

april

Peregoed



Inmiddels hebben veel mensen de expositie van grafisch kunstenaar en vormgever Arjen Frijlink bezocht in het dorpshuis De Buddingehof, bijvoorbeeld ook tijdens het stemmen voor de Provinciale Staten en de Waterschappen.

Samen met mijn vriendin nam ik een kijkje. We werden vriendelijk ontvangen door de beheerder (en zijn echtgenote Karin) en de kunstenaar. Arjen lichtte zijn werk met gedrevenheid toe. In de ruime locatie was het werk van Arjen te bewonderen dat hij vanaf zijn jeugd heeft gemaakt. Hoewel hij tijdens zijn leven tegenslagen heeft gehad, heeft hij desondanks, of juist daarom gelukkig (de meeste van) zijn werken bewaard en contact met zijn creatieve passie gehouden, waardoor het nu mogelijk is een overzichtsexpositie van zijn werk te bewonderen. Ik ben geen deskundige in de creaties die Arjen maakt, maar als bezoeker merk ik dat Arjen, die lessen heeft gevolgd aan de kunstacademie, zeer creatief is. Zijn werk is erg gevarieerd, van glaswerk tot grafische vorming. Hij is vooral sterk in vormgeving, wat zich uit in teksten en opmaak van bijvoorbeeld T shirts en affiches. Maar ook andere voorwerpen die herinneren aan Ruinerwold issues etaleert hij. Arjen gebruikt vaak de computer en werkt ook samen met een ervaren glasbewerker. Hij gebruikt meerdere technieken w.o. zandstralen. Ook zijn er verwijzingen naar zijn privéleven. Zoals een foto waarop Arjen op jonge leeftijd 'IJscoboer' is. Ook zijn er op 'producten' verwijzingen naar de popgroep Titt'n, die een landelijke hit scoorde met 'Ben je geil of wil je een koekje'. De beheerder van het dorpshuis De Buddingehof (beter: multifunctioneel centrum), Ronald Buld, maakte ook deel uit van deze bekende groep. Zijn expositie is van belang daar in 2023 en 2024 gemeente de Wolden de culturele gemeente van

Drenthe is. Het werk van Arjen verdient dan ook een plek in deze molen. Wees nieuwsgierig dit werk te komen bewonderen.

Ronald Wilfred Jansen, Hoogeveen (Neef van Arjen)

Goede vrijdag

De open handen
die wenkten, streelden,
vasthielden, optilden
zijn weerloos overgeleverd
doorboord, onmachtig.

De harde vuisten
die slaan, vastnagelen,
gewelddadig onteren
tonen genadeloos
macht, minachting.

Niet de gebalde vuist
maar zachte open handen
maken dit leven leefbaar,
wij mogen zijn handen
in deze wereld zijn.

© Gerdina
n.a.v. Een weg ten leven, bezinning op de lijdens-
weg van Jezus. A.Grün en F. Ploum.
www.gerdina.nl

**Volgend nummer
verschijnt
19 april 2023**



Kopij inleveren voor vrijdag 14 april 12.00 uur
Via redactie@optwold.nl, www.optwold.nl of bij
Anna Rumph, Meerkoetlaan 32, tel. 481554



ACTIVITEITEN AGENDA

- 5 april Voorjaar opleiding/herhaling Reanimatie en AED, De Barg'n in Berghuizen, 19.30 – ca. 22.30 uur
- 6 april Tafeltennis de Buddingehof, 19.30 uur
- 8 april Snoeihout inleveren voor het paasvuur 10.00 uur-12.00 uur, 13.00 uur - 15.00 uur
- 8 April Qlok`s foute party Q music foute uur. 18+ 21:30 tot 3:00 uur Uitgaanscentrum De Klok
- 9 April Henk Wijngaard 18+ 21:30 to 3:00 uur. Uitgaanscentrum De Klok
-
- 9 april Paaseieren zoeken voor kinderen, 11.30 uur, de Karstenhoeve
- 9 april Paasvuur, 20.30 uur, de Karstenhoeve
- 13 april Klaverjassen bij Café de Kastelein. Aanvang 20:00 met mooie vleesprijzen!
- 13 april Tafeltennis de Buddingehof, 19.30 uur
- 19 april Vrouwen van NU Oosteinde De Kolonie 20.00 interactieve pubquiz
- 20 april Vrouwen van nu, Carieke Pol Schotse/ lerse muziek, 19.45 uur
- 20 april Tafeltennis de Buddingehof, 19.30 uur
- 21 april Kios kaarten in de Kiosk Aanvang 20.00 uur, inschrijven vanaf 19.30 uur.
- 22 april Bloesemfair, 10.00-17.00 uur, de Karstenhoeve
- 22 April Bokkers 18+ 21:30 tot 3:00 uur Uitgaanscentrum De Klok
- 22 april Voorjaarsconcert Sempre Sereno, m.m.v. de Altiband. Aanvang 19.30 uur, sporthal.

Epke, de weg van een Olympisch Kampioen.

Huite Zonderland, de vader van...., vertelt ons deze avond het verhaal van zijn gezin en de prestaties van Epke. Middels een diapresentatie stelt hij ons voor aan zijn gezin. Moeder Sophie, 3 zoons en 1 dochter. Alle vier turners. Eerst bij een sportclub in Lemmer, maar al snel werd het niveau opgekrikt bij VKH Joure, later Heerenveen. Wedstrijden werden ook in Europa gespeeld. Zo gingen ze met het hele gezin naar Frankrijk en Engeland. Behalve het gezin reisde ook de trainer mee, en je moest ook een jurylid meenemen. Maar behalve sporten werd er ook altijd iets leuks gedaan, bv een bezoek aan Disney. Het was het belangrijk dat het leven niet alleen uit sporten bestond. Ook leuke dingen, feestjes, moesten kunnen. Alle 4 kinderen zaten ook op muziek, zodat ze niet afhankelijk waren van sporten. Maar dat sporten kostte op een gegeven moment wel veel geld. Hiervoor is een stichting opgericht "Topturnen Heren in Fryslan". Hierdoor kon een deel bekostigd worden. De drie oudste kinderen stoppen op een gegeven moment met turnen, alleen Epke gaat door. Hij haalt vele ti-

tels op EK's en WK's. Het heeft wat voeten in aarde, maar uiteindelijk wordt hij toch geplaatst voor de Olympische Spelen in Londen in 2012.

Wellicht kennen we allemaal die beelden nog wel, wij zagen de hele oefening weer voorbij komen, voelden de spanning opnieuw. Epke werd, middels een spectaculaire oefening, met de nodige risico's, olympisch kampioen! **THE FLYING DUTCHMAN HEEFT GOUD!**

Eieractie basisschool de Dissel

De kippen van Maatman en de medewerkers van het Ambacht krijgen het de komende week druk. Er zijn maar liefst 1683 doosjes eieren verkocht door de kinderen uit groep 1 tot en met 8. Bijna alle kinderen hebben mee gedaan. Dat is mooi om te zien. Wij willen daarom alle kinderen, hun ouders/verzorgers en degenen die eieren gekocht hebben bedanken voor het mooie resultaat. Het is een mooi begin voor de nieuwe sportshirts van de Dissel. De topverkopers hebben een aardigheidje gekregen. Degene die het meeste doosjes eieren heeft verkocht, had er maar liefst 55! De totale netto opbrengst is €1626,85. Daar mogen we trots op zijn.

Bedankt namens de ouderraad van de Dissel.

Amnesty International

De collecte in de week van 12 t/m 18 maart 2023 voor Amnesty International heeft in Ruinerwold een opbrengst opgeleverd van 1.338,67 euro. Alle gevers en collectanten hartelijk bedankt!! voor dit mooie resultaat

Pasen

In mijn leegte, mijn nacht
is daar in de stilte van de nieuwe dag
licht, de opgestane Heer

In mijn angst, mijn teleurstelling
is daar met mislukken en zoete last
hoop, een nieuwe toekomst

Na mijn vallen, mijn spijkers, mijn stenen
is daar een hand die mij op doet staan
liefde, sterker dan de dood

© Gerdina

n.a.v. Een weg ten leven, bezinning op de lijdensweg van Jezus. A.Grün en F. Ploum. www.gerdina.nl



BELANGRIJKE INFO



Alarm: 112 als elke seconde telt
 Politie: 0900-8844
 Huisartsen: 481237
 Spoed: 482528
 Apotheek: 482679
 Avondenweekendiensten:
 0900-1120112

“Dit is zeer
 waardevolle
 informatie”

Dierenartsenpraktijk Zuidwest Drenthe:
 Gezelschapsdieren: 0522-238508; Landbouwdieren:
 0522-238528; Paarden: 0522-238538
 Amivedi 254038; Dierennoodhulp 0624762577



Gemeente De Wolden: 0528-378200
 of 140528
 Website: www.dewolden.nl
 E-mail: gemeente@dewolden.nl

Centraal Meldpunt De Wolden:
 9.00-12.00 uur 0528-374173
 Dorpsbelangen Ruinerwold/Berghuizen
info@dbvruinerwoldberghuizen.nl



- ✓ Financieel professional
- ✓ Online administraties
- ✓ 24/7 inzicht in je cijfers
- ✓ Vaste maandprijs



Bel of mail mij voor een afspraak! → martin.herskamp@oamkb.nl | 06-83034668
 Dokter Larijweg 8, Ruinerwold



Installatiebedrijf Herold Pouwels

- * Electra
- * Gas
- * Dak / Zink
- * Water
- * Cv
- * Aardwarmte
- * Zonne-Energie
- * Nen 3140 Keuring

Tel: 06-13471784
 Westerweiden 70
 7961EA Ruinerwold

Kerkdiensten 6 april 2023

Geref. Kerk Ruinerwold-Koekange,
 19.30 uur ds. J. Muis. Witte donderdag. Avond-
 maal.

Hervormde Gemeente Ruinerwold,
 19.30 uur ds. E. van Veen. Een viering met brood
 en wijn, herdenkend het laatste Avondmaal.

Kerkdiensten 7 april 2023

Geref. Kerk Ruinerwold-Koekange,
 19.30 uur ds. J. Muis. Goede vrijdag.

Hervormde Kapelgemeente,
 19.30 uur ds. A. Palland, Mastenbroek. Goede
 vrijdag. Heilig Avondmaal.

Geref. Kerk Vrijgemaakt Ruinerwold/Koekange,
 19.30 uur gezamenlijke dienst met PKN

Hervormde Gemeente Ruinerwold,
 19.30 uur ds. Annelies van Setten. Een kruiswake:
 de Paaskaars gaat uit maar het licht van de hoop
 blijft branden.

Kerkdiensten 9 april 2023

Geref. Kerk Ruinerwold-Koekange,
 9.30 uur ds. J. Muis. Pasen

Hervormde Kapelgemeente,
 9.30 uur ds. F. Slothouber. Pasen.

Geref. Kerk Vrijgemaakt Ruinerwold/Koekange,
 11.00 uur ds. R. Meijer, Meppel

Hervormde Gemeente Ruinerwold,
 10.00 uur ds. E. van Veen. M.m.v. kerkkoor Con
 Amore.

Kerkdiensten 16 april 2023

Geref. Kerk Ruinerwold-Koekange,
 9.30 uur ds. J. Muis.

Hervormde Kapelgemeente,
 9.30 uur ds. W. van Boeijen, Dedemsvaart

Geref. Kerk Vrijgemaakt Ruinerwold/Koekange
 11.00 uur ds. K. Tamminga, Meppel

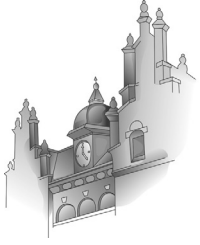
Hervormde Gemeente Ruinerwold,
 10.00 uur ds L. Karelse

Opbrengst Reumafonds

Van 20 t/m 25 maart werd de jaarlijkse collecte voor
 ReumaNederland gehouden.

De totaalopbrengst was € 2.285. Een heel mooi resultaat.
 Iedereen bedankt voor hun bijdrage.

Namens ReumaNederland,
 Geert Brinkman



STICHTING HISTORIE VANUUT 'T OLDE RUINERWOLD

Tijdens een dia-avond, die ergens aan het eind van de tachtiger jaren door de Stichting Historie van Ruinerwold is gehouden in Oosteinde werd door de aanwezigen onderstaand lied gezongen. Het is gemaakt door de voormalig inwoner van Oosteinde Albert Morssink. Het lied werd gezongen op de “bekende” wijze van “Als ik naar jouw blinde ogen kijk”.

D' Olde Kolonie

Denk nog veel, ja veel, aan de d' Olde Kolonie
Werkend volk daar rustig om je heen
Ook de school met Overes in het midden
En daarbij meerdere meesters er om heen
Ene juf zult u nog wel kennen
'k zat bij haar in de eerste klas
'k zal die tijd heus niet zo gauw vergeten)
O wat waren we in onze sas) 2x

Een klompenmaker en daarbij het cafeetje
Een smederij, die stond daar op de hoek
Ja, daar achter had je een timmerwinkel,
De warme bakker bakte zoete koek
Een fietsenmaker hoorde thuis in het rijtje
Een kippenboer vergeten we ook niet
Al die tijd, 'k mag er niet aan denken)
Nee, die tijd, die tijd vergeet ik niet) 2x

In die rij komt ook nog een schilder
De rietdekker zat toen nog hoog in 't vaan
Veevoeder al met die grote auto's
Werd ook nu en toen ook wel gedaan
Op dat plekkie, ja dat heet De Kolonie
Ja, daar is mijn jeugd toen ook vergaan
Heus, ik moet er nu niet meer aan denken)
Mens, wat is die tijd toch snel gegaan.) 2x

En 't café dat nu nog is in leven
'k heb er geld staan aldaar op de bar
Doet geen rente, 'k vertel het nu maar even
Anders raak je vast nog in de war
Zie ik rond al in 't vertrouwd zaaltje
En u denkt al zo met me mee
Heus, dat waren toen de vroeg're dagen)
Maar we waren toen nog zeer tevree) 2x



Word doneur en steun ons.
www.stichtinghistorieruinerwold.nl
U ontvangt dan 4x per jaar het blad
“Ons Ruinerwold”.
Inwoners voormalige gemeente Ruinerwold €
16,- per jaar; daarbuiten € 21,-

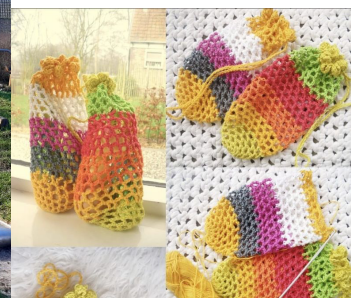
Verenigingen vinden elkaar

Speeltuinenvereniging “De Woldklimmers” wil graag de traditie van “paasnetjes” nieuw leven inblazen. Daarom doen zij in februari een oproep om paasnetjes te haken voor dit doel.

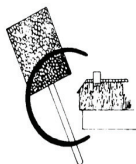
Dat brengt de vereniging “Vrouwen van Nu” op een idee, want daar zit vast nog wel wat haaktalent en wat bolletjes garen op zolder. Er wordt een oproep gedaan onder de leden, en al snel reageren een aantal dames, die wel willen haken.

“Vrouwen van Nu” is een vereniging met hart voor de leefomgeving, op deze manier kunnen verenigingen

elkaar versterken. Het duurde niet lang of de paasnetjes stroomden binnen, en op 24 maart werden maar liefst 60 paasnetjes overhandigd aan “De Woldklimmers”.



Met dank aan Willie, Tonnie, Jennie, Annie, Grietje, Riek en Berty voor het haken van de netjes.



Rietdekkersbedrijf **SCHIPPER**

PETER PRUNTEL

Wolddijk 25
7961 NA Ruinerwold

T. 0522 – 47 53 07

E. info@rietdekkersbedrijfschipper.nl

W. www.rietdekkersbedrijfschipper.nl

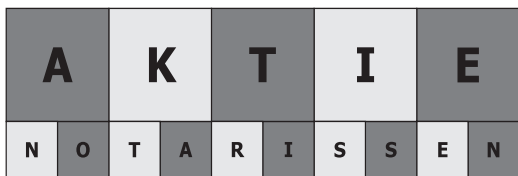


GARAGE BURG WAL

Ruinerwold

Hesselterweg 37
7961 NH Ruinerwold

tel: 0522 - 48 21 97
www.garageburgwal.nl



De goedkope notaris. Nu ook in Drenthe.

Zekerheid zonder franje!

www.aktienotarissen.nl

Uw partner voor:

**Websites
Webshops
Online marketing**

**Domeinnamen
Webhosting**



Eekhorstweg 31d
7942 KC Meppel

info@interwijs.nl
www.interwijs.nl

www.optwold.nl wordt gehost door Interwijs B.V.

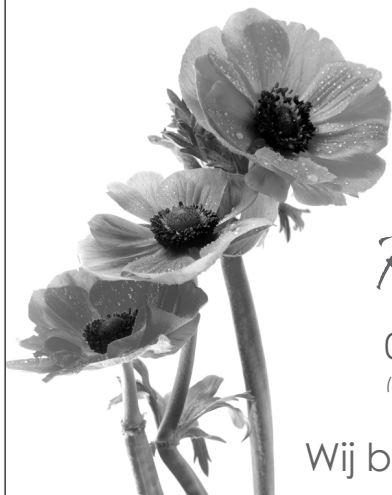
Alleen een passend afscheid
laat een goed gevoel achter.



*Gerda
Habes
Uitvaartzorg*

De Vos van Steenwijkstraat 90, De Wijk

www.gerdahabes.nl tel: 06 125 666 69



Annerie Kremer Uitvaartzorg

Kracht halen uit een waardevol afscheid

0522 - 24 50 21 | www.kremeruitvaartzorg.nl

(bij overlijden altijd bereikbaar)

Wij begeleiden uitvaarten in Meppel en omgeving



*Annerie
KREMER
uitvaartzorg*

Noordeinde 9
7941 AS Meppel

Paasworkshop Vrouwen van Nu

13 dames verzamelden zich vrijdag 17 maart bij AmoureuS/Sjocolade.nl in Meppel. Daar werden we gastvrij ontvangen door Mieke, met een kopje koffie of thee en een heerlijk “amoureuS” gebakje. En terwijl wij daar van smulden, kregen we via een beeldscherm uitleg over de historie van de cacao. We zien hoe de cacao boon in Afrika wordt geteeld, geoogst en wordt verwerkt om uiteindelijk naar Europa te worden verscheept. Na het zien van deze reportage begrijpen we waarom chocola zo duur is! Dan is het tijd om ons hygiënisch te kleden, door middel van schorten en mutsjes.

In de “chocoladefabriek” is chocolatier Martijn al bezig de brokken chocola te smelten. Drie grote bakken, puur melk en wit. De eierschalen liggen al klaar, zelf mogen we in diverse smaken de chocolaatjes maken, waarmee we het ei gaan vullen. De chocoladetuitjes gaan over en weer, het is even wennen, maar zonder al te veel geklieder kunnen we allemaal ons ei goed vullen.

Het ei wordt gesloten, en we gaan het vervolgens versieren, ieder naar eigen inzicht. Tenslotte zorgt Martijn voor ons “voetje” en kan het dak er op. Ons paas-ei-huis is klaar! Nog even een chique papiertje er om en we zijn allen voldaan.

Tot slot krijgen nog een korte rondleiding door de chocolaterie en banketbakkerij. Na nog een kopje koffie/thee en even napraten over deze leuke workshop keren we huiswaarts met ons fraaie paas-ei-huis.

Online kennissessie,

‘Evenementen en Vergunningen’

Veel verenigingen en vrijwilligersorganisaties zijn jaarlijks bezig om allerlei evenementen en activiteiten in De Wolden te organiseren. Bij het organiseren van die evenementen komt er veel kijken waaronder soms de aanvraag van een vergunning. De vraag is dan vaak, hoe moet je een vergunning aanvragen en hoe zit dat met bijv. een draaiboek of plattegrond van je evenement. En kan het dan alleen af met een evenementenvergunning of ben je misschien ook een omgevingsvergunning nodig?

Soms is een vergunning ook helemaal niet nodig en volstaat het met melding. Maar wanneer is het dan een melding en hoe moet je een melding doen?

Op donderdag 20 april, 19.30 uur organiseren de cultuurcoaches, sportfunctionarissen en het Vrijwilligers Informatiepunt (ViP) een online kennissessie ‘Evenementen en Vergunningen’.

Esmerij Karrenbelt, afd. vergunning gemeente De Wolden/Hoogeveen, neemt je mee in de wereld van vergunningen en meldingen die je nodig bent voor het organiseren van een evenement.

Meedoen? Stuur een mail met naam en organisatie naar info@vipdewolden.nl of telefonisch via 0528 – 378686.

Tijdens de online sessie is er ruimte voor het stellen.

Heb je vragen over bovengenoemde kennissessie neem dan contact op met het ViP via eerdergenoemde contactgegevens.

De online kennissessie is voor alle (vrijwilligers)organisaties en verenigingen in De Wolden en deelname is gratis.

Twee nieuwe versterkingen voor KIOS

Hessel Broekhuizen en Danique Koster

Met ingang van het nieuwe seizoen heeft KIOS er twee nieuwe versterkingen bij. Hessel Broekhuizen en Danique Koster kiezen voor het groen/zwarte tenue uit Ruinerwold.

Hessel Broekhuizen is natuurlijk een bekende in Ruinerwold. De 20-jarige jongen, woonachtig aan de Dr. Larijweg en HBO student Werktuigbouwkunde aan het Windesheim te Zwolle, begon bij de Welpjes van KIOS. Vanaf deze periode tot aan de C-jeugd speelde hij samen met o.a. Jeroen en Casper Jalvingh, Moniek Huiskes en Julie Dingstee. Vanaf de B's ging hij spelen bij DOS '46 en werd direct in zijn eerste jaar landskampioen van Nederland. In de jaren daarna speelde hij in de hoogste jeugdteams en behaald menig keer de landelijke kruisfinales. Daarna probeerde hij aansluiting te vinden bij de selectie van DOS. Na ambitieuze pogingen belandde Hessel in DOS 3 en werd met dit team tweemaal kampioen in de reserve Overgangsklasse.

De boomlange Spekbraander, goed voor een kleine 2 meter, vond dat het tijd was voor een nieuwe uitdaging. En hoe mooi is het als je deze op fiets kan vinden. Na positieve gesprekken met de nieuwe trainer Frank Wagter was het voor Hessel duidelijk om weer terug te keren naar het oude nest. In zijn jonge jaren stond hij bekend als fanatieke, optimistisch en gedreven speler (toen ook al met lengte). Dit, samen met een bak ervaring op hoog korfbal niveau, gaat hij meenemen om bij KIOS weer met veel spelplezier te korfballen.

Ook voor Danique Koster is Ruinerwold geen onbekend terrein. Met grote regelmaat is ze in het Perendorp te vinden bij haar vrienden Anne v.d. Linde, Emma en Isa Mulder en Stijn v.d. Linde. De 19-jarige Nijeveenster begon haar korfballeven uiteraard bij DOS '46 en doorliep hier alle hoogste jeugdteams. Ze heeft dit met veel plezier gedaan en werd met als hoogtepunt in 2019 Nederlands veldkampioen in de B-aspiranten. Daarna verloor ze helaas haar plezier in het korfbal en verlegde ze haar aandacht naar een andere mooie passie. Danique heeft een grote voorliefde voor koeien en gaat veel rundveekeuringen in het hele land af. Maar na twee jaar begonnen bij haar de korfbalhanden wel weer te jeuken. Door haar weekend uitstapjes naar ons dorp kwam ze regelmatig met KIOS-ers in aanraking. Van het één kwam het ander en na positieve gesprekken met de TC en nieuwe trainer Frank, hakte Danique de knoop definitief door om het korfbaltenue weer aan te trekken in het groen/zwart van KIOS. Danique is te omschrijven als zeer gedreven speelster waarbij teambelang hoog in het vaandel staat. Dit gepaard met gezelligheid hoopt ze haar sportieve uitdaging en korfbalplezier te vinden bij KIOS.

KIOS is verheugd met de komst van Danique en Hessel. We wensen beide veel korfbalplezier toe in het mooie Ruinerwold!

REINDERS

FIETSEN RUINERWOLD

ONDERHOUD, REPARATIE, VERKOOP

VAN:

- ELEKTRISCHE FIETSEN
- STADFIETSEN
- RACEFIETSEN
- MOUNTAINBIKES
- GRAVELBIKES
- SPEED PEDELECS
- BAKFIETSEN

info@reindersfietsen.nl

Westerweiden 31 - 7961EA - Ruinerwold - 0522769014

www.reindersfietsen.nl

 **Lankhorst**
AGRARISCHE HANDELSONDERNEMING

De gehele tuinbemesting is er weer,
o.a. kalk, kunstmest, potgrond
het hele jaar door

Nieuw: Bloem- en tuinzaden

Vogelvoer - buitenvoeding
Compost - championnemest -
koemest - kippenmestkorrel

graszaad: doorzaai of vernieuwen

Strooizout
Diervoeders
strooisel
landbouwplastic
Plosplanpalletkorrel
Carbid

www.agrarisch-drenthe.nl

Haakswold 11 - 7961 LC Ruinerwold - 06-22208256 / 0522-482358

Wij zijn bereikbaar vanaf Westerweiden/Hoge Akkers

UW ADRES VOOR APK, ONDERHOUD, REPARATIE & IN- EN VERKOOP ALLE MERKEN

AUTOBEDRIJF MOS **AUTOEXCELLENT**
Multimerken Specialist.

DIJKHUIZEN 12, RUINERWOLD - T 0522 - 481 544 - WWW.AUTOBEDRIJF-MOS.NL

Hoog Rendement Glas
Duurzaam en
Energiebesparend

 **LENSEN**
Schilder & Glasservice

Meer informatie
www.lensenschilders.nl
tel: 0522-26 26 44
info@lensenschilders.nl

Johan Kuiper

MAKELAARDIJ

PERSOONLIJK EN BETROKKEN

www.johankuipermakelaardij.nl | 0522 30 47 54 | Havelterweg 1b Ruinerwold

Voor je Paasboodschappen kom je naar PLUS Koetsier Ruinerwold



+2 GRATIS zegels
#PLUS

Alle PLUS Klaverland Kaas 48+ stukken
Combineren mogelijk
M.u.v. komijn, geitenkaas en boerenbuiten
2 stukken*
Bijv. PLUS Klaverland Kaas 48+ jong belegen, 2 stukken à 500 gram

1+1 GRATIS

16.89 8.44
De actieprijs variëren van 8.44 - 12.19 per kilo



PLUS Aardbeien
Schaal 400 gram
2 schalen*

1+1 GRATIS

7.89 3.99



Bud
KING OF BEERS

Hertog Jan of Bud Pils
Krat 24 flesjes à 30 cl
Per krat
Bijv. Hertog Jan Pils, krat 24 flesjes à 30 cl

18.89 14.17
De actieprijs variëren van 13.99 - 14.17

25% KORTING

Voelt goed!



OCO
Voor hulp en advies in De Wolden

Stichting OCO ondersteunt bij het aanvragen van hulp

Heeft u zorg of hulpverlening nodig maar u weet niet goed hoe u dit moet aanpakken?
Heeft u vragen over het regelen van zorg? Wij weten welke zorg, hulp of middelen er beschikbaar zijn en hoe u die kunt aanvragen. Ook bieden we een luisterend oor. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Bel ons via
085 0013 157

E-mail ons via
info@stichtingoco.nl

Vul het contactformulier in op
www.stichtingoco.nl

Vrouwen Van Nu Oosteinde

De voorzitter verwelkomt deze avond 34 leden en gastspreker Marieke Ludwig-Ruitenbergh. Zij geeft een lezing met als thema: Vrouwenhart, waarom anders? Marieke Ludwig is sinds 2010 cardioloog en oprichter van Ludwig Kliniek in Bedum. Zij is deze kliniek begonnen om meer aandacht te kunnen geven aan het vrouwenhart. Waarom speciale aandacht voor vrouwen met (mogelijk) hart- en vaatziekten? Er is een toename van hart- en vaatziekten bij vrouwen. Vrouwen zijn meer gaan roken, minder gaan bewegen, en overlijden minder vaak aan andere aandoeningen. Andere verhoogde risico's zijn: Migraine, vroege overgang, zwangerschapsvergiftiging gehad, reuma en darmziekten. 1 op de 3 vrouwen sterft uiteindelijk aan hart- en vaatziekten. Het meeste onderzoek is gericht op mannen terwijl het risico bij vrouwen groter is doordat hun klachten minder duidelijk zijn en er minder snel aan gedacht wordt. Hart- en vaatziekten presenteren zich anders bij vrouwen dan bij mannen, worden daardoor moeilijker herkend. Bij vrouwen ontwikkelt slagaderverkalking zich anders dan bij mannen, vrouwen hebben vaker problemen in de aller kleinste bloedvaten in het hart en de signalen bij hartklachten zijn bij vrouwen minder duidelijk. Symptomen kunnen zijn: Vermoeidheid, pijn of druk op de borst (gevoel of BH te strak zit) kortademigheid, pijn tussen de schouderbladen, pijn in de kaken, duizeligheid, misselijkheid, pijn in bovenbuik, hartkloppingen of hartoverslagen. Belangrijke leefregels zijn: Niet roken, voldoende bewegen (half uur achter elkaar) gezonde voeding, gezond gewicht, bloedsuiker en cholesterol laten controleren. Na deze zeer enthousiaste, duidelijke en boeiende lezing bedankte de voorzitter Marieke en wenste ons allen een wel thuis.