewoners van Stadshagen. Voor alle mensen, van jong tot oud, die in deze wijk wonen. En toch; we horen, luisteren, zien en lezen bijna niks van de jongeren in deze wijk. Er zijn te weinig jongeren die vertellen wat zij beleven in deze wijk. Terwijl ze echt interessante dingen te vertellen hebben.

Daarom zoeken we jongeren die voor en over jongeren willen schrijven. Wat vind jij belangrijk? Hoe beleef jij de wijk? Wat vind je van ‘hangjongeren’? Waarom zien mensen hen als ‘hangjongeren’? Wat zijn de talenten van de jongeren in de wijk? Wat is er allemaal te doen voor jongeren en wat zouden ze willen doen? Wat is de mening over het leven in de wijk van de jongeren? Hoe willen jongeren gezien worden?

Interviewen en schrijven

Daar is iedereen natuurlijk wel benieuwd naar. Daarom wil de Vinexpress de jongeren van Stadshagen elke editie ruimte ge-

ven voor hun beleving. Wil jij die razende reporter worden? Je bent enthousiast, maar denkt misschien “maar ik weet niet of ik dat wel kan?” Dat kun je. Natuurlijk krijg je eerst workshops over interviewen en schrijven en word je geholpen als je in actie bent als reporter. Zodat jij je verhaal kunt vertellen. Zodat jij kunt vertellen wat jongeren belangrijk vinden. En zodat je goed kunt verwoorden wat jij bedoelt en wat jij en je leeftijdsgenoten willen vertellen.

Wat vind jij belangrijk?

Lijkt het je leuk om over een onderwerp dat jij belangrijk vindt te vertellen aan andere Stadshagenaren? Vind je het interessant om mensen te interviewen en goede teksten te leren schrijven? Dat kan iedereen leren. We oefenen samen en leren het samen. Van elkaar. Beetje theorie, veel meer praktisch. Schroom niet, meld je aan voor de workshops op 30 oktober en 13 november van 19.30 tot 20.30 uur via info@level-z.nl

Dierendag 4 oktober in de Wade

Lindy (11): Het was een gezellige drukke dag in het winkelcentrum. Je kon lekkere dingen maken voor je huisdier en er was een koe die de kinderen mochten melken waar ranja in zat. Er waren ook een paar dieren in hokken, schapen, konijnen, kuikens, cavia's en een kip. Alleen in het

hok waar de kuikens, konijnen en cavia's in zaten was het wel erg druk. Er was zo weinig ruimte dat de kinderen bijna bovenop de dieren stonden. Maar gelukkig waren er ook kinderen die heel erg lief met de dieren omgingen.



Dierendag 4 oktober in de Wade

Foto Yvonne Waslander



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

Gemeente ontbindt contract met kunstenaar

Geheugentheater

Het contract met de kunstenaar van het Geheugentheater (Stadshagen) wordt ontbonden. Op deze manier kan de gemeente het terrein waar het fundament van het kunstwerk ligt, vrijgeven voor nieuwe initiatieven. Tevens gaat de gemeente een vordering tot schadevergoeding bij de rechtbank neerleggen. Hiermee wil de gemeente het bedrag dat is betaald voor het kunstwerk terugvorderen van de kunstenaar.

Indien de rechtbank de kunstenaar veroordeelt tot het terugbetalen van het bedrag dat de gemeente als voorschot aan de kunstenaar heeft betaald, heeft het gemeentebestuur voor de duur van twintig jaar het recht om over te gaan tot invordering en beslaglegging op onder meer inkomsten die de kunstenaar vergaart.

Eerder legde de gemeente hem al een dwangsom van € 300.000,- op als gevolg van een vonnis van de rechtbank in juni 2012, waarbij de kunstenaar werd opgedragen het kunstwerk alsnog zo spoedig mogelijk af te maken. Ondanks deze opgelegde dwangsom is het kunstwerk niet door de kunstenaar afgemaakt. De financiële positie van de kunstenaar is momenteel zodanig dat er geen vermogen aanwezig is waarop beslag gelegd kan worden.

Nieuw initiatief

Nu er ruim twee jaar is verstreken sinds de rechterlijke uitspraak uit 2012 acht de gemeente de kans dat de kunstenaar het Geheugentheater afmaakt nihil en ont-



bindt de overeenkomst. Na ontbinding kan de locatie van het kunstwerk vrijgegeven worden voor nieuwe ontwikkelingen. Inmiddels is in Stadshagen voor de plek van het Geheugentheater een initiatief ontstaan voor het aanleggen van een natuurspeelplaats.

Kunstwerk

De kunstenaar kreeg in 2006 de opdracht om een kunstwerk te ontwerpen waar de geschiedenis van Werkeren in naar voren kwam. Op een antieke kaart uit 1773/1774 is te zien dat op deze plek een kasteel stond. De bijbehorende tuin had een

stervormig lanenpatroon. Het Geheugentheater werd hierop geïnspireerd. Na het voltooiën van het fundament, stagneerde het werk. Vervolgens heeft de gemeente Zwolle via de juridische weg de kunstenaar gemaand om het werk af te maken.

Ruim 9400 Zwollenaren geven mening over hun buurt

Ruim 9400 Zwollenaren hebben hun mening over hun buurt gegeven in het Buurt-voor-Buurt-onderzoek. Dit zijn er 1300 meer dan bij het laatste onderzoek in 2012. Met dit grootschalige onderzoek wil de gemeente Zwolle graag van haar inwoners weten hoe zij hun buurt ervaren en wat er misschien verbeterd kan worden. De onderzoeksresultaten zijn in januari bekend. Deze worden besproken met bewoners tijdens verschillende wijkdialogen en met sociale partners in de wijken.

De gemeente heeft ongeveer 32.000 Zwollenaren uitgenodigd de vragenlijst in

te vullen. In 2012 waren dat er 26.000. De resultaten van het onderzoek vormen de basis voor het gemeentelijke beleid. Bovendien gebruikt de gemeente deze resultaten om prioriteiten te stellen. Door mee te doen aan het onderzoek beslissen bewoners mee over welke opgaven in de stad en in hun buurt de eerste aandacht verdienen. Tijdens de wijkdialogen wordt dit verder besproken met de buurtbewoners en partners. Wat is belangrijk en wat kunnen we samen oppakken zodat het in uw buurt prettiger wonen wordt of blijft? De wijkdialogen vinden begin volgend jaar weer plaats. Zodra de data bekend is, is de planning op de website www.zwolle.nl/jijbentaandebuurt te vinden.

nl/jijbentaandebuurt te vinden.

Resultaten

Op basis van de resultaten van het vorige onderzoek zijn onder andere op wijkniveau verschillende uitvoeringsteams geformeerd die aan de slag zijn gegaan. Denk hierbij aan de wijkboerderij in Stadshagen, waarbij bewoners zelf hun ideeën over de wijkboerderij hebben gegeven. In Assendorp zijn bewoners op basis van de resultaten een werkgroep Parkeren gestart en hebben inwoners van de Veerallee hun krachten gebundeld wanneer het gaat om duurzaamheid. Op www.zwolle.nl/jijbentaandebuurt staan voorbeelden.

Jaarlijks onderzoek

Vanaf dit jaar wordt het Buurt-voor-Buurt-onderzoek jaarlijks gehouden. In de even jaren gaat het onderzoek over de thema's leefbaarheid, veiligheid en participatie. In de oneven jaren betreft het onderwerpen zoals bestrating en openbaar groen. De gemeente vindt de mening van haar inwoners belangrijk en wil ze niet afschrikken met te veel onderzoeken. Daarom worden verschillende kleine onderzoeken zoveel mogelijk gebundeld tot één groot onderzoek.

Veel animo voor clinics Partou Kids Run

Op zaterdag 18 oktober werd de Stadshagenrun voor de zevende maal georganiseerd. Onderdeel van dit loopevenement is de Partou Kids Run voor kinderen van zes tot en met veertien jaar. SportService Zwolle en atletiekvereniging AV PEC 1910 organiseerden hardloop-clinics, zodat de kinderen goed voorbereid aan de start konden verschijnen.

SportService Zwolle werkt binnen haar projecten en activiteiten nauw samen met Zwolse sportverenigingen. Met de atletiektrainsters van AV PEC 1910, Marga Hilgers en Marina van der Worp, is gezamenlijk ingezet om kinderen uit de regio Stadshagen, Westenholte, AA Landen en Holttenbroek te enthousiasmeren voor de loopsport en te stimuleren tot een leven lang sporten.

De Partou Kids Run was onderverdeeld in twee leeftijdsgroepen. Kinderen van zes tot tien jaar liepen 800 meter en kinderen van twaalf tot veertien jaar de dubbele afstand van één Engelse mijl. Kinderen tussen de tien en twaalf jaar oud mochten kiezen welke van de twee afstanden ze wilden lopen.

Om kinderen een leuke en goede voorbereiding te geven op het hardloopevenement werd voor de vierde keer het initiatief genomen om hardloop clinics te organiseren. Meer dan honderd kinderen deden dit jaar mee aan de vier voorbereidende clinics. Er werden oefeningen gedaan waarbij gelet werd op techniek, snelheid en hoe je een bepaald tempo kunt vasthouden gedurende een langere loop. "Het is mooi om

te zien hoe de kinderen steeds meer het besef kregen dat ze de achthonderd meter in één keer konden rennen", geeft Arno de Swart van SportService Zwolle aan. "Er is

niets leuker dan bij de finish naar die enthousiaste, trotse gezichtjes te kijken. Ik ben trots op deze stoere kinderen!".

Inloopbijeenkomst ontwikkelingen gebied Belvederelaan- Rozentunnel- Hasselterweg

Op donderdag 6 november houdt de gemeente in OBS De Schatkamer, Wildwalstraat 38, een informatieavond over de voorgenomen ontwikkelingen in het gebied Belvederelaan- Rozentunnel- Hasselterweg.

De spoorlijn Zwolle-Kampen wordt in 2107 door Prorail omgebouwd tot een spoorlijn waar met elektrisch treinen wordt gereden. Tegelijk met de ombouw van de spoorlijn wordt een nieuwe auto-

tunnel onder de Kamperlijn aangelegd en het treinstation Stadshagen gerealiseerd. Graag laten we u op deze bijeenkomst de eerste ideeën over deze tunnel en station zien. Verder hoort u meer over de verkeersstructuur, de parkeeroplossingen en planning van de werkzaamheden. We horen graag uw ideeën over de voorlopige plannen welke er nu zijn.

U bent van harte welkom op 6 november tussen 17.00 uur en 20.00 uur.

De ‘Wagen van Stadshagen’ voor buurtbewoners

Door Alice Tekst

Het was een geslaagde Nationale Burendag op 27 september bij de wijkboerderij. Onder het genot van een kop koffie en soep in twee heerlijke smaken, kon de locatie van de wijkboerderij worden bekeken. Tijdens de brunch werd de ‘Wagen van Stadshagen’ door wijkwethouder René de Heer overgedragen aan de wijkstichting Stadshagen Totaal. Voor de kinderen waren er verschillende activiteiten, onder andere een meeleeftheater en een springkussen. Kinderen konden een medaille knutselen voor hun burens, om hen te feliciteren met Burendag. Ook is er een prijsvraag uitgegaan: Wie bedenkt een nieuwe naam mét logo voor de toekomstige wijkboerderij?

Ingerichte aanhanger

De ‘Wagen van Stadshagen’ is een ingerichte aanhanger die het mogelijk maakt om straat-, buurt- en wijkbijeenkomsten op locatie mogelijk te maken. De aanhanger is ingericht met tenten, picknickbanken en tafels, statafels, verlichting, stroomhaspels, afvalbakken en vele andere praktische benodigdheden. De aanhanger is inzetbaar voor informele initiatieven zoals een straatbarbecue, maar ook beschikbaar voor officiële momenten.

Danny van den Beld (opbouwwerker Travers): “Wij hopen met de aanhanger de sociale samenhang in de Stadshagen te stimuleren. De wijk is de afgelopen jaren enorm gegroeid. Bewoners ontmoeten elkaar steeds meer en er komen jaarlijks steeds meer initiatieven die gericht zijn op ontmoeting. Hopelijk levert de aanhanger hier een praktische bijdrage aan!”

Door een unieke samenwerking met de Wijkstichting Stadshagen Totaal, wijkboerderij Stadshagen, SWZ, Travers Welzijn, de Gemeente Zwolle, RIBW Overijssel, de Frion, Winkelvereniging Stadshagen, Sport Service Zwolle en de Rabobank was het mogelijk om deze aanhanger te realiseren. Stadshagen Totaal, Travers Welzijn en de wijkboerderij zullen ervoor zorgen dat deze unieke aanhanger zoveel mogelijk wordt gebruikt in Stadshagen.

Gratis beschikbaar

De aanhanger is voor bewoners van Stadshagen gratis beschikbaar. Bij gebruik zal er wel een borgsom en gebruikersovereenkomst moeten worden getekend, maar er zijn geen kosten aan verbonden om deze aanhanger in te zetten! Via www.stadshagentotaal.nl is de

wagen te reserveren. De aanhanger is gesteld bij de (toekomstige) wijkboerderij. Milou van Rijn (projectleider wijkboerderij): “Dit is de meest geschikte plek voor de aanhanger. Omdat de wijkboerderij dezelfde doelstelling heeft als de aanhanger, namelijk ontmoeting en het bij elkaar brengen van wijkbewoners.”

De wijkstichting, Stadshagen Totaal, heeft een grote rol gespeeld bij de aanschaf van de aanhanger.

Danny: “De wijkboerderij, de wijkstichting en wijkwerkers van Travers Welzijn werken met elkaar samen. De doelstelling van de ‘Wagen van Stadshagen’ sluit geheel aan bij de doelstellingen van de wijkstichting en de wijkboerderij. Verbinding en eigen initiatief.”

Informeel en ontspannen

Op de vraag hoe de samenwerkende partijen de Nationale Burendag hebben ervaren, is het antwoord eensgezind: “De sfeer was zoals die hoort bij een brunch, namelijk informeel en ontspannen. Door de aangeboden verse broodjes en een eigen gemaakte soep was goed toeven op de wijkboerderij. Met de aanwezigheid van werkers en wijkwethouder was het tevens voor velen een mooi moment om met elkaar bij te praten. Een speciaal programma voor de kinderen en het mooie weer maakte het een succes! De organisatie hoopt dat dit de komende jaren verder mag groeien en het is dan ook zeker voor herhaling vatbaar!”

Bewonersinitiatieven tijdens burendag

De soep was geheel biologisch en zelfgemaakt door leden van de werkgroep tuin. Voor de ondersteuning van de activiteiten was de voltallige werkgroep kinderactiviteiten van de wijkstichting aanwezig. De broodjes waren verzorgd door enthousiaste wijkbewoners. Atelier ZoGemaakt heeft met de kinderen een medaille gemaakt. De presentjes ten behoeve van het officiële gedeelte zijn verzorgd door een groep wijkbewoners die recent het buurtmoestuinitiatief Hof van Breecamp hebben gerealiseerd. In de middag vond de Wagen al direct zijn weg naar deze buurtbewoners om burendag te ‘vieren’. Op diverse fronten is al veel bewonersinitiatief. Het mooie van deze dag was, dat bij deze activiteit ook nog eens sprake was van verbinding tussen de diverse initiatieven.



Dankzij samenwerking een aanhanger vol spellen voor feesten gratis voor bewoners

Foto Yvonne Waslander

Commercieel en idealistisch

Theehuis bij wijkboerderij

Door Alice Tekst

Gerben Eshuis heeft na ruim een jaar als vrijwilliger betrokken te zijn geweest bij het ontwikkelen van het wijkboerderijconcept de handschoen opgepakt om het theehuis verder vorm te geven. Hij heeft van de gemeente de kans gekregen om een businessplan voor het theehuis in te dienen, aangezien het theehuis als commerciële activiteit binnen het wijkboerderijconcept wordt gezien. Gerben zoekt hierin graag de samenwerking met de wijkbewoners. “Hoewel het concept als commercieel wordt gekenmerkt, willen wij er alles aan doen met het maatschappelijke karakter zo hoog mogelijk te houden en het samen met de wijk vormgeven. Op deze manier kunnen we ook de kosten in de hand houden, zodat het voor iedereen betaalbaar is om bij ons een kop koffie of thee te komen drinken of een hapje te komen eten,” licht Gerben toe.



Inmiddels is Gerben met verschillende instanties in gesprek om de mogelijkheden te onderzoeken. Zoals met instanties die mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt een kans geven te re-integreren. Of om mensen met een beperking erbij te betrekken, door vrijwilligersbanen te creëren. Wat de realisatie betreft zoekt Gerben mensen die willen helpen het concept verder vorm te geven, zodat er een gezamenlijk en realistisch plan naar de gemeente kan. Gerben is onder andere op zoek naar mensen die goed kunnen organiseren, visualiseren en goed zijn in het maken of opknappen van meubilair of helpen bij de bouw zelf.

Idealistisch concept

Gerben: “Er is veel werk te doen, ik wil graag de wijkbewoners erbij betrekken zodat ook het theehuis echt van de wijk wordt. Er zijn veel expertises in de wijk, het zou mooi zijn als die voor dit project ingezet kunnen worden!” Hoewel commercieel, wordt het theehuis als idealistisch concept opgezet; met een laagdrempelig en maatschappelijk karakter, maar met die uitgangspunten wel de eigen broek kunnen ophouden. In dat kader ziet Gerben ook mogelijkheden om samen met andere ‘idealistische’ ondernemers deze plek nog betere invulling te geven. “Ik denk dat er voldoende kansen liggen om van deze plek een trekpleister te maken voor jong en oud, zodat het aansluit bij de gehele wijkboerderij. Want ik vind het belangrijk dat we een geheel blijven en onze activiteiten dan ook op elkaar

afstemmen,” aldus een enthousiaste Gerben. Gerben vindt het belangrijk dat er verbinding is in de wijk en wil daar graag aan bijdragen: “Ik heb zelf drie kleine kinderen en mis een plek om met de kids leuk en gezellig wat te gaan drinken of ergens een hapje te gaan eten. Die mogelijkheid wil ik graag creëren.” Meehelpen of meedenken met het concept theehuis? Mail dan naar ontmoetingsplekstadshagen@gmail.com

Hoe past dit bij de wijkboerderij?

Milou van Rijn, projectleider: “Als wijkboerderij hebben wij te maken met de situatie dat de gemeente binnen de totale locatie ook commerciële kavels heeft aangewezen. Formeel heeft de wijkboerderij geen zeggenschap over deze kavels. We willen zorgen dat er een situatie ontstaat waarin de commerciële kavels je initiatief versterken. Ook de voorgestelde

bestuursvorm speelt hierop in en biedt ruimte aan sociale ondernemers. De aanpak van Gerben Eshuis kan daar zeker een bijdrage aan leveren. Op basis van een lagere investering is het eerder mogelijk om ook lagere prijzen te vragen. Op deze wijze wordt de totale locatie dan inderdaad de zo gemiste pleisterplaats voor iedereen. Ik wens Gerben veel succes.”

Muziek- en danscursussen Jubal

Vanaf maandag 3 november beginnen de nieuwe cursussen Showkidz en Muzikidz bij Jubal Zwolle. Tijdens deze cursussen kunnen kinderen vanaf ongeveer 7 jaar op een laagdrempelige manier kennismaken met muziek en dans. Inschrijving is vanaf nu mogelijk.

Beide cursussen duren 40 weken en kosten slechts 1 euro per les. De cursussen worden gegeven door ervaren docenten op maandagavond (Showkidz) en dinsdagavond (Muzikidz). Aanmelden kan via de website www.jubalzwolle.nl/aanmelden.



... JAMMER DAT ZE GEEN IJS HEBBEN

**3 MND
GRATIS
SPORTEN**

KIJK VOOR MEER
INFORMATIE EN DE
VOORWAARDEN OP
FITPLAZA.NL/ACTIE



Fitplaza

Fitness & Wellness

Ronald Mulder, **Olympisch Bronzen Medaille winnaar Sochi 2014.**
Zwollenaar, lid van Fitplaza Fitness & Wellness sinds 2009.

Small Group Fitness . Individuele Fitness . Tennis . Squash .
Groepslessen . Wellness . Bedrijfsfitness . Solarium . Crèche .

WWW.FITPLAZA.NL/ACTIE

Waterlelie

De bloemen van de waterlelie spreken bij veel mensen tot de verbeelding. Hun schoonheid en uiteenlopende kleurenpalet geeft je vijver een tropisch tintje.

De waterleliefamilie (Nymphaeaceae) bestaat uit waterplanten. De grote witte, wit-rode of lichtrode bloemen en bladeren drijven op het water. De wortels houden de planten op hun plaats. De plant kan wortelen tot een diepte van drie meter. Waterlelies kom je tegen in ondiepe plassen, vijvers en andere wateren die 1 à 1,5 meter diep zijn. En ze houden van voedselrijk, vrijwel stilstaand water. De planten komen over de hele wereld voor. Alleen niet in poolstreken en woestijnen. In Nederland komt van nature de witte waterlelie (*Nymphaea alba*) voor. Door de waterverontreiniging is het waterleliebestand wel sterk afgenomen.



Foto Firoozeh Azimi Nobar

Lange geschiedenis

Waterlelies hebben een lange geschiedenis. Duizenden jaren geleden werden ze

gebruikt als voedsel. En de wortels gebruikte men als geneesmiddel vanwege de kamerende werking en tegen diarree. Waterlelies hadden ook een grote symbolische betekenis: zuiverheid en onsterfelijkheid. Ze verdwijnen namelijk elk jaar en komen in de lente weer boven.

Soorten

Er zijn winterharde waterlelies en tropische waterlelies. En er zijn soorten die overdag bloeien en soorten die alleen 's nachts bloeien. Hoe mooi tropische waterlelies ook zijn, in ons klimaat zijn winterharde soorten beter op zijn plaats. Als ze goed zijn geplant, kunnen ze lang mee. Een waterlelie heeft weinig onderhoud nodig. Het is wel verstandig om in de herfst de dode bladeren te verwijde-

ren. Deze verteren namelijk moeilijk en zorgen vaak voor een lichte vergiftiging van de vijver.

Inspiratiebron

De exotisch uitzierende waterlelie inspireerde ook de Franse kunstschilder Claude Monet (1840-1926). Hij staat vooral bekend om zijn schilderijen met waterlelies en maakte er wel zo'n 250 stuks. In zijn tuin liet hij een grote vijver aanleggen zodat hij de waterlelie goed kon bekijken. Vervolgens legde hij ze in zijn atelier vast op het doek.

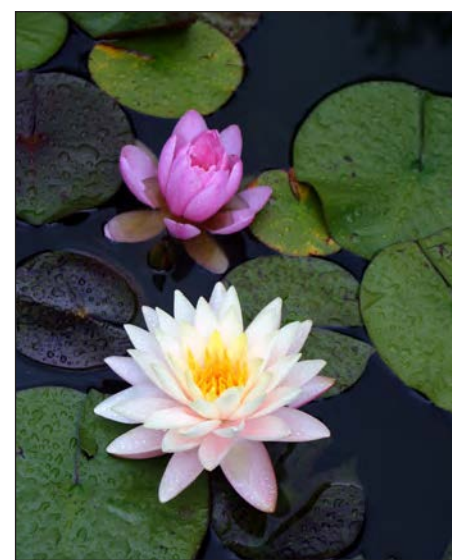


Foto Palmer, Wikipedia



Foto Firoozeh Azimi Nobar

Het Vensterhuis: 67 energieneutrale appartementen

Op het jarenlang braakliggende stuk terrein tussen de Werkerlaan en de Zandzegge, tegenover het Bewegingshuis in Stadshagen, bouwt Aan de Stegge Twello een gebouw met 67 energieneutrale appartementen. Het appartementencomplex genaamd 'Het Vensterhuis' wordt gebouwd in opdracht van Jansen Vastgoed en wordt in zijn geheel gehuurd door Omega Zorg.

Het Vensterhuis bestaat uit twee torens met appartementen, waarin wonen en

zorg gecombineerd zullen worden. Verschillende vormen van zorg worden in het complex samengebracht. Tevens worden appartementen voor de vrije verhuur gerealiseerd. Naast de bouw van het complex wordt aanvullend 25 jaar duurzame energie en 20 jaar onderhoud geleverd. Er is inmiddels gestart met de bouw, de oplevering zal plaatsvinden in het eerste kwartaal van 2015. De bouw van het Vensterhuis is te volgen via www.facebook.com/vensterhuis




Happy Vinex Life!

Lopend Buffet

Het veldje naast ons huis wordt weer eens gemaaid. Meestal betekent dit een lopend buffet voor alle poezen in de buurt. Muizen, konijnen en fazanten zijn dan namelijk allemaal in één keer dakloos. Voor mij hoeft het maaien niet zo, ik vind het fijn dat alle beestjes een plek hebben waar ze hun gang kunnen gaan en lekker kunnen leven. Maar vandaag is er toch iets speciaals aan het maaien. Achter de trekker loopt namelijk iets groots. Ik laat de boel even de boel en ga naar

buiten. Zeven ooievaars lopen te foerageren in het pas gemaaid gras. Van zo dichtbij heb ik ze nog nooit gezien, laat staan zoveel. "Goh", zegt een voorbijganger, "wat leuk al die ooievaars, wat doen ze hier eigenlijk?". "Wat denk je", zeg ik beetje verbaasd, "gratis maaltijd in de vorm van doormidden gemaaid muizen en konijnen". "Och", zegt ze dan, licht geschokt: "Dat verwacht je toch niet van een vogel die symbool staat voor nieuw leven". Het is wel een prach-

tig gezicht die statige vogels, ondanks hun eetgewoontes. Poes neemt intussen ook haar positie in. "Weer eens iets anders dan muis", zie ik haar denken. Hoe dichterbij de ooievaars komt, hoe meer ik haar zie twijfelen. Uiteindelijk doet ze het verstandige en besluit ze het bij de muizen te houden. Ooievaar is toch een beetje te hoog gegrepen voor een Vinexpoes. Ik moet er overigens niet aan denken dat ze zo'n vogel door het kattenluik wurmt. 's Avonds laat ik de

foto's van de ooievaars aan Hubby zien. Toch wel een beetje bijzonder, die natuur naast ons huis. "Ze kwamen toch niets brengen?!" zegt Hubby met een knipoog. "Twee hooligans zijn wel genoeg hoor!" En inderdaad, Stadshagen is één van de meest kinderrijke buurten van Nederland. De ooievaars weten de weg hierheen letterlijk en figuurlijk wel te vinden.

Sjoukje



TRIATHLON



Voor het 4de opeenvolgende jaar werd 20 september de Triathlon Zwolle georganiseerd aan de Milligerplas. Mist en zon overheersten deze dag. Wethouder Rene de Heer van Sportzaken verrichte het startschot.

Foto's Yvonne Waslander en Evert Jan van der Gronde





SCHAAPS- KUDDE

Op 24 september is de Zwolse schaapskudde voor een aantal weken verplaatst van Holtenbroek naar Stadshagen. Vanaf wijkboerderij de Klooienberg trok de herder met kudde over de Twistvlietbrug en het Twistvlietpad richting de buurt Brecamp-Oost.

Foto's Remke Maris en Yvonne Waslander



Erve Frankhuis

In iedere editie van Bedrijven in actie komt een ondernemer uit Stadshagen aan bod. Dit keer Henny en Ruud Westrik van Erve Frankhuis. Je kunt bij hen onder meer terecht voor hout- en pelletkachels.

Wat maakt jullie bedrijf speciaal?

Henny: "We zijn een bedrijf dat duurzame producten wil leveren. En vinden het belangrijk om de klant goed te adviseren over de producten waarvoor men langskomt. Ruud heeft ruim veertig jaar ervaring in de bouwwereld en duurzame producten staan tegenwoordig hoog in het vaandel. We werken graag op afspraak, zodat we voor de klant ruimschoots de tijd kunnen nemen. Afhankelijk van de wens van de klant, kan dit overigens ook in de avonduren. Op dit moment hebben we als specialiteit een uitgebreide collectie keramisch parket. Een hoogwaardig product en daardoor ook zeer duurzaam. Deze vloeren zijn, of worden, door ons voorzien van een vloerverwarming. Door toeval kwamen we in aanraking met hout cv-haarden en pelletkachels."

Wat zijn hout cv-haarden en pelletkachels en wat zijn de voordelen?

"Een hout cv-haard heeft het voordeel (ten opzichte van een gewone houthaard) dat hij de cv-installatie van het hele huis kan verwarmen. Je hebt hiervoor wel het nodige haardhout nodig maar je bespaart zo wel op je energierekening. Sinds een aantal jaren is de pelletkachel in opkomst. Hierbij hoeft je geen grote hoeveelheden haardhout te verzamelen maar koop je pellets (kleine samengeperste staafjes hout). Deze zijn verkrijgbaar in zakken van vijftien kilo en concurrerend in prijs ten opzichte van haardhout. De prijzen van haardhout zijn de laatste jaren enorm gestegen. Wij merken dat dit type kachel de klant erg aanspreekt."

Wanneer zijn jullie gestart met ondernemen en waarom?

Ruud: "We zijn in 1987 begonnen. Een slaapkamer moest ruimte maken voor kantoor.

In Duitsland kregen we namelijk het dea-



Ruud en Henny Westrik van Erve Frankhuis

Eigen foto

lerschap van een grote keukenfabrikant. We hadden toen nog geen showroom en gingen daarom met de monsterdeuren onder de arm naar de klant. In 1996 kwam de showroom. Inmiddels hadden we een ruime klantenkring opgebouwd. Van onze klanten kregen we het vertrouwen omdat we alles zelf deden: importeren, ontwerpen en monteren. Omdat het monteren te zwaar werd, hebben we de keukens moeten afbouwen in 2010. Hierna zijn we ons blijven richten op de verkoop van vloertegels."

Een andere vraag, wat is de achterliggende gedachte van de naam Erve Frankhuis?

Ruud: "In 1996 is onze boerderij geheel vernieuwd. De naam is een eerbetoon aan het buurtschap Frankhuis. Veel van hun bewoners hebben zich namelijk ingezet voor het behoud van deze boerderij. Later hebben we onze bedrijfsnaam ook aangepast in Erve Frankhuis."

Waarom zou je iemand het ondernemerschap aanraden?

Ruud: "We kunnen iedereen het ondernemerschap aanraden. Je bent als zelfstandige eigen baas en kunt hierdoor je eigen koers varen. Al is dit met vallen en opstaan."

Wat is minder leuk aan het ondernemen?

Ruud: "Niets noemenswaardigs. Het blijft altijd leuk als je maar regelmatig tijd voor jezelf en je gezin neemt."

Wat zien jullie als het grootste succes tot nog toe en waarom?

Henny: "De waardering van onze klanten. Het is vaak voorgekomen dat de klant na het leveren van onze producten spontaan met een fles wijn of drank op de stoep stond. Dat voelt geweldig!"

Even iets anders, hoe vinden jullie Stadshagen?

Ruud: "We hebben specifiek gekozen voor deze plek. We zagen 1994 Stadshagen als een uitdaging en die is uitgekomen. Het is een bruisende wijk met veel jonge mensen. En het is heerlijk om met deze doelgroep onze ervaring te delen en zo tot een overeenkomst te komen."

Is er een favoriet deel in de wijk? Zo ja, welke?

Henny: "We vinden het stedenbouwkundig ontwerp van het Akkerbergplein erg mooi en de architectuurhoek Sterrenkroos, Werkerlaan een hoogstandje. En we zijn uiteraard erg ingenomen met het sinds 2011 fraai aangelegde park in Frankhuis."

Tot slot, wat zijn jullie toekomstplannen?

Ruud: "Onze boerderij is door het gebruik van zonnepanelen en het stoken van hout en pellets nu al energieneutraal. Ook in de toekomst zullen we ons blijven inzetten voor duurzaamheid."

Nieuwsgierig geworden? Op zaterdag 25 oktober van 10.00 tot 17.00 uur is er een open dag. Meer info: www.ervefrankhuis.nl of 038-423 4794.

Recept van de maand

door Esther Nap

Dichtbij de Milligerplas staan meerdere hazelaars, dus de afgelopen weken kon daar flink hazelnoten geraapt worden. Mijn kinderen kwamen enthousiast met een grote hoeveelheid noten thuis. Wat te doen?

Allereerst moesten de noten gekraakt worden. Een klusje dat je niet te licht moet opvatten, want de hazelnoten zijn hard! Met mijn notenkraker hield ik het na een half uurtje voor gezien en had ik zowaar 80 gram gekraakte noten. Even in de oven geroosterd en vervolgens waren de vliesjes er makkelijk af te rollen.

Uitdagend makkelijk

En toen had ik dus geroosterde hazelno-

ten en weer de vraag: wat te doen? Want hoewel ze erg lekker zijn zo uit het vuistje, wilde ik graag er iets van brouwen. Niet alleen grof gehakt door koekjes, of als vulling in een appeltaart. Allebei heel lekker, maar te makkelijk. Ik zocht meer uitdaging. Wat het uiteindelijk is geworden lijkt misschien moeilijk, maar was stiekem toch erg makkelijk. En na een week door mij toch in een klassieke appeltaart verwerkt. Soms moet je dus niet moeilijk willen doen, maar gewoon smullen.

Hazelnootspijs

Benodigheden:

- 80 gram geroosterde hazelnoten zon-

- der vlies
- 80 gram suiker
- 1 citroen
- keukenmachine
- 1 eidooier (vlak voor gebruik)

Bereidingswijze:

Boen de citroen schoon en rasp de schil (voorzichtig alleen het geel, het wit is bitter). Maal de hazelnoten fijn, voeg de suiker en de citroenrasp toe en maal opnieuw totdat alles goed gemengd is. Wikkel de spijs in plastic en bewaar het in de koelkast. Een paar dagen 'rijpen' komt de smaak ten goede. Bewaar het maximaal een maand. Prak de eidooier erdoor op het moment dat je de spijs gaat verwerken in een recept.

Tip:

Spijs is ook lekker als beleg op krentenbrood. En wist je dat je van andere soorten noten ook spijs kunt maken? Gewoon proberen!



Stadshagen Leest... kinderboeken!

Door Margreeth Drost

Van 1 t/m 12 oktober is er voor de 59e keer de kinderboekenweek gehouden en met het thema 'Feest' moest het natuurlijk wel helemaal goedkomen! Hopelijk heb je de feestjes meegemaakt die her en der in de stad werden georganiseerd. In de bibliotheek van Stadshagen was er bijvoorbeeld het 'Pop-up feestje', waar je eigen Pop-up boek kon maken! Daarom deze maand aandacht voor kinderboeken.



De nieuwste in de serie van Dolfje Weerwolfje: MeerMonster - Paul van Loon

Wat zit daar in de emmer zalm die Pa meebracht? Volgens opa weerwolf is het een Selkie, een wezentje uit Schotland. Het moet zo snel mogelijk terug, anders kan het niet overleven. Dolfje gaat samen met Timmie, Pa en Leo naar Schotland om zijn nieuwe vriendje terug te brengen. Een gevaarlijke reis, want Schotland is een land vol geheimen: wonderlijke doelzakspelers en diepe meren met monsters...

Muziek bij de delen 'Een miniheks in het weerwolvenbos' en 'Het weerwolvenfeest' luisteren? Check dolfjeweerwolfje.kinderboekenmeer.nl/muziek/

De nieuwste in de serie: Het leven van een loser: Gedumpt! - Jeff Kinney

Met 'Gedumpt', het achtste deel in de serie Het leven van een Loser van Jeff Kinney, is het weer lachen geblazen. Bram Botermans vindt zichzelf perfect! Maar jij en ik weten wel beter: Bram zal altijd een sukkel blijven. Het zit Bram Botermans niet mee. Zijn beste vriend Theo is

hem spuugzat en heeft Bram gedumpt. Probeer dan maar eens nieuwe vrienden te maken! Als laatste wanhopige poging probeert Bram Sproet op te leiden tot officiële Theo-ervanger. Maar dat loopt niet helemaal volgens plan. Dat overkomt



Bram Botermans vaker. Hij besluit daarom zijn geluk in handen van het lot te leggen: dobbelstenen, horoscopen en fortunecookies. En dan vindt hij iets dat hem écht kan helpen bij zijn beslissingen. Maar of dat nou zo slim is....

Feestelijke afsluiting jubileumweek in Winkelcentrum Stadshagen

Op 20 september werd een feestelijke week in stijl afgesloten, met alle toeters en bellen. Winkelcentrum Stadshagen viert dit jaar haar tienjarig bestaan. De week stond in het teken van veel kinderactiviteiten (een springkussen, de Stadshagen trein, een ballenbak, gratis ballonnen en cupcakes) en een versierd winkelcentrum.

Wijkwethouder René de Heer was speciaal voor deze gelegenheid naar het winkelcentrum gekomen om de winkeliers te feliciteren. Niet alleen met het jubileum maar ook met het behalen van de tweede KVO-ster. Om half twee werd eerst afgemeld van 10 naar 0 waarna onder luid gejuich en vrolijke muziek streamers werden afgevuurd om het jubileum te markeren. Tweede KVO-ster
Het Keurmerk Veilig Ondernemen staat al jaren hoog in het vaandel bij winkelcen-

trum Stadshagen. Winkeliers werken samen met gemeente, beveiliging, politie en brandweer aan een duurzaam schoon, heel en veilig winkelcentrum. Dankzij dit langetermijntraject worden er blijvende verbeteringen doorgevoerd, o.a. betere verlichting, een AED-kast, extra vuilnisbakken en peukenpijpen. Na deze tweede ster houdt het echter niet op. Het winkelcentrum blijft zich samen met alle partijen inzetten om nog meer verbeteringen uit te voeren en een derde ster in de wacht te slepen.

Ballonnenwedstrijd
Ondanks dat de geplande ballonnenwedstrijd werd afgelast vanwege de schadelijke gevolgen van helium en ballonnen voor het milieu en dieren, konden kinderen hun ballonkaart inleveren in een grote rode brievenbus. Daarna werden op een ludieke manier 3 prijswinnaars ge-

trokken die met een cadeaubon van Bart Smit en een grote zak snoep naar huis gingen. Ook werden de hoofdprijzen voor de winnaars van de Kras Kras Krasactie getrokken. Tien mensen naar huis met een iPad mini, een avondje diner en theater of een luchtballonvaart.

Meer info over winkelcentrum Stadshagen: www.winkelcentrumstadshagen.nl of [facebook.com/wcstadshagen](https://www.facebook.com/wcstadshagen), of [@wcstadshagen](https://twitter.com/wcstadshagen)

Bijlage: foto (vlnr Martijn Wildeboer/CCV, Nick Schakelaar/Politie, Sake Eskens/Gemeente Zwolle, René de Heer/wijkwethouder, Jeroen Nagelmaeker/voorzitter winkeliersvereniging)



Inr Martijn Wildeboer/CCV, Nick Schakelaar/Politie, Sake Eskens/Gemeente Zwolle, René de Heer/wijkwethouder, Jeroen Nagelmaeker/voorzitter winkeliersvereniging)

De mooiste wijkkrant van Zwolle zoekt een vrijwillige Advertentie-organisator v/m
Je regelt de advertenties van ontvangst, controle tot plaatsing. Onderhoudt contact met aspirant adverteerders, adviseert en sluit contracten af. Voor meer informatie:
Mieke Pape, 06-207.597.37, 038-420.1050, miekepape@home.nl of bestuur@vinexpress.nl

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

M. Bargo

Vlieg Tuig

Ik weet niet of het u is opgevallen. Afgelopen zomermaanden heb ik opmerkelijk weinig vliegen gezien. Waar ik standaard horren voor de ramen plaats was dat nu bijna overbodig. In het verleden hiervan zag ik ook heel weinig wespen. In de holle boom achter mijn huis nestelde zich een kleine maar dappere wespkenkolonie. Ik had de anti-wespen-spruitbus al gekocht om tot actie over te gaan. Mijn natuurminnende achterbuurman hield mij echter tegen. "Ook wespen zijn heel nuttig in de natuur", deelde hij mij streng mee. Zo'n man is kenner dus heb ik de spruitbus weer in de berging opgeborgen en de wespen gewoon laten doorwerken.

Muggen

Ook de grootste kwelgeest tijdens de zomermaanden heb ik niet of nauwelijks gezien. Normaal gesproken moet ik regelmatig midden in de nacht het bed uit. Na een sprint naar het lichtknopje is de zoemende boosdoener al weer ondergedoken. Dan sta je wel voor joker met je elektronische vliegenmepper. Dit jaar dus opvallend weinig muggen en slecht twee keer geprikt. Is dit eenmalig of is dit het gevolg van de natuuromslag?

Vliegtuig

Ik mis die zoemende kwelgeesten in de zomermaanden niet, eindelijk rustige nachten. Mocht dit in de komende zomer weer zo zijn dan kan ik u geruststellen. In plaats van dit irritante gezoem krijgt u er andere irritante geluiden voor in de plaats. Dag stille avondwandeling rond de Milligerplas. Gratis geluiden van dalende en stijgende vliegtuigen tijdens zomer- en wintermaanden. Onze fraaie wijk ligt recht onder nieuwe vliegroutes en dat zullen wij horen ook. Ik heb hiertegen helaas nog geen protesten gezien of gehoord. Dus doe ik het nu!

M. Bargo


Erve Frankhuis

Het adres voor: Pelletkachels en Pellets

www.ervefrankhuis.nl



**HET IS ZOVER.
MET GLASVEZEL
DE TOEKOMST IN HUIS.**

Nu al genieten van de voordelen van glasvezel.

Uw woning is met een glasvezelaansluiting helemaal voorbereid op een toekomst van tv in 3D en tal van interactieve diensten die een andere manier van werken, leren, communiceren en ontspannen mogelijk maken. Zodra u uw glasvezelaansluiting activeert, ontdekt u direct de bijzondere voordelen. Zoals een evenhoge up- en downloadsnelheid en supersnel internet met enorme capaciteit.

Razendsnel uploaden.

Wist u dat de uploadsnelheid net zo belangrijk is als de downloadsnelheid? Met glasvezel zijn die snelheden even hoog. Met glasvezel bent u klaar voor alle ontwikkelingen die eraan komen. Maar ook nu profiteert u er al van: zware bestanden wisselt u namelijk moeiteloos uit. Ideaal! Daarnaast is een hoge uploadsnelheid van groot belang voor het delen van uw foto's en video's op bijvoorbeeld Facebook, Picasa of YouTube. Uw bestanden staan razendsnel online.

Klaar voor de toekomst.

Wist u dat Twitter pas sinds 2006 bestaat en in Nederland pas sinds 2009 tv-uitzendingen in HD worden uitgezonden? Nog nooit ging de vooruitgang zo snel als nu. Maar met glasvezel weet u één ding zeker: u bent klaar voor de nieuwe onlinewereld.

Voordelen.

- **Glasvezel tot in uw huis:** uw eigen glasvezelverbinding die u niet met de wijk hoeft te delen.
- **Buitengewoon betrouwbaar:** het glasvezelnetwerk is stabiel en heeft een hoge kwaliteit.
- **Dubbel zoveel snelheid:** supersnel internetten met de hoogste upload.
- **Maximale keuzevrijheid:** veel serviceproviders met voordelige tarieven.
- **100% toekomstproof:** de modernste technologie met enorme capaciteit.

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, 8043 LW Zwolle

Contact.

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

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, Stipte, 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 is vanuit Reggefiber begeleid door projectmanager Reinder Benedictus. Het glasvezelnetwerk ligt nu bijna in heel Stadshagen.



'We zijn bijna klaar. Nog even en alle huishoudens binnen het aansluitgebied van Stadshagen kunnen profiteren van glasvezel. Inmiddels zijn ruim 4.000 huishoudens aangesloten op het netwerk van de toekomst. We zijn nu bezig met de laatste loodjes. De laatste 500 woningen worden nu aangesloten op het glasvezelnetwerk. Met glasvezel is Stadshagen voorbereid op een wereld aan mogelijkheden om te werken, te leren, te communiceren en te ontspannen. Dat betekent dat iedereen gebruik kan maken van alle mogelijkheden van glasvezel. Tenminste, als u een glasvezelabonnement bij een van de serviceproviders hebt afgesloten.'

Lees verder op www.eindelijkglasvezel.nl/zwolle.

“Fitter dan ooit na transplantatie”

Door Alice Tekst

Zes jaar geleden ontving Mieke Pape twee donorlongen, afgelopen week beklom zij de Kilimanjaro in Afrika. In het kader van de donorweek (12 t/m 19 oktober) vloog Mieke met haar gezin op maandag 6 oktober, deze avontuurlijke expeditie tegemoet. Naast twaalf andere deelnemers namen ook familie of vrienden van de getransplanteerden deel aan deze klim. De Kilimanjaro is de hoogste berg in dat werelddeel. Deze te beklimmen is een topprestatie.

Een klein medisch team reisde mee en voerde gedurende de tocht diverse controles uit. De klimmers werden meerdere keren medisch gecheckt, evenals hun volgers, die geen transplantatie hebben ondergaan. Aan het einde van de reis worden alle gegevens met elkaar vergeleken. Zo wordt duidelijk of en in hoeverre er verschil in gezondheid en conditie is tussen de twee groepen. De resultaten hiervan worden gebruikt ten behoeve van Healthy ageing; dat gaat over hoe gezond ouder te worden na een transplantatie.

Aandacht voor donorschap

Met deze klim hopen het Universitair Medisch Centrum Groningen en de deelnemers de aandacht te vestigen op donorschap. Mieke leed aan de levensbe-

dreigende ziekte Pulmonale hypertensie. Een ziekte waarbij de patiënt steeds moeilijker gaat ademen en daardoor steeds minder kan doen. Mieke: “Voordat ik de operatie onderging, lag ik door een lange periode van ziekte echt te wachten en te hopen op donorlongen. Gelukkig was iemand zo dapper om zich wel op te geven als donor. Ik kreeg die longen en ze waren direct van mij. Dankzij deze transplantatie kan ik weer alles doen en bij mijn gezin zijn.”

Voor de klim heeft Mieke samen met de andere deelnemers getraind. Vanaf de operatie is haar conditie van nul naar honderd gegaan. Glimlachend: “En nu ga ik echt het laatste stukje bergop. Ik ben nog nooit zo fit geweest als nu. Zelfs nog fitter dan ik ooit geweest ben!” Een belangrijke overweging voor Mieke en haar gezin om deel te nemen aan de expeditie, is dat zij het belangrijk vinden om te onderzoeken hoe je gezond kunt leven na een transplantatie. Daarnaast is de kans om voorlichting te geven over donorschap een grote motivatie.

Angst en onwetendheid

Mieke: “Er zijn nog veel te veel mensen die geen keuze hebben gemaakt, in Zwolle is dat bijvoorbeeld 46%. Het is



Frank, Mieke en zoon Lukas beklimmen samen de Kilimanjaro

ook prima als mensen ervoor geen donor te worden, maar maak tenminste een bewuste keuze. Zelf heb ik me voor mijn operatie opgegeven als donor. Het voelt heel goed dat na mijn overlijden mijn organen een ander leven kunnen verlengen. En dat ik mijn nabestaanden niet opzadel met die keuze.” Haar echtgenoot Frank Pape vult aan: “Er is nog veel angst en onwetendheid over donorschap. Mensen vragen zich af waar hun organen terecht komen. Of denken zelf dat ze te oud of niet geschikt zijn voor donorschap. Dat komt ook wel door de negatieve geluiden, voornamelijk uit het buitenland. Maar in Nederland staat er een zeer integer medisch team die de selectie doet. Hier is geen orgaanhandel en er wordt respectvol met leven omgegaan.”

Fit zijn en fit blijven

Het UMCG wil in 2015 een leefstijlpolikliniek openen voor mensen die een transplantatie hebben ondergaan. Want al functioneren de nieuwe organen goed, kunnen de patiënten nog steeds gezondheidsklachten krijgen. Het blijkt dat dit vooral te maken heeft met leefstijl. Het doel van de polikliniek is er dan ook op gericht getransplanteerden te begeleiden. De deelnemers krijgen voedingsadviezen, een bewegingsprogramma of een ander programma dat de gezondheid bevordert. Zodat zij fit worden én blijven en gezond ouder worden.

Donor ja of nee?

Wat te doen:

Via www.jaofnee.nl

Inloggen met Digi D

of vraag een formulier aan per post

Meer info over orgaandonatie?

Neem contact op met de Nederlandse

Transplantatie Stichting:

www.transplantatiestichting.nl

vragen@transplantatiestichting.nl



Dankzij een goede training, zoals hier in de Alpen, is Mieke klaar voor de grote klim.

“Er zijn hele strenge criteria waar zowel de ontvanger als de donor aan moeten voldoen,” vervolgt Mieke. “Stel dat het jezelf betreft en je krijgt de kans om een levensreddende operatie te ondergaan. Je krijgt dan door de transplantatie een tweede leven. Dankzij mijn donor kan ik nu deze klim maken!” Tijdens de reis houden de deelnemers de thuisblijvers op de hoogte via www.facebook.com/expeditiekilimanjaro.umcg

Prijsvraag naam voor de wijkboerderij

De wijkboerderij wordt heel bijzonder. De bouw, het plan, de exploitatie, het wordt allemaal gedaan door en voor bewoners. Het is meer dan een boerderij met dieren en planten. Een plek waar alle Stadshagenaren zich thuis kunnen voelen. Een kloppend hart van de wijk. Met ruimte voor nieuwe initiatieven en kansen. Doordat mensen elkaar ontmoeten en leren kennen. Nieuwe zaadjes van vriendschap en verbondenheid komen tot bloei. Hoe mooi zal het zijn als dit terug te zien is op het naambord van de boerderij? Op het etiket van eigen gemaakte jam. Of op je smartphone als er een activiteit wordt aangekondigd...

Creative ideeën

Help de wijkboerderij en bedenk een naam en logo. Omdat creatieve ideeën vaak op een bierviltje of kladje ontstaan, mogen deze ook ingeleverd worden. Het

hoeft niet perfect uitgewerkt te zijn, het gaat om het idee! Is er nog wat te winnen? In ieder geval eeuwige roem. Het is toch prachtig als jouw naam op de gevel van de wijkboerderij komt?! De mogelijkheid van een creatieve prijs is nog in onderzoek. De inzendingen zullen worden beoordeeld door het bestuur. De keuze is bindend en over de uitslag kan niet gecorrespondeerd worden.

Inzenden

Meedoen kan tot en met 31 oktober. Lever je idee aan en vergeet vooral naam, adres en telefoonnummer niet te vermelden. Inleveren kan in de brievenbus van de Wijkstichting bij het Cultuurhuis of via mail naar info@stadshagentotaal.nl



Zaadjes van vriendschap en verbondenheid komen tot bloei



Door een ringetje

Sinds deze zomer worden aan de rand van Stadshagen vogels geringd. Met dit wetenschappelijk onderzoek wordt meer informatie gekregen over vogels.

Soms hoor of lees je dat vogels geringd worden. Er is nog steeds erg weinig bekend over het gedrag van vogels en die gegevens zijn wel belangrijk om meer te weten te komen over broedgebied, trekgedrag en voorkomen van vogelsoorten. Ongeveer vier maanden is er nu een vogelringstation in Stadshagen. In het voormalige en afgesloten gebied van het zanddepot nabij het Strandhuis Millierplas worden vele vogels gevangen en na wat metingen, en voorzien van een ring, weer losgelaten.

Ringen

Tijdens mijn vakanties op de waddeneilanden speur ik altijd het strand af naar dode vogels. Ik scan vervolgens hun poten af op ringen. Rond de wadden miegelt het van de vogels (in trektijd enkele miljoenen!) en de kans op een geringde vogel is redelijk groot. Zo heb ik al twee Grote Sterns gevonden die beide geringd waren op het onbewoonde vogeleiland Griend. De ene is slechts drie maanden oud geworden en is waarschijnlijk door extreem hoog water of storm overvallen. De ander is maar liefst acht jaar en drie maanden oud geworden. Dat lijkt me een respectabele leeftijd. Maar of dat ook zo is, weet ik niet. Mijn melding bij Vogeltrekstation Arnhem heeft voor de onderzoekers ongetwijfeld belangrijke informatie gegeven over de leeftijd. Ook heb ik een dode eidereend gevonden die als jong geringd was in Finland!

Ringsoorten

Wanneer een vogel gevangen is, krijgt hij (of zij?) eerst een metalen ring. Afhankelijk van de vogelsoort wordt de ringmaat daarop aangepast. Deze ring weegt in verhouding niet veel. Aflezen van de metalen ringen kan eigenlijk alleen maar wanneer je de vogel met ring gevangen hebt. Bij bepaalde vogelsoorten worden kleurringen gebruikt. Het voordeel hiervan is dat je met een goede verrekijker of anders een telescoop de nummers en kleur kunt aflezen en de vogels daarvoor niet hoeft te vangen of te verstoren. Deze ringen worden vooral gebruikt bij ganzen en zwanen. Vaak aan de poten; soms om de hals. In Stadshagen zit al enkele jaren een Poolse meerkoet met een gekleurde halsring. Door diverse meldingen weten we intussen dat die meerkoet enorme afstanden aflegt en hier al vier jaar 's winters vertoeft! Op de palen bij de twee toegangsbruggen naar Stadshagen zitten vaak aalscholvers. Kijk maar eens goed of je een kleurring ziet!

Ringen in Stadshagen

In Stadshagen zijn twee gecertificeerde ringers actief. Om te mogen ringen moet je gelukkig aan allerlei eisen en voorwaarden voldoen. Naast de ringers zijn er ook ring-assistenten. Zij helpen mee met het opzetten van de zogenaamde mistnetten, het uithalen van de vogels en doen meestal de administratie. In het gebied in Stadshagen kan ruim 200 meter mist-



Bij deze zanglijster wordt op basis van de veren bepaald of het een jong is van dit jaar of een volwassen vogel

Foto www.cleur.nl

net opgezet worden. Zo'n net bestaat uit heel dun gaas en een vogel vliegt daar in en valt als het ware in een soort netzak. Nadat de vogels hieruit worden gehaald, worden ze elk in een katoenen zakje gedaan. Bij of in de keet worden de vogels stuk voor stuk bekeken. Vervolgens voorzien van ring, soort en geslacht wordt bepaald, leeftijd en mate van aanwezigheid van vet wordt genoteerd. Daarna wordt de vogel weer losgelaten.

Resultaten ringvangst

Er zijn inmiddels zo'n 30 soorten vogels geringd. Naast de algemene soorten als kool- en pimpelmees, komen er opvallend veel rietgorzen in het net. Bijzonder leuk is dat in september maar liefst vijf verschillende ijsvogels gevangen zijn. Nu leeft die populatie na een zwakke winter weer een beetje op, maar vijf van deze 'blauwe spichten' is toch wel heel leuk. Verder zijn er ook twee kleine plevieren, een witgat en twee oeverlopers geringd. Als klapper zijn er negen buidelmezen gevangen. Nooit eerder zijn er zoveel gevangen van deze betrekkelijk zeldzame vogelsoort. Eind september vielen plots ook nog eens twee roodborsttapuiten te bewonderen. Een vogel door de kijker is al bijzonder. Maar een vogel van dichtbij is toch echt van andere orde; echt om door een ringetje te halen!

Terugmeldingen

Alle gegevens worden bijgehouden via www.griel.nl. Via die site krijg je ook informatie over kleurringen. Het ringen is extra zinvol als er ook terugmeldingen zijn. Sommige vogels worden in hetzelfde gebied nogmaals gevangen. Dat zegt dan

iets over de tijd van hun verblijf. In september zijn er drie vogels gevangen die elders in Nederland zijn gering: een uit de buurt van Hasselt, één uit de Veerallee in Zwolle en één uit het natuurgebied Scherenwelle langs de IJssel bij Kampen.

Twee krenten in de pap: buitenlandse ringen! Eén uit België en één uit Frankrijk. Van beide landelijke trekvogelstations is nog geen informatie van ringplek en datum ontvangen.

BC	nummer	datum	soort	m/v	leeft	vleug	nodge	gew.
BC	34.585	7/9/14	Roodborst					
BC	34.586		Zwantskop					
BC	34.587		Zwantskop					
BC	34.588		Rietgorst					
BC	34.589		Rietgorst					
BC	34.590		Rietgorst					
BC	34.591		Rietgorst					
BC	34.592		Rietgorst					
BC	34.593		Krentmees					
BC	34.594		Pimpel					
BC	34.595		Rietgorst					
BC	34.596		Rietgorst					
BC	34.597		Rietgorst					
BC	34.598		Rietgorst					
BC	34.599		Rietgorst					
BC	34.600		Rietgorst					
BC	34.601		Rietgorst					
BC	34.602		Rietgorst					
BC	34.603		Rietgorst					
BC	34.604		Rietgorst					
BC	34.605		Rietgorst					

Alle gegevens worden bijgehouden om daarna digitaal ingevoerd te worden
Foto www.cleur.nl

Open huis Vogelringstation Stadshagen

Wilt u eens met eigen ogen zien hoe het vogelringen in zijn werk gaat? Dat kan! Op zaterdag 1 november 2014 bent u van harte welkom en krijgt u uitleg over de werkzaamheden. Het bezoek is geschikt voor het hele gezin, dus neem zeker uw kinderen mee! Verzamelplek is de parkeerplaats bij het Strandhuis Millierplas.

Verzamelen om 10.00 uur of 11.00 uur en opgave met aantal personen en gewenste tijd vooraf is noodzakelijk. U wordt opgehaald. De uitleg duurt ongeveer een ongeveer drie kwartier. Aanmelden doet u via info@avifaunazwolle.nl. U ontvangt een ontvangstbevestiging.

Door Judith van Leeuwen

Met welke gedachte stond u vanmorgen op?

“Dit wordt een hectisch dagje met een volle agenda. Vandaag geef ik les op het Deltion college en vanavond ben ik als groepsinstructeur te vinden in ons bedrijf XLPRO. Maar het geeft me energie. Mijn moeder zei vroeger al: “Dirk is een heel beweeglijk en ondernemend kind.” Bovendien trok ik graag de aandacht naar me toe. Als wij als kinderen vroeger in de kerk naar voren mochten komen, was ik de degene die direct de preekstoel op krom.”

Sinds wanneer woont u in Stadshagen?

“In 2004 zijn we naar Stadshagen verhuisd. We woonden in het centrum van Zwolle boven een fietswinkel en zochten wat groters. We vonden een fijn huis waar we de afgelopen jaren flink aan hebben verbouwd. Ik vind Stadshagen een prettige wijk om te wonen. Als ik vanaf de Twistvlietbrug de wijk binnen fiets, krijg ik toch een beetje dat dorpsgevoel. Maar mochten we ooit verhuizen, wil ik toch graag buiten wonen. Ik ben geen stadsmens.”

Wat inspireert u?

“Het oprechte contact met mensen. Dat is een zoektocht geweest. Tijdens- en na het studeren aan de Calo (academie voor lichamelijke opvoeding) ben ik gaan werken in de fitnessbranche. Ik presenteerde tien jaar lang op diverse nationale en internationale fitnessconventies. Die aandacht vond ik heel prettig maar ik merkte ook dat ik in herhaling verviel. Het werd een kunstje dat ik niet verder wilde ontwikkelen. Ik kreeg behoefte aan verdieping en ontdekte dat ik dingen moest loslaten om verder te groeien. In die periode belandde ik in het MBO-



Dirk Jan van Heiningen

onderwijs en merkte ik dat ik het één op één contact met studenten heel fijn vond. Je kunt direct van waarde zijn. Dat vind ik ook belangrijk in mijn bedrijf. Een stuk gezelligheid en ongedwongenheid maar tegelijkertijd deskundige begeleiding.”

Lijkt u op uw vader of op uw moeder?

“Uiterlijk lijk ik meer op m'n moeder, maar als ik kijk naar mijn vaders beroep valt de appel eigenlijk niet ver van de boom. Mijn vader is predikant en ik herken die behoefte aan zingeving en van betekenis

kunnen zijn voor anderen. Je zou mij een prediker van de gezondheid kunnen noemen. Ik ben niet religieus, dat is richting kiezen, maar eerder spiritueel. Ik stel me graag open voor verwondering.”

Wat is het beste dat u is overkomen?

“Mijn vrouw Esther, zonder twijfel. Ze is de moeder van mijn kinderen. Door hen heb ik veel over mezelf geleerd. Toen ik vader werd was ik nog maar 24 jaar.

In die periode werkte ik fulltime in de fitnessbranche en was ik veel van huis. Bij Esther kwam en kom ik nog altijd thuis. Daarnaast is ze mijn rem, dat heb ik nodig. We zijn ook allebei ondernemend en vullen elkaar aan in ons bedrijf. We zijn daar samen naartoe gegroeid. Esther heeft na de hotelschool de opleiding Marketing & Management gedaan. Door mij kwam ze in aanraking met de fitnessmarkt. De volgende stap, het starten van een eigen bedrijf, nu vijf jaar geleden, was daarmee snel gezet.”

Wat zou u aan uzelf willen veranderen?

“Meer kunnen focussen. Mijn creativiteit en energie zit me soms ook wel in de weg. Ik start projecten die ik soms niet afmaak omdat ik me laat afleiden en te ver vooruit denk. Ik moet terug naar het moment. Kort na het overlijden van mijn moeder, drie jaar geleden, kwam ik daarom met mezelf in conflict, de balans was even weg. Ik constateerde dat ik teveel ballen in de lucht hield en heb toen ook professioneel een aantal keuzes gemaakt.”

Welk boek zou je geschreven willen hebben?

“De wereld van Sophie. Een filosofisch boek. Ik denk graag na over het leven en wonder me over van alles en nog

wat. Deze tijd verwonder ik me over de zichtbare haat op het wereldtoneel. Dat vind ik angstaanjagend. Mensen plaatsen elkaar zo snel in hokjes, daar kan ik heel slecht tegen. Dat komt allemaal voort uit angst. Mensen willen en durven elkaar niet meer te begrijpen.”

Foto Elisabeth van Munster

Wat is uw levensmotto?

“Het bewegen van mensen. Ik wil graag zin geven aan mijn leven en dat van de ander. Dat doe ik met dat waar

“Je zou mij een prediker van de gezondheid kunnen noemen”

ik zoveel van houd: sport, beweging en een gezonde levensstijl. Het voelt daarmee niet als werk maar als de persoon die ik wil zijn.”

Wat mist u in Stadshagen?

“Stadshagen is een ondernemende wijk maar ik mis dwarsverbanden. Het lijkt me winst als bijvoorbeeld sportclubs elkaar ontmoeten en versterken. Vanuit ondernemend oogpunt. Met als doel: verbinding creëren. Als je de drempel lager maakt, krijg je meer mensen in beweging.”

Wat is uw favoriete plek in Stadshagen?

“Mijn club XLPRO. Een prettige plek, die voelt als mijn tweede thuis. We hebben, tussen de flatgebouwen door, een mooi uitzicht op het park. Maar ook wanneer ik langs het Twistvlietpad loop, de groene long van Stadshagen, of over de dijk langs het Zwarte Water, kan ik ontzettend genieten van de prachtige natuur rondom onze wijk.”

Naam: Dirk Jan van Heiningen
Geboortjaar: 1978
Geboorteplaats: Apeldoorn
Beroep: docent Sport en Bewegen/
mede-eigenaar XLPRO
Burgerlijke status: gehuwd, drie zoons

Open Anker
Single Darttoernooi
Zondag 9 november
Inschrijfgeld: €10,- P.P.
Inschrijfgeld wordt 100% uitbetaald als prijzengeld
Maximaal 80 personen
Inschrijven tot: 12.00u
Start toernooi: 12.30u
Zaal open: 10.30u
Voorinschrijving via:
beheer@hetankerwestenholte.nl

HET ANKER
Meester Koolenweg 10
8042 GA ZWOLLE
038-4212366
info@hetankerwestenholte.nl
www.hetankerwestenholte.nl

Gratis opfriscursus verkeersregels

Weet u nog de voorrangregels op een kruising? Hoe zat dat ook al weer als een fiets of scooter van rechts komt? Krijgt u als fietser wel voorrang op een rotonde? Hoe zit dat met die nieuwe fietsrotonde? En bij een uitrit, wie moet u voor laten gaan? Hoe hard mag een scootmobiel rijden; op het fietspad, op de stoep of in het winkelcentrum? Weet u als automobilist nog het verschil tussen voorrangs- en doorgangsregels? En al die nieuwe strepen op de weg: welke snelheden horen daar bij? Er zijn weer nieuwe verkeersborden. Wat betekenen ze?

Voor de cursus in april 2014 heeft Veilig Verkeer Zwolle mensen moeten teleurstellen in verband met een te hoog aantal aanmeldingen. Daarom wordt er nu een

extra cursus georganiseerd, waarvoor een grote zaal is gehuurd, in het Cultuurhuis aan de Werkerlaan 1 in Stadshagen.

Op maandagmiddag 8 december van 13.30-15.30 uur zal de consultant van VVN de laatste veranderingen van regels en borden uitleggen en uw vragen beantwoorden. Het maakt niet uit of u auto rijdt of per fiets aan het verkeer deelneemt. De cursus is kosteloos en u wordt koffie/thee aangeboden. Deelname kan alleen na aanmelding.

Informatie en aanmelding: dhr. Frans Dik, tel. 038 4659217 of mail naar fransdik@kpnmail.nl. Meer informatie over VVN Zwolle vindt u op www.veiligverkeerzwolle.nl.



Nationaal MS Fonds zoekt extra collectanten

Het Nationaal MS Fonds zoekt voor de MS Collecteweek (17 t/m 22 november) extra collectanten. Er zijn meer handen nodig om bij elke voordeur te kunnen aanbellen.

Eén op de duizend Nederlanders krijgt de diagnose MS. Jaarlijks komen er 300 nieuwe mensen met MS bij. MS is de meest voorkomende invaliderende aandoening onder jongeren in Nederland. Het Nationaal MS Fonds strijdt voor een beter leven met MS. Het opgehaalde collectegeld wordt besteed aan onderzoek (voor een beter leven nu en een toekomst zonder MS), begeleiding en voorlichting. Het Nationaal MS Fonds ontvangt geen subsidies van de overheid en is volledig afhankelijk van donaties, giften en sponsors. U kunt het Nationaal MS Fonds ook steunen door een gift over te maken naar giro 5057 te Maassluis. Wilt u zich aanmelden of meer informatie? Kijk op www.nationaalmsfonds.nl of neem contact op met Pamela Zaat via 010 5919839 of pamela@nationaalmsfonds.nl.

Over MS

MS is geen spierziekte, maar een aandoening van het centrale zenuwstelsel. Het zenuwstelsel is het besturingssysteem voor het functioneren van het hele lichaam. Het centrale zenuwstelsel bestaat

uit de hersenen en het ruggenmerg en is opgebouwd uit zenuwcellen. Zenuwcellen zijn met elkaar en de rest van het lichaam verbonden via zenuwuitlopers (axonen). Die zenuwuitlopers geven prikkels van buitenaf (horen, zien voelen) door aan de hersenen. Andersom worden signalen gestuurd van de hersenen naar de rest van het lichaam om te lopen, tillen, etcetera. De zenuwuitlopers zijn cruciaal binnen deze processen. Deze uitlopers worden door een vetachtige laag, de myeline, beschermd. Door deze laag verloopt de geleiding van prikkels goed en snel. Bij MS wordt die myelinelaag rondom de zenuwcellen afgebroken, waardoor die impulsgeleiding wordt verstoord. Sommige boodschappen van de hersenen naar ons lichaam worden niet meer goed doorgegeven. Welke functies verstoord worden, hangt af van de exacte plaatsen waar die myeline wordt afgebroken in het centrale zenuwstelsel. Deze plaatsen kunnen bij iedere MS-patient anders zijn, waardoor geen twee mensen met MS exact dezelfde klachten hebben. Naast een verschil in het klachtenpatroon, is ook het beloop van de ziekte bij iedereen anders. MS een chronische ziekte: niet te genezen en het gaat niet vanzelf weg.



Trainster Dunstan babytaal komt in het Borstvoedingcafé Zwolle

Op donderdagmorgen 20 november komt babytaal trainster Diana Lutjes langs bij het Borstvoedingcafé in Stadshagen.

Diana is van 10.00 tot 11.00 uur in het Borstvoedingcafé aanwezig en geeft uitleg over Dunstan babytaal. Ze vertelt hoe je de geluidjes die je kindje maakt vanaf de geboorte kunt herkennen en interpreteren en snel en effectief op zijn of haar behoeften in kunt gaan. Zo leer je begrijpen wat je baby je vertelt. Geïnteresseerden zijn van harte welkom tijdens deze gratis bijeenkomst. Wilt u meer informatie neem dan contact op met a.vankeulen@icare.nl

Iedere donderdagmorgen van 10.00 tot

11.30 uur kunnen (aanstaande) ouders in het Cultuurhuis Stadshagen, Werkerlaan 1, Zwolle terecht voor advies en tips over borstvoeding. Iedereen met jonge kinderen is welkom omdat het ook een ontmoetingsplek is voor ouders met kinderen in dezelfde leeftijdsgroep. Tijdens het Borstvoedingcafé is altijd een lactatiekundige van Icare of een contactpersoon van Vereniging Borstvoeding Natuurlijk (VBN) aanwezig. Het Borstvoedingcafé nodigt regelmatig gastsprekers uit. Blijf op de hoogte van de activiteiten op twitter: [@borstvoedingkv](https://twitter.com/borstvoedingkv) en via facebook: Borstvoedingcafe Zwolle. Meer informatie is ook te vinden op www.borstvoeding.nl

Boeren en Boerinnen gezocht!

Misschien bent u er wel eens langs gelopen, of heeft u de dierenweide Kakel & Co bezocht. Kakel & Co is een superleuke dierenweide aan de Hasselterdijk in Stadshagen. Er zijn schapen, geiten, kippen, konijnen, duiven, eenden, ja zelfs loopeenden!

De dierenweide wordt helemaal gedraaid door vrijwilligers. Elke ochtend en avond komt er iemand om alle dieren te verzorgen. De dieren krijgen eten en drinken, een aai over hun bol en samen houden de vrijwilligers het terrein en de stal netjes. Ook zijn de vrijwilligers tijdens openingstijden aanwezig zodat jong en oud kennis kunnen maken met de boerderijdieren.

De laatste tijd is ons team wat gekrompen. We zijn daarom hard op zoek naar vrijwilligers. Je kan het zo klein of groot maken als je wilt, bijvoorbeeld een verzorgingsmoment een half uurtje per

week, een bezoekersmiddag twee uurtjes eens per maand, of meehelpen met de klusdag eens per half jaar. Je hoeft geen ervaring te hebben en er is qua tijden veel mogelijk dus de activiteiten zijn goed te combineren met werk of andere bezigheden. Het vrijwilligerswerk brengt veel positieve dingen met zich mee: je leert over de natuur, ziet dieren geboren worden en opgroeien, je levert een mooie bijdrage aan je wijk en hebt leuk contact met bezoekers en elkaar. Hoe leuk is het om, zelf of samen met je kind, een pasgeboren lammetje te aaien of te zien hoe een kip een ei legt?

Ben jij de boer of boerin die we zoeken? Of heb je andere talenten die je wilt inzetten voor onze dierenweide? Mail ons! Dit kan op kakel_en_co@live.nl. Langskomen mag natuurlijk ook! Je vindt ons aan het einde van de Pottenbakkerstraat, onder aan de Hasselterdijk.

Klaverjasmarathon

Het Anker organiseert op zaterdag 20 november 2014 voor het eerst een klaverjasmarathon met mooie prijzen. Aanvang 10.00 uur, de zaal is open vanaf 09.30 uur. De marathon duurt tot ongeveer 19.00 uur.

Ontvangst met koffie en iets lekker, er is doorlopend koffie of thee, en tussen de middag een warme maaltijd. We spelen 10 partijen van 16 x geven, direct troef maken. Het inschrijfgeld bedraagt € 15,-.

Opgeven per e-mail: beheer@hetankerwestenholte.nl of aan de bar in Het Anker. U kunt zich ook telefonisch aanmelden op 06 44428878 / 06 25084675.

Inschrijfgeld kunt u overmaken naar rekeningnummer NLO2SNSB0917620704 ten name van penningmeester Het Anker. Wanneer uw inschrijfgeld binnen is, is uw inschrijving definitief, de inschrijving sluit op 22 november 2014.

Thuiszorg van Buurtzorg bij u in de buurt

Al een aantal jaar werken wij als Buurtzorg team Zwolle West. Ons enthousiaste team bestaat op dit moment alleen uit verpleegkundigen. De wijken waarin wij werken zijn Stadshagen, Westenholte en Spoolde. Wij leveren alle verpleegkundige zorg. Hierbij kunt u denken aan persoonlijke verzorging zoals het ondersteunen bij wassen/aankleden maar ook wondverzorging, specialistische zorg, zorg na een ziekenhuisopname en terminale zorg. Buurtzorg werkt met kleine zelfsturende teams. Een Buurtzorgteam bestaat uit maximaal twaalf medewerkers. Deze medewerkers worden zo veel mogelijk ingedeeld bij dezelfde cliënten, zodat de cliënten een paar medewerkers regelmatig ziet. Om zorg van ons te krijgen hoeft u geen lid te zijn van een thuiszorgorganisatie. U kunt ons 24 uur per dag bereiken op nummer 06 10379550. U krijgt dan een medewerker van het team aan de lijn. Ook kunt u uw vragen mailen naar zwollewest@buurtzorgnederland.com. Een intake kan veelal dezelfde dag plaatsvinden al dan niet gecombineerd met het eerste zorgmoment. Zijn er nog vragen, dan kunt u ons altijd bellen.

Medewerkers gezocht voor Buurtrestaurant De Streek

De Streek is gevestigd in het Cultuurhuis in Stadshagen. Het is een laagdrempelige eetgelegenheid voor buurtgenoten uit Stadshagen, maar ook mensen elders uit de stad zijn van harte welkom. Het restaurant draait dankzij de inzet van veel betrokken vrijwilligers en wordt druk bezocht. Iedere derde vrijdag van de maand kunnen mensen genieten van een smakelijk 3-gangen diner. Wij zoeken nog vrijwilligers die ons team kunnen versterken

Op vrijdagmiddag om 14.00 uur, starten we met de voorbereiding, zoals de taakverdeling, het voor- en nagerecht maken, aankleding van de zaal e.d. Tijdens de Streek zelf kunt u denken aan de binnenkomst, het uitserveren van het voor-, hoofd- en nagerecht en barwerkzaamheden. Heeft u interesse? U bent van harte welkom om ons enthousiaste en betrokken team te komen versterken! Voor aanmelden of extra informatie kunt u bellen met Het Cultuurhuis, tel. 038 8515760.

Buurtrestaurant De Streek in oktober en november

Buurtrestaurant De Streek in oktober en november

Elke derde vrijdag van de maand kunt u in het Cultuurhuis aanschuiven bij Buurtrestaurant de Streek. De Streek is een laagdrempelige eetgelegenheid voor buurtbewoners uit Stadshagen, waarbij ontmoeting met buurtgenoten een belangrijke rol speelt. Voor € 7,- geniet u van een smakelijke 3-gangenmaaltijd, met ter afsluiting een kop koffie/thee.

Vrijdag 17 oktober staat er een rijsttafel op het menu en op vrijdag 21 november stamppot. Aanmelden kan tot en met de maandag ervoor (respectievelijk 13 oktober en 17 november) in het Cultuurhuis, Werkerlaan 1, of te bellen naar 038 8515760.



Stijldansen

Elke dinsdagavond staat het Cultuurhuis in het teken van stijldansen. Deze avond zijn er twee groepen. De eerste groep start om 19.00 en de tweede groep om 20.15 uur. Marga Rietveld, ervaren stijldansdocent, verzorgt deze lessen van vijf kwartier en leert u onder andere de Quickstep, de Cha cha cha en de Engelse Wals. Beide groepen hebben ruimte voor nieuwe deelnemers. Wilt u een keer een proefles volgen of meer informatie, dan kunt u contact opnemen met WijZ, tel. 038 8515700.

Sportfit

Sportfit, een gevarieerd beweeguur in het Cultuurhuis. Tijdens dit uur traint u uw uithoudingsvermogen met o.a. gewichtjes en dynabands. Ook doet u spierversterkende (pilates)oefeningen, loopvormen, balspelen en badminton. Kortom,

een grote variatie, waarbij u sport op uw eigen niveau. Wilt u graag eens kennismaken met sportfit, dan bent u van harte welkom op donderdagochtend 09.15 - 10.15 uur in het Cultuurhuis. Voor meer informatie of een proefles, kunt u bellen met tel. 038 8515700.

Salsa

Elke donderdag van 11.30 - 12.30 uur, is er een enthousiaste groep deelnemers die salsa dansen met elkaar o.l.v. V. Ramautarsingh in het Cultuurhuis. Salsa is een dansvorm in groepsverband, het is geen statische stijl, de nadruk ligt op de beweging. Dat betekent ook dat er geen vaste volgorde is waarin gedanst wordt. De man leidt en bepaalt aan de hand van de muziek de figuren. Er wordt niet over de vloer bewogen, maar alles wordt ter plaatse gedanst. Bewegingen met de armen, is ook typerend voor salsa. De voeten doen alleen de basispas, met enkele beperkte varianten. Wilt u graag een keer

een gratis proefles volgen? Dan bent u van harte welkom. Voor meer informatie en/of aanmelden kunt u bellen met WijZ, tel. 038 - 8 515 700

Wandelen vanuit het Cultuurhuis

Wandelen lange afstand, ± 8 km

Elke dinsdagochtend wordt er een afstand van zo'n 8 km gewandeld, steeds vanaf een ander vertrekpunt. Dinsdag 25 november, 10.00 uur, vertrekt de groep wandelaars vanuit het Cultuurhuis. Deelname is gratis. Van te voren aanmelden is niet nodig.

Wandelen korte afstand, ± 3 à 4 km

Elke donderdagmiddag wordt er een uur gewandeld, ongeveer 3 à 4 km. Donderdag 13 november, 14.00 uur, is de start vanuit het Cultuurhuis. Deelname is eveneens gratis en van te voren aanmelden is niet nodig.



Vacature Vrijwilliger Project Samen Uit, Samen Thuis

Project Samen uit, Samen Thuis is gericht op het ondersteunen van vaak eenzame senioren in het ondernemen van activiteiten en het vergroten van hun sociale netwerk. We richten ons op senioren die behoefte hebben aan persoonlijke activering. Dit betreft zelfstandig wonende senioren die niet beschikken over een sociaal netwerk of een sociaal netwerk hebben die niet beschikbaar is ten aanzien van het ondernemen van activiteiten. Uitgangspunt van de koppeling tussen vrijwilliger en klant is het opbouwen van een (langdurige) relatie middels regelmatige afspraken en het bieden van persoonlijk maatwerk (wat heeft de klant nodig).

We onderscheiden twee soorten vragen:

Trajectbegeleiding waarbij een vrijwilliger voor langere tijd (een jaar met verlenging tot twee jaar) aan een klant wordt gekoppeld om samen activiteiten te ondernemen met als doel dat de senior op termijn zijn/haar eigen netwerk heeft verkregen of in staat is om zelfstandig weer activiteiten te ondernemen. Hierbij kan gedacht worden aan het deelnemen aan activiteiten in de buurt, het onderzoeken van wensen en het ondernemen van nieuwe activiteiten.

Recreatieve begeleiding waarbij het draait om recreatieve uitstapjes die de senior niet zelfstandig kan maken en waarbij een netwerk ontbreekt om hierin te voorzien. Denk hierbij aan een wandeling met de rolstoel, het bezoeken van de winkel of markt, bezoek ziekenhuis en dergelijke. Ook hierin streven we naar continuïteit ten aanzien van de inzet van vrijwilligers. Ook hierbij hanteren we een termijn van een jaar met verlenging tot maximaal twee jaar.

Wij zoeken vrijwilligers die:
Het fijn vinden een langdurige relatie op te bouwen met een senior en samen activiteiten te ondernemen.
Empathisch vermogen hebben om persoonlijk maatwerk te kunnen leveren.
Regelmatig tijd hebben om activiteiten te ondernemen met een senior maar niet vast willen zitten aan een vast tijdstip in de week.
Creatief en vindingrijk zijn in het ondernemen van activiteiten.

Bent u geïnteresseerd en/of wilt u meer informatie, dan kunt u bellen met WijZ, tel. 038 8515700.

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

GRATIS
CADEAU
BIJ MEDIA
MARKT!



* 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 uw CV-ketel. Kijk voor meer informatie op www.energiewacht.nl/cvketel.

Samen met



**Energiewacht
Groep**

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

