

Vinexpress

Stadshagen

20
JAAR

Wijkkrant, 20ste jaargang, juni 2022



02 Schoolkorfbaltoernooi



07 Mobiliteit Stadshagen



09 Festival 25 jaar Stadshagen

HUIS VERKOPEN?
Dé makelaar in Stadshagen

www.house2day.nl - 038 - 460 54 30



HOUSE2DAY

Makelaars.. maar dan anders!



Laatste buurt in Stadshagen in aanbouw



Het bouwrijp maken van De Tippe is in volle gang

Foto André van den Akker

Door Iris Maes

De voorbereiding van de bouw van De Tippe, de laatste nieuwe buurt in Stadshagen, is nu in volle gang. Behalve een grote zandvlakte is er nu nog weinig te zien, maar er wordt hier de komende jaren volop gebouwd!

De Tippe wordt een bijzondere buurt in Stadshagen. Er komen ongeveer 1.250 woningen in drie buurschappen, met veel ruimte om te wonen, te werken en te re-

creëren. Stadshagen, een thuis voor zo'n 32.000 inwoners. Een plek met dorpsgezelligheid voor jong en oud, waar je woont met aandacht voor je burens.

80 AUTO'S OP VOORRAAD

In alle prijsklassen met KM- en onderhoudshistorie

Autobedrijf Bert Wieten
WWW.BERTWIETEN.NL

HET ALTERNATIEF VOOR DE DEALER

9.4/10 feedback company

Sinds 1988

Hartsklank – Begeleiding bij hoogsensitiviteit

Jezelf zijn in een wereld die voortdurend probeert je te veranderen, is de grootste prestatie.

Trea van der Cingel
06 4 000 999 3
trea@logovandercingel.nl
www.logovandercingel.nl



H&K | Woon- en klusdiensten

Hét klussenbedrijf voor Stadshagen

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

Stadshagen Zwolle Meer informatie: 06-11140567

www.woonenklusdiensten.nl



Stadshagen bruist met grachtenconcert en cultuurfestival

Door Iris Maes

Op zaterdag 25 juni kan iedereen gratis genieten van de primeur van het nieuwe muziekevenement *Symphonica Stadshagen*. Van 21.00 – 23.00 uur ontmoeten verschillende muziekstijlen elkaar tijdens een openluchtconcert aan de overkant van het water in het Twistvlietpark.

Onder begeleiding van Jeugdsymfonieorkest De Vuurvogel treden verschillende artiesten op.

Een van de deelnemende artiesten is Bert van de Wetering, klassiek zanger, zangpedagoog en eigenaar van Zing als Vanzelf. 'Voor mij is dit concert een langgekoeserde droom. Het is prachtig dat mensen dit nu aangereikt krijgen en kunnen ervaren hoe verbindend muziek werkt. Door de unieke setting en mooie mix van pop & klassiek raken mensen via dit soort initiatieven geïnspireerd door en bekend met klassieke muziek. Ook tijdens mijn online lessen, waarin ik allerlei klassiek repertoire aanbied, merk ik dat veel deelnemers hun horizon via klassieke muziek kunnen verbreden. Er gaat vaak een hele nieuwe wereld voor hen open.'

Het concert begint met een blok klassiek instrumentaal en vocaal en zal gedurende de avond overgaan naar film- en popmu-

ziek. Tussen de muziek door zal de film die gemaakt is over 25 jaar Stadshagen worden vertoond. Bezoekers kunnen op de kade of vanaf een kleedje in het park met een hapje en een drankje van de muziek genieten.

Cultuur snuiven

Cultuurliefhebbers kunnen vanaf 13.00 uur al hun hart ophalen tijdens het *Cultuurfestival*, eveneens in het Twistvlietpark. Tot 20.00 uur is er op cultuurvlak van alles te doen. Of je nu van zang, kunst, dans of entertainment houdt. Er is voor elk wat wils. Ondertussen kun je genieten bij een van de horecaplekken en bijkletsen met burens of vrienden uit de wijk. Ook hier is de toegang gratis.

Nieuwsgierig welke artiesten komen optreden en wat er allemaal te beleven valt tijdens het cultuurfestival? Check voor concert- en festivalprogrammering www.symphonicastadshagen.nl.



Huttendorp 2022 maakt een reis door de tijd

Door Iris Maes

Honderden kinderen hebben er twee jaar op moeten wachten omdat corona roet in het eten gooide. Deze zomer, in de laatste week van de zomervakantie van 22 t/m 25 augustus, is het eindelijk weer zover: Huttendorp Stadshagen.

Drie dagen lang kunnen honderden kinderen zich in het Twistvlietpark uitleven met hamers, spijkers en veel hout en verrijst er een heus dorp van creatieve bouwwerken. De organisatie, die bestaat uit Hinrie Zigteman, Andrei Vonk en Robin Mittelmeijer, kan niet wachten om dagelijks weer zo'n 500 kinderen te ontvangen. 'Het oorverdovende getik van hamers klinkt als de mooiste muziek in onze oren,' glundert Hinrie.

Tijdreizen

Dit jaar is het thema 'reis door de tijd'. Andrei: 'Heel toepasselijk na een pauze van twee jaren. Met dit thema als inspiratiebron hopen we stiekem op hutten uit de prehistorie maar misschien ook wel uit



www.Le.curionaute.fr

de verre toekomst. Creëer je eigen hut en laat je fantasie de vrije loop. Wij zijn heel benieuwd!

Robin vult aan: 'Als organisatiecomité hebben we er ontzettend veel zin in. Bij de voorbereidingen en tijdens de bouw van het dorp kunnen we zeker nog wel wat hulp gebruiken. Voor elke editie van Huttendorp zijn zo'n 70 vrijwilligers nodig. Het is ieder jaar weer een uitdaging om dit legertje aan helpende handen bijeen te brengen.'

Vrijwilligers gezocht!

Ben je minimaal 15 jaar en vind je het tof om mee te helpen bij het realiseren van dit fantastische kinderevenement? Geef je dan snel op via: www.huttendorpstadshagen.nl/aanmelden-vrijwilligers/.

Schoolkorfbaltoernooi

Op 11 en 18 mei vond het Schoolkorfbaltoernooi plaats. In verband met de aantallen deelnemende teams was er op 11 mei zowel bij Sparta Zwolle op sportpark de Verbinding als bij ZKV Oranje Zwart op sportpark Marslanden een toernooi. De finales vinden om en om plaats bij één

van de korfbalclubs van Zwolle, dit jaar was Sparta Zwolle weer aan de beurt. Per sportpark gingen de beste twee teams per categorie (groep 3-4, 5-6 en 7-8) door naar de finale die op 18 mei gehouden werd.



Foto Jan Burgman

Hieronder de uitslagen van de voorronde woensdag 11 mei:

Vereniging	Doelgroep	NUMMER 1	NUMMER 2	NUMMER 3
Oranje Zwart	Groep 3-4	Ichthus 3	Campherbeek	Octopus 3
Sparta	Groep 3-4	Kopakker 3	Wendakker 2	Morgenster 3
Oranje Zwart	Groep 5-6	Ichthus	IJsselhof 1	Geert Grote 2
Sparta	Groep 5-6	Aquarel	Kopakker 2	Vlieger loc. 1, team 2
Oranje Zwart	Groep 7-8	Marshof	Mozaïek 1	Carillon
Sparta	Groep 7-8	Kopakker 2	Sprankel 3	Wendakker

Finale woensdag 18 mei jl. bij Sparta Zwolle: (groen gearceerd zijn scholen uit Stadshagen/Westenholte)

Doelgroep	NUMMER 1	NUMMER 2	NUMMER 3
Groep 3-4	Ichthus 3	Campherbeek	Kopakker 3
Groep 5-6	Aquarel	Kopakker 2	IJsselhof 1
Groep 7-8	Marshof	Sprankel 3	Carillon



Hoofdredacteur:

Bert Kunnen

Eindredactie:

Marty Kreeft, Nettie Roes

Redactie:Bert Kunnen, Erica Turmel-Donker,
Geert Jan den Hengst, Iris Maes,
Milou van Rijn**Fotografie:**André van den Akker (dronefotografie),
Erica Turmel-Donker, Hans van Eerbeek,
Jan Burgman, Margreeth Kruijs,
Rianne Westendorp**Opmaakredactie:**

José Stroo

Druk:

Mediahuis Noord, Leeuwarden

Bezorging:Verspreidingsbureau All-in Verspreidingen
www.verspreidingen.nl**Geen krant ontvangen?**Mail uw straatnaam en huisnummer naar:
bezorgklachten@vinexpress.nl**Afhaalpunten:**De Vinexpress is ook af te halen bij het
Cultuurhuis, Boekhandel Westerhof, Jumbo
en Albert Heijn**Bestuur Stichting Vinexpress:**Inez van Slooten, Mieke Pape, Nettie Roes
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 september 2022: uiterlijk vrijdag 2 september 2022.

Geweldig om je in te zetten voor je eigen wijk



Foto Margreeth Kruijs

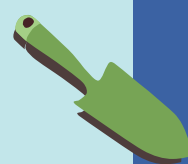
Door Jolien Elshof, raadslid ChristenUnie

Bij de recente gemeenteraadsverkiezingen zijn er zes raadsleden verkozen die in Stadshagen woonachtig zijn: Theo Peenstra (GroenLinks), Jolien Elshof (ChristenUnie), Mart oude Egberink (PvdA), Suzanne de Sevren-Jacquet (D66), Marloes Visser (GroenLinks) en Evelina Bijleveld (Swollwacht). Zij stellen zich de komende maanden aan onze wijkgenoten voor. Deze maand is de beurt aan Jolien Elshof, die al geruime tijd lid is van de raad van Zwolle.

22 jaar geleden kwam ik met mijn gezin in Stadshagen wonen in de wijk Pad en Tuin. Enkele jaren later verhuisden we naar de Hoven. Zo zag ik de wijk groeien tot een volwaardige voorstad van Zwolle. Dat heeft wel even geduurd; we moesten boodschappen doen in een soort loods en

verder was er een patat-shoarmakraam, een kapper en een apotheek, alles gevestigd in containers. Voor onze tienerkinderen wel even wennen na Zwolle Zuid, want er was niet veel te doen. De wijk is gegroeid en daarmee de voorzieningen. Inmiddels ben ik ook acht jaar raadslid

namens de ChristenUnie en begonnen aan mijn derde termijn. Het is geweldig om je te kunnen inzetten voor de wijk waar je woont. Eerst deed ik dat voor jongeren om te kunnen sporten als bestuurder bij CSV28, nu mag ik mij overal mee bezighouden. Zo hebben we ook kunnen besluiten tot de uitbreiding van het winkelcentrum, dat inmiddels niet meer voldoet. Maar ook aan de maatschappelijke voorzieningen wordt gewerkt, er komt een Stadfoyer waar de ontmoeting centraal staat, bedoeld als hart van Stadshagen. Afgelopen tijd heb ik mij ingezet voor meer sporten in de buitenruimte o.a. voor een calisthenicspark nabij CSV28, een initiatief van Stadshagenaar Jermaine Lubbers. Daarnaast willen we graag de buurthuisfunctie bij CSV28 en het project positieve gezondheid, een initiatief van o.a. Martin Hendriksen - bekend van de Stadshoeve -, aanjagen. Ik wil graag dat het voor eenieder goed toeven is in Stadshagen. Er zijn ook zorgen over de leefbaarheid en aandacht voor jongeren. Daarom zijn we blij met de positieve bijdrage van onze jongerenwerkers en wijkagenten. Inmiddels zie ik als oma mijn kleinkinderen met plezier opgroeien in een wijk waar veel reuring is, maar dat kan nog beter. Daar ga ik mij opnieuw voor inzetten. In het dagelijks leven werk ik als econoom in het bedrijfsleven.



Groen Doen!

door Milou van Rijn

Stadshagen doet Groen

Zaterdag 21 mei was het open dag bewonersinitiatieven Stadshagen. 10 activiteiten, georganiseerd door buurtbewoners. En meer dan de helft was groen! Gelukkig maar, want zondag 22 mei was het dag van de biodiversiteit. En dat wereldwijd. Biodiversiteitsdag is de door de Verenigde Naties uitgeroepen dag waarop aandacht wordt gevraagd voor alles wat op aarde leeft. Alles! Dan gaat het dus om het evenwicht tussen plant, dier en mens. En dat elk jaar opnieuw.

Waarom is dit belangrijk?

Bio betekent leven en diversiteit betekent verschillen. En daarmee bedoelen we allerlei verschillende vormen van leven. En dat zijn er heel veel. Er zijn wel duizenden verschillende leefgebieden, miljoenen verschillende soorten planten en dieren en vele miljarden verschillende individuen. Veel levensvormen op de aarde zijn afhankelijk van elkaar. Daarin speelt variatie een belangrijke rol. Het is daarom niet fijn als het evenwicht wordt verstoord. Ook de mens kan niet zonder andere organismen bestaan. Biodiversiteit zorgt voor voedsel en grondstoffen voor huisvesting, kleding, brandstof en medicijnen. En omdat alles met elkaar samenhangt geven deze natuurlijke hulpbronnen ons bestaanszekerheid. Dat klinkt dramatisch. Maar je kent vast het voorbeeld van de bijen en de bestuiving. Het verbouwen van voedsel zal zonder de bestuiving van insecten sterk in produc-

tie dalen. Als de bestuiving van insecten volledig weg zou vallen, zal de wereldwijde voedselproductie met ongeveer 10% verminderen.

Wat kan jij doen

Alle beetjes helpen. Onze nette tuinen met veel tegels en te weinig bloemen zijn een soort woestijn voor insecten. Hierdoor moeten lange afstanden worden afgelegd om aan voedsel te komen. En ook al dat heen en weer vliegen kost tijd en energie. Maar jij kunt ze helpen. Hoe?

Door van je tuin een bed en breakfast te maken. Het bed is het plaatsen van een insectenhotel. Het ontbijt dat zijn de bloeiende planten. Een insectenhotel is leuk om zelf te maken. Meer informatie en leuke filmpjes kun je vinden op de website van Natuurmonumenten. Je kunt daar ook een gratis actiepakket aanvragen: <https://www.natuurmonumenten.nl/oerr/aanvragen/bijepakket>. Doen hoor! Dan maken we samen Stadshagen nog groener.



Biodiversiteit ontbijt en insectenhotel

Foto Erica Turmel

Vakantie!



Deze Vinexpress is het laatste nummer vóór de vakantieperiode. In juli en augustus verschijnt er geen Vinexpress. De redactie komt even op adem en wenst alle Stadshagenaren een geweldige zomer en een goede reis. Kom gezond weer thuis!
Redactie Vinexpress

Steeds mooier, steeds meer op afstand

Het lijkt er niet op alsof thuiswerken het 'nieuwe normaal' gaat worden. We zoeken elkaar nog steeds op in kantoren en op andere werkplekken. Wat wel is toegenomen, is het aantal *online meetings* voor de alledaagse vergadering. Voordat je de volgende online meeting organiseert, wil ik je graag een paar overwegingen meegeven of het niet beter is om toch gewoon in een zaaltje te gaan zitten bij slecht TL-licht en in de muffe lucht. Juist voor ons als Stadshagenaars (of is het Stadshagenezen?) die toch bekend staan om hun snelle en oppervlakkige contact.

Waarom? Omdat we de ander dichtbij nodig hebben om niet onzeker te worden over ons uiterlijk. In 2021 werden er ongeveer 450.000 filler- en botoxbehandelingen gedaan. (Een filler is een injectie om de vorm en structuur van de gezichtshuid te verbeteren. Botox is het inbrengen van een eiwit om rimpels te verminderen.) Dit aantal stijgt ieder jaar. Men kan dus zeggen dat we steeds minder tevreden zijn over ons uiterlijk. Waar komt vrede of onvrede over het uiterlijk eigenlijk vandaan? Dat heeft te maken met hoe je naar jezelf kijkt. Ofwel: Wat is je zelfbeeld? Daar is maar één iemand belangrijk voor, dat is de ander. Wie dat dan ook maar is. De ander functioneert als spiegelbeeld. Van baby tot adolescent, de mensen in je

omgeving vormen je zelfbeeld. Als baby begint het met liefdevolle aanrakingen. Daar komt later het zien van de ander bij. Van alles wat we van elkaar zien is het gezicht het belangrijkste. De gezichtsuitdrukking van een ander bepaalt veel over hoe we met elkaar communiceren. (Een kleine draai met de ogen als de ander je enthousiast iets vertelt is genoeg om een einde te maken aan een relatie.) Via het gezicht, en dan vooral de ogen en de stem, horen we hoe het met iemand gaat en of de ander vriendelijk of vijandig tegenover ons staat. Hou dit even vast, dan maken we even de stap naar onze huidige tijd.

We hebben coronajaren gehad. We leefden op afstand en op een gegeven moment droegen we zoveel mogelijk een mondkapje. We zagen elkaar alleen op een scherm (en laten we eerlijk wezen, dat was regelmatig met slecht beeld en mensen-half-in-beeld). Dan zitten we ook nog gemiddeld 1,5 uur op sociale media. En jongeren tussen de 15 en 19 jaar nog langer, namelijk 2 uur en 20 minuten. Die sociale media is een totaal gefilterde wereld. Menig influencer heeft een spuit van de cosmetische arts gezien en zal een foto op Instagram alsnog filteren. Zo vergelijken we ons steeds minder met gewone gezichten, steeds meer met ge-

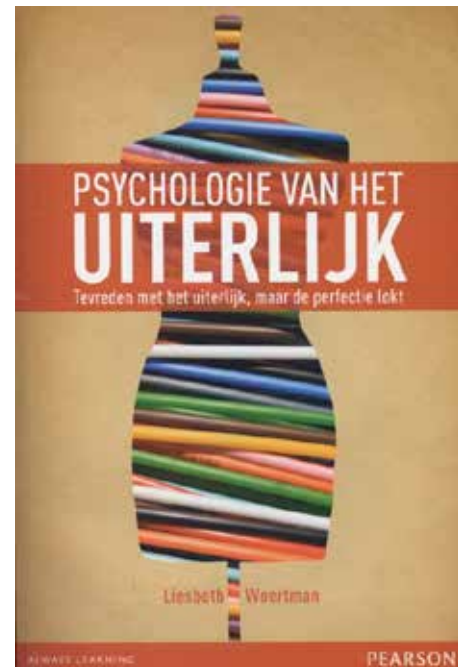
filterde gezichten. En, zo leert de *sociale leertheorie*: als je iets maar vaak genoeg ziet, wordt het vanzelf normaal.

Kortom: we hebben elkaar dichtbij nodig om een goed zelfbeeld te creëren. Elkaar zien en gezichten aflezen is daarbij nodig. Alle filters (digitaal of cosmetisch) maken het alleen maar moeilijker om gezichten goed af te lezen. Ons zelfbeeld raakt dus beschadigd door een tekort aan gewoon menselijk contact. Gevolg? We worden onzeker en gaan overwegen of ook wij niet eens een filler- of botox- behandeling nodig hebben. Of iets laagdrempeliger: een neus- of ooglidcorrectie. We worden er mooier op, maar niet zelfverzekerder van. Soms kunnen we met ons gezicht ook daadwerkelijk minder gezichtsuitdrukkingen maken. Oftewel, we zijn minder goed af te lezen. Gevolg? We creëren afstand tot de ander. En tja, dat maakt ons dus weer onzekerder, waardoor we contact mijden, waardoor we... enz. Daarom doe ik een pleidooi voor muffe vergaderzaaltjes in ongefilterd TL-licht! Dan zien we er tenminste allemaal niet zo mooi uit.

Chiel Vleesenbeek
Jeugdpredikant de Fontein Zwolle

PS: Ik heb veel van de psychologische

info ontleend aan het boek *Psychologie van het uiterlijk* van Liesbeth Woertman, dat ik las in een studieverlof. Ik ben geïnteresseerd in het verhaal achter verandering van uiterlijk. Of dat nu naar tevredenheid is of niet. Wil jij iets met me delen? Laat het me weten via chielvleesenbeek@defonteinzwolle.nl



25 juni 2022
openluchtconcert & cultuurfestival
Twistvlietpark

**SYMPHONICA
STADSHAGEN**

www.symphonicastadshagen.nl

FysioZwolle
... houdt u in beweging

+ Ergotherapie
+ Fysiotherapie
+ Psychomotorische therapie

Zwolle-Zuid	Zwolle-Zuid	Aa-Landen	Stadshagen	Raalte
Van der Heydenstraat 6-1 8014 ZZ Zwolle 038 465 40 00	Van der Capellenstraat 137 8014 VW Zwolle	Dobbe 72a 8032 JX Zwolle 038 453 20 22	Werkerlaan 267 8043 LV Zwolle 038 420 31 00	Hammerweg 8 8101 NE Raalte 06 1329 3668

FysioZwolle.nl

Liefde voor het vak, geïnspireerd door mensen

Brenda Koper
Uw uitvaartbegeleider in Zwolle

Doorgaan terwijl u stilstaat, het lijkt onmogelijk. Voor u, uw verdriet en voor uw dierbaren zijn wij uw bron voor zorg en aandacht. Wij zijn u een stap voor óf zijn simpelweg uw achtervang. Gedreven door de liefde voor ons vak en geïnspireerd door mensen. Niets is onmogelijk. Afscheid op uw manier.

Klantwaardering **9.3**

Overlijden melden: 038-4536320
24 uur per dag bereikbaar
www.meander-uitvaartbegeleiding.nl

MEANDER
UITVAARTBEGELEIDING

Naam: Geert Jan den Hengst
Geboortedatum: 25 mei 1970
Geboorteplaats: Den Helder
Beroep: arbeidsongeschikt
Burgerlijke status: single,
twee dochters

Door Iris Maes

In deze Vinexpress is het podium van onze rubriek Bijzondere Stadshagenaar voor redacteur Geert Jan den Hengst. Sinds 2015 is hij als schrijvend redacteur verbonden aan onze krant, waarbij hij regelmatig zelf deze rubriek schrijft. Hij geniet daarbij vooral van de bijzondere, alledaagse mensen die hij tijdens interviews ontmoet. De teksten die hij schrijft, vinden echter niet via een toetsenbord hun weg naar het scherm, maar via een spraakherkenningsprogramma. Hij praat door een microfoon en zijn woorden verschijnen als tekst op het beeldscherm. Door de zenuwaandoening multiple sclerose (MS), die ruim 22 jaren geleden bij hem werd gediagnosticeerd, is hij inmiddels volledig afhankelijk van zorg en een elektrische rolstoel met kinbesturing. Kenmerkend voor Geert Jan is zijn positieve instelling. Waar menig- een in zijn situatie zou zeggen: 'Voor mij hoeft het niet meer', lukt het hem om met volle teugen van het leven te genieten. Wat is zijn geheim?

Zenuwsloperij

Geert Jan: 'Destijds leidde ik een 'zorgeloos' leven. Nou ja, zorgeloos? Toen had ik een enigszins neerslachtige instelling. Was ik toen maar zo positief als nu. Maar ach, terugkijken heeft geen zin. Hoe afhankelijk ik ook ben van anderen, ik voel mij leuker, sterker en zelfstandiger dan toen.'

Samen met mijn vrouw en twee nog zeer jonge dochters, inmiddels 22 en 20, had ik een goed gevuld sociaal en sportief leven. Als leerkracht werkte ik in het voortgezet speciaal onderwijs voor moeilijk lerende en opvoedbare jongeren. Hoe had ik ooit kunnen bedenken wat mij te wachten zou staan. Maar goed ook! Terugkijkend was de tijdelijke verlamming aan mijn linkerarm en -been, op mijn 17e, een voorteken van de Secundair Progressieve MS die dus in 1999 werd vastgesteld. Nadat ik in 2003 moest stoppen als groepsleerkracht, bood de directie

'Schrijven is mijn grote passie geworden. Ik kan er mijn gedachten, creativiteit en fantasie in kwijt'

aan om op dezelfde school ondersteunend leerkracht ICT te worden. Wat was ik daar blij mee. In 2008 heb ik mij toch gewonnen moeten geven en raakte volledig arbeidsongeschikt. Heel even was ik bang voor een zwart gat.'

Tot overmaat van ramp strandde ook zijn huwelijk. 'Mijn ziekte was hiervoor niet de directe aanleiding. Maar toch, MS heeft ook invloed op iemands karakter.



Foto Erica Turmel-Donker

Kijk vooruit en blijf niet hangen in het verleden

Met mijn zwaar gemoed was het glas bij mij meestal half leeg,' vertelt Geert Jan. 'Door al deze gebeurtenissen kreeg ik het mentaal flink voor mijn kiezen en zocht schoorvoetend hulp bij een psychiater. Zijn advies om antidepressiva te gaan slikken, heb ik gelukkig niet in de wind geslagen, want ik merkte al vrij snel dat de storm in mijn hoofd ging liggen en ik rustiger werd. Misschien kan ik nu zelfs wel helemaal zonder, maar stoppen durf ik niet. Ook de mannenpraatgroep waar ik me op advies van de psychiater bij aansloot, had een dermate positief effect dat ik me na tweeënhalp jaar sterk genoeg voelde om de gesprekken met lotgenoten af te bouwen. Het allerbelangrijkste wat ik van de psychiater en de mannenpraatgroep heb geleerd is: 'als' bestaat niet!'

Passie voor schrijven

Om zijn tijd een nuttige invulling te geven meldde Geert Jan zich aan bij de vrijwilligerscentrale in de Assendorperstraat, tegenwoordig 'Zwolle Doet'. In 2013 nam zijn schrijversaspiratie serieuze vormen aan. Geert Jan: 'Ik ging destijds met een vriend naar PEC tegen Ajax en irriteerde me mateloos aan het feit dat iedereen online een kaartje kon kopen, maar dat een kaartje voor de rolstoeltribune alleen aan de kassa kon worden gekocht. Die vriend tipte om hierover een artikel schrijven voor de website Sportief Zwolle. Toen mijn schrijfsel positief werd ontvangen, kreeg ik de smaak te pakken en ben ik meer gaan schrijven. Ik schreef aanvankelijk over uiteenlopende, luchtige onderwerpen. Geleidelijk aan gingen mijn artikelen over mijn leven, met MS in de belangrijkste bijrol. Teksten moeten voor mij niet te lang zijn; maximaal 530 woorden. Naast verhalen op mijn eigen weblog en de artikelen voor de Vinexpress schrijf ik ook nog wel eens voor andere

websites. Schrijven is mijn grote passie geworden en mijn laptop is voor mij onmisbaar. Ik kan er mijn gedachten, creativiteit en fantasie in kwijt.'

'Kijk vooruit en blijf niet hangen in het verleden. Neem beslissingen en stel grenzen'

Rijker leven

Het is vast heel moeilijk om te ervaren dat je ziekte zich progressief ontwikkelt en dat veel dingen niet meer gaan. Geert Jan: 'Zeker. Ik kon fysiek steeds minder, maar mijn leven werd alleen maar rijker. Destijds werd de zorgtaak voor mijn dochters grotendeels door mijn vrouw gedaan. Na onze scheiding waren de meiden meer bij haar dan bij mij. Het feit is dat ik daardoor meer tijd kreeg voor andere, nieuwe activiteiten in het leven. Ik bezocht concerten, theatervoorstellingen

en ga zo af en toe ook op vakantie. Ik ontdekte dat er ondanks mijn beperking toch nog veel mogelijk is. Natuurlijk is het niet gemakkelijk om mijn situatie te accepteren en te relativiseren. Mijn motto voor een heerlijk leven is: 'Kijk vooruit en blijf niet hangen in het verleden. Neem beslissingen en stel grenzen. Oftewel, wederom: 'als' bestaat niet.'

Toekomst

Wat de toekomst brengt weet niemand. Maar dat geldt voor iedereen. In zijn geval is de mate van zorgbehoefte leidend. 'Na de scheiding ben ik verhuisd naar een appartement met WMO-bestemming op de begane grond in de Meanderhof. Toen mijn zorgbehoefte na een kleine twee jaar erom vroeg, heb ik mijn appartement ingeruild voor Fokuswonen, een vorm van zelfstandig wonen met zorg op afroep. Zolang ik mijn vragen duidelijk kan blijven stellen aan de medewerkers kan ik hier blijven wonen. Deze vorm van wonen maakt mijn rijke leven met leuke sociale, culturele activiteiten en zinvol vrijwilligerswerk compleet.'

Groeien in Gedichten

door Lotte Manuel

Voor jou

Er zijn zoveel woorden
Die ik nu zou kunnen schrijven
Maar van al die woorden
Is er maar een handjevol
Waarvan ik hoop
Dat ze je bij zullen blijven:

'Sta jezelf toe
Om een leven te leiden
Dat je hart zal vervullen
En je ziel zal bevrijden.'

Zwemmen in rivieren? Duiken van bruggen? Springen in sluisen? Levensgevaarlijk!

In de zomerperiode zoeken veel inwoners verkoeling bij het water. Zwolle heeft zwemplassen en zwembaden waar dat volop kan. Helaas kiezen nog veel inwoners en vooral kinderen ervoor om dat in de IJssel te doen, in de Katerveersluizen of bijvoorbeeld met een sprong vanaf de Twistvlietbrug in het Zwarte Water. Dat is niet alleen verboden, maar ook gevaarlijk.

Kinderen zien het gevaar niet en gebruiken de bruggen of bijvoorbeeld de Katerveersluizen in Spoolde als klimattractie. Ouders doen er goed aan met hun kinderen over de gevaren te praten. De Twistvlietbrug is hoger dan je denkt. Je loopt het risico op een klaplong of botbreuken. De bodem van de Katerveersluis is onregelmatig en van beton. Een duik is dan levensgevaarlijk. Voorwerpen onder water en op de bodem kunnen bovendien lelijke snijwonden veroorzaken.

In rivieren varen vracht- en plezierschepen. Door de onderstroom kan je onder het schip gezogen worden. En de schipper heeft nauwelijks zicht op een zwemmer in de buurt van het schip; een schip kan niet zomaar uitwijken of vaart minderen. De stroming en de draaikolken zoals in het Zwarte Water zijn zo sterk dat er moeilijk tegenop te zwemmen is.

Zwemverbod

Het is verboden om te zwemmen:

- In de vaargeul van rivieren en kanalen.
- In de buurt van wachtplaatsen of afmeerplekken van schepen.
- Bij een brug, sluis, stuw of ballenlijn.
- In de routes van veerponten.
- In en rond havens.
- In snelvaargebieden.
- Op andere plekken die zijn aangewezen als verboden gebied.

Toezicht en handhaving

Op vooral warme zomerse dagen controleren de gemeente en politie met regelmaat de verboden zwemgebieden. Overtreders riskeren een boete van 140 euro.

Veilig zwemmen

Veilig zwemmen in natuurwater? Zwolle heeft drie zwemplassen waar je kunt zwemmen, surfen, spelen en zonnen: de Wijthmenerplas, de Agnietenplas en de Milligerplas. Veilig zwemmen in zwembaden kan in het openluchtbad in Wipstrik, het overdekte zwembad de Vrolijkheid, in het overdekte bad Bubbels Bewegen in Stadshagen en in de drie zwembaden op de campus van Windesheim.

Burendag komt er weer aan!

Wat was het een geslaagde open dag voor bewonersinitiatieven op 21 mei! Bewoners konden bij negen buurtinitiatieven gluren. Wat is er allemaal mogelijk, hoe pak je een initiatief aan? Het aanbod van initiatieven was divers, zoals de aanleg van geveltuinjes, het beheren van een buurttuin en de graffitimuur voor en door jongeren. Op de website MijnWijk zijn alle bewonersinitiatieven gebundeld, een plek dus om inspiratie op te doen en om zelf een initiatief te starten.

Een mooi moment om met een initiatief aan de slag te gaan, is tijdens de Nationale Burendag op 24 september. Je kunt dan namelijk via Het Oranje Fonds een

POLITIE Zwolle
IJsselland

Zwemmen in rivieren en kanalen? Springen van bruggen? LEVENSGEVAARLIJK!

Wist je dat het verboden is om te zwemmen:

- In de vaargeul van rivieren en kanalen
- In de buurt van wachtplaatsen of afmeerplekken van schepen
- Bij een brug, sluis, stuw of ballenlijn
- In de routes van veerponten
- In en rond havens
- In snelvaargebieden
- Op andere plekken die zijn aangewezen als verboden gebied

Ook springen van bruggen is verboden. Je riskeert een boete van: **€150,-**

Je kan tegen een onverwacht aankomend schip terechtkomen

Voorwerpen onder water kunnen lelijke snijwonden veroorzaken

Een brug is vaak hoger dan je denkt: risico op klaplong of botbreuken

Je verliest het van de sterke stroming en draaikolken in rivieren en kanalen

Mobiel verkeersleiders van Rijkswaterstaat waarschuwen voor de gevaren en schrijven indien nodig boetes uit. Ook helpen ze, samen met de hulpdiensten, bij het zoeken naar en bergen van drenkelingen

De onderstroom die een schip veroorzaakt is verraderlijk, je kan onder het schip gezogen worden

Vanaf een binnenvaartschip ben je als zwemmer nauwelijks zichtbaar. Een schip kan niet zomaar uitwijken of vaart minderen!

Je kan door sterk wisselende temperaturen in het water kramp krijgen of onderkoeld raken

Veilig zwemmen in natuurwater? Kijk op www.zwemwater.nl

Het Oranje Fonds Rijkswaterstaat

subsidie aanvragen van maximaal € 350. De Groene Loper kan je helpen bij het aanvragen van de subsidie en heeft ook nog mooie groenacties voor Burendag. Kijk op www.groeneloperzwolle.nl voor alle informatie.

Grijs eruit, groen erin! Je straat vergroenen tijdens Burendag is altijd een goed idee. Enthousiast? Dien dan je initiatief in op zwolle.nl/mijnwijk. Samen kijken we of je initiatief haalbaar is. Wanneer het initiatief door kan gaan, stellen we een adoptiecontract op en kunnen jullie aan de slag. De ROVA legt voor jullie plantvakken aan of helpt bij andere werkzaamheden. Vervolgens kunnen jullie

zelf tijdens Burendag de beplanting erin zetten. Wanneer je in aanmerking wilt komen voor hulp van de ROVA, zorg dan dat je initiatief voor 4 juli op MijnWijk staat. Voor de zomer maken wij namelijk de planning rond voor de werkzaamheden die voor Burendag klaar moeten zijn. Voor de beplanting is trouwens vanuit de gemeente ook nog een bijdrage beschikbaar.

Natuurlijk is Burendag er niet alleen om je straat te vergroenen - wat denk je van een ouderwetse spelletjesmiddag, het samen maken van insectenhôtels of vogelhuisjes of een gezellige buurtbarbecue. Het is gewoon een mooi moment om je



buren weer eens te spreken en hopelijk ook om de buurt weer een beetje mooier te maken. Ik heb alweer helemaal zin in Burendag, jij ook?

Marjolein Geurtsen, wijkregisseur gemeente Zwolle
wijkservicepuntwest@zwolle.nl
www.zwolle.nl/mijnwijk
www.zwolle.nl/stadshagen

Stadshagen is een prima wijk om in te wonen én te werken

'Samen met mijn man en twee kinderen woon ik met zeer veel plezier in Stadshagen. Een nieuwbouwwoning is voor mensen zoals wij die niet van klussen houden een goede keus. Het integreren in de buurt ging ook vanzelf. Iedereen zit zo'n beetje in dezelfde situatie, met een nieuw huis, nieuwe buurt, kinderen die naar een nieuwe school gaan, andere ouders die je ontmoet in de buurtspeeltuin. De wijk heeft alles, zoals een winkelcentrum, de Milligerplas en een park. En je bent zo in het centrum of op de snelweg. Nee, wij gaan hier nooit meer weg! En ik werk, net als heel veel zzp'ers in Stadshagen, vanuit huis. Ik ben weddingplanner, organiseer alles rond een bruiloft. En als ik dan toch nog wat te wensen heb, dan is het een plek waar zzp'ers elkaar kunnen ontmoeten en (net)werken. Ik ben

bestuurslid van het Ondernemersnetwerk Stadshagen. Elke maand komen wij bij elkaar. De ene maand voor een borrel, de volgende maand voor het bespreken van een thema. Dit netwerk heeft het voordeel dat je niet alleen van elkaar kunt leren, maar ook elkaar kunt steunen en promoten. Zo verwijzen we onze eigen klanten weer door naar andere zzp'ers in de wijk. Iedere ondernemer die woont en/of werkt in Stadshagen, is welkom om lid te worden van het netwerk. Het gunstige ondernemersklimaat in Stadshagen, wat best nog mag groeien, is ook een reden om er nooit meer weg te gaan.'

Margriet Smit, 42 jaar, bewoner, weddingplanner, bestuurslid Ondernemersnetwerk Stadshagen www.ondernemersnetwerkstadshagen.nl



Foto Madebyjantinephotography

'Moeten er eerst doden vallen?'

Over rotondes, een knip, bus en sluis

Door Bert Kunnen

In de terugblikken op de ontwikkeling van 25 jaar Stadshagen mag een beschouwing over verkeer en vervoer in de wijk niet ontbreken. We nemen er bijna allemaal aan deel: we berijden de fietspaden, nemen de rotondes, wachten in de rij om te zien hoe een zeilboot de Mastenbroekerbrug passeert en nemen stiekem 'de knip'. Is Stadshagen eigenlijk wel een verkeersveilige wijk geworden. Levert 'de knip' ook daadwerkelijk meer fietsers op. En zullen we de busluizen maar opheffen. Rijd es met me mee in een mobiel rondje Stadshagen om te zien welke zegeningen er na 25 jaar te tellen zijn.

Is Stadshagen een verkeersveilige wijk? Het antwoord is volmondig: ja. Zwolle kent twaalf zogeheten *black spots*, plekken waar in drie jaar tijd meer dan tien ongelukken gebeuren. Stadshagen kent dergelijke onveilige plekken niet.

In de afgelopen periode waren er in Zwolle meerdere dodelijke verkeersslachtoffers

te betreuren, niet één daarvan vond in onze wijk plaats. In de bijgaande tabel staan de door de politie geregistreerde ongevallencijfers in onze wijk: gemiddeld 60 aanrijdingen per jaar met slechts materiële schade en nog geen 7 aanrijdingen per jaar met letsel.

De positieve score wordt bevestigd door de jaarlijkse analyses van RTL, dat hieruit

de conclusie trekt dat Stadshagen 'een zeer verkeersveilige wijk' is. Niet één andere wijk in Zwolle kan hieraan tippen. Een fijne wijk, Stadshagen.

Geregistreerde verkeersongevallen Stadshagen 2016-2021 (bron: politie Zwolle)

Jaar	met uitsluitend materiële schade	met letsel
2016	70	7
2017	61	9
2018	52	9
2019	59	3
2020	43	8
2021	74	7

Vervolg op pagina 08

Open Dag voor bewonersinitiatieven



Foto gemeente Zwolle

Zaterdag 21 mei 2022 was de Open Dag voor bewonersinitiatieven in Stadshagen. Bewoners vertelden bezoekers hoe zij het hebben aangepakt en gaven tips hoe een initiatief te beginnen. Bij elk adres kon men ook genieten van optredens,

heerlijke hapjes en meedoen aan activiteiten zoals graffiti spuiten en Climate Escaperoom. Lees er meer over in de column van wijkregisseur Marjolein Geurtsen in deze krant of kijk op www.zwolle.nl/stadshagen25

Weetje:

- De bouw van het Cultuurhuis is begonnen in mei 2005 en opgeleverd in oktober 2006. Het ontwerp is gemaakt door architecten Tako Postma, Trude de Vroomen. <https://www.architectuur.nl/project/cultuurhuis-zwolle/>
- Het winkelcentrum heette voorheen het Hanzehuis, in lijn met de namen van het Bewegingshuis, Gezondheidshuis, Cultuurhuis.
- Op 2 juni 2019 stopte de eerste trein op station Zwolle Stadshagen voor een test. Op 15 december 2019 werd het station definitief geopend.

Over rotondes, een knip, bus en sluis

Fietssnelweg

Zwolle zet al decennialang in op een stevige positie van de fiets in zijn verkeersbeleid; de predi- caten Beste fietsstad van Nederland en Wereldfietsstad misstaan niet. Snelle, goed onderhouden en veilige routes zorgen voor een zeer aangenaam fietsklimaat. Wie vanuit de Twistvlietbrug per fiets naar de binnenstad rijdt komt geen enkel obstakel tegen, tunnels en verkeerslichtvrije punten zorgen voor een prettige fietssnelweg. En uit het fietsgebruik in Stadshagen blijkt dat onze wijkgenoten de fietsinfrastructuur op hun waarde weten te schatten. Zo levert de fiets in onze wijk een belangrijke bijdrage aan een duurzame stad. Een fijne wijk, Stadshagen.

Knip en plak

De zogeheten 'knip' in de ondergrondse parkeergarage in het winkelcentrum heeft er in de afgelopen 25 jaar voor gezorgd dat de bereidheid om vaker de fiets te pakken tussen de oren van de Stadshagenaar is beland. Toch zit de irritatie over het omrijden bij sommige automobilisten erg diep. Onder druk van bewoners en politiek werd helaas een knieval gemaakt ten gunste van die automobilist en een ongewenste sluiproute gefaciliteerd: het is er qua autoverkeer drukker dan je in een autoluw centrumgebied zou wensen. De beperkte openstelling heeft in de praktijk niet geleid tot afnemend fietsgebruik. Ook de politiek heeft geen behoefte om veel geld uit te trekken voor het compleet weghalen of aanpassen van de knip. In Stadshagen zou het nog fijner zijn met een volledige knip.

Rotondes en voorrang

Helaas is er geen landelijke uniforme voorrangregeling voor fietsers op rotondes. Daar werd ik nadrukkelijk mee geconfronteerd toen ik vier jaar geleden verhuisde van Meppel naar Stadshagen. In de meeste Drentse gemeenten hebben de fietsers geen voorrang op rotondes, in Overijssel wel. Het was echt wennen, die andere voorrangregeling. In Meppel rijd je als automobilist zonder al te veel aandacht voor de fietser de rotonde op, je voorrang is gegarandeerd. De confrontatie met de voorrang voor de fietser in Zwolle was ook een confrontatie met mijn eigen verkeersgedrag: het nemen van een rotonde vroeg ineens om studie van gedragingen van fietsers. Ik werd gedwongen mijn lichte haast als automobilist om te zetten in bijna volledige controle vanuit alle ooghoeken. Non-verbale communicatie tussen fietser en de naderende automobilist is essentieel voor het gezamenlijke succes in het rotonderen. Dat heet ook: samenleven. Soms aandoenlijk om te zien hoe sommige mensen op rotondes een onemanshow opvoeren en met heftige armgebaren vooral laten weten welke richting men gaat. Vooral mee doorgaan, fietser, laat je zien! Voorrang voor de fietser op rotondes: dat is fijn in Stadshagen.

'Moeten er eerst doden vallen'

Naast hondenpoep gaan veel klachten in het Buurt-voor-Buurt Onderzoek over te hard rijden van automobilisten in woonstraten. Je gezin woont er, je kinderen spelen er op straat en een hard rijdende automobilist is een bedreiging voor de veiligheid. Hoewel uit veel snelheidsmetingen blijkt dat de 30 kilometer per uur zelden fors wordt overschreden, is de emotionele uiting als 'moeten hier

eerst doden vallen' een begrijpelijke. Af- spraak is dat de gemeente woonstraten zo inricht dat de gewenste snelheid wordt afgedwongen. Dat is niet altijd te reali- sieren: in een woonstraat kun je niet om de 30 meter een drempel neerleggen. In je directe woonomgeving word je geacht samen met je buurtgenoten de orde te bepalen, dat geldt ook voor de verkeers- veiligheid in je woonstraat. Je kunt er zeker van zijn dat als er hard in je straat wordt gereden, dit een eigen buurtbewo- ner is. Heb je hem of haar ooit wel eens op een nette manier aangesproken op het gedrag? Ook dat is fijn samenleven in Stadshagen.

Bus en sluis

Qua openbaar vervoer wordt Stadshagen optimaal bediend. Waar in sommige an- dere wijken de afgelopen tijd geknepen is in de dienstverlening van de stadsbus, daar kwam er in Stadshagen een tweede lijn langs het station bij. Tot zover niets mis met de bus. Waar het wel soms mis- gaat zijn de busluizen, die de stadsbus ruim baan moet geven ten opzichte van de auto. Veel van deze plekken zijn voor- zien van zogeheten pollers, waardoor auto's van de busbaan worden geweerd.



Foto Erica Turmel

Twee buslijnen en een treinstation in Stadshagen zijn waardevolle voorzieningen

Zwakke plek in dit systeem zijn de slui- zen, waar de onderkant van je auto wordt gekraakt als je er overheen rijdt. Een dergelijke fysieke en vaak ook mentaal fatale voorziening is in mijn ogen een ongewenste maatregel. Vervanging door een poller maakt een einde aan veel on- gewenst leed. Dan wordt het nog fijner in

Stadshagen.

In het tellen van je zegeningen waar het gaat over het openbaar vervoer in de wijk doet ook het treinstation volwaar- dig mee. Een uitkomst voor veel Stadsha- genaren, een belangrijke bijdrage aan een duurzaam vervoersbeleid. Een fijne wijk, Stadshagen!

Wat vliegt daar? Waterhoen



Foto Jan Burgman

Door Jan Burgman

Waar de meeste vogels het nest op een onzichtbare en beschermde plaats maken en bij enige verstoring het nest verlaten, kozen deze over het algemene als

schuwe vogels bekend staande waterhoenen de drukte. In het slootje naast het speelkasteel in park De Stadshoeve vonden zij een aantrekkelijke 'bouwkavel'. Volop spelende kinderen en toch ging het allemaal goed gedurende de broedtijd en bij het op- groeien van de kuikens.

Het waterhoen is een algemene en bekende broedvogel van plassen en sloten. Ze hebben een overwegend zwart verenkleed en zijn te herkennen aan de opvallende rode snavel en een rood blesje op het voorhoofd. De punt van de snavel is geel van kleur. Ze hebben typische

groengele moerasvogelpoten, zodat ze niet wegzakken in de oevers en makkelijk over waterplanten en rietstengels kunnen lopen. Mannetjes en vrouwtjes zien er ongeveer hetzelfde uit en verschillen alleen in lengte en gewicht.

Dumpnest

Het nest van het waterhoen is een mooi gevlochten mandje vlak boven het water in hangende takken of tussen het riet. Waterhoentjes leggen vijf tot tien licht- grijze tot geelbruine eieren met bruine vlekjes. Soms worden er meer eieren aangetroffen doordat een ander vrouwtje het nest als een 'dumpnest' gebruikt. Het vrouwtje broedt twee tot drie keer per jaar. Niet alle kuikens worden volwassen omdat sommige worden verschalkt door snoeken of ratten.

Veerman Makelaardij

VRAAG NU UW GRATIS WAARDEBEPALING AAN

Uw Stadshagenmakelaar
www.veermanmakelaardij.nl

SPEED HEAT ZWOLLE

De 1 mm dunne elektrische infrarood vloerverwarming die een heel huis duurzaam verwarmt!

- Geschikt voor renovatie en nieuwbouw
- Uitstekend duurzaam alternatief voor gas
- Ideaal i.c.m. zonnepanelen
- Elke ruimte afzonderlijk te bedienen
- Toepasbaar onder elke vloer
- Compleet inclusief advies en installatie

CE, IEC, and other certification logos.

De warmte van morgen.

Bel voor een afspraak of meer informatie naar 038 - 8521857 of kijk op www.speedheat.nl

Jongeren vieren 25 jaar Stadshagen in Twistvlietpark

Door Iris Maes

Dit jaar viert Stadshagen haar 25e verjaardag! Het jubileumjaar staat bol van activiteiten voor jong en oud om dit heugelijke feit te vieren.

Het Twistvlietpark was zaterdag 7 mei het festivaldecor voor de jongeren in Stadshagen. Tussen 11.00 en 16.00 uur was er in het park van alles te beleven: een stormbaan, een pannakooi, verschillende sport- & spelactiviteiten en diverse workshops. De festiviteiten werden afgetrapt met een graffiti-workshop waarbij de deelnemers hun droom of idee voor Stadshagen met een spuitbus vorm konden geven. Onder de bezielen- de leiding van Jasper Bosch van Jazzer's Graffiti ontstonden er twee prachtige kunstwerken die op een nog nader te bepalen plek in de wijk te bewonderen zullen zijn. Een foto-impressie van jeugdige wijkgenoten die zichtbaar ge- noten van al het vertier.



Foto Margreeth Kruise



Mooie nagels voor kleine diva's

Foto Jan Burgman



Coole raps & hippe songs

Foto Jan Burgman



Spierballen kweken!

Foto Jan Burgman



Pak een spuitbus en deel jouw droom voor Stadshagen

Foto Margreeth Kruise



Een schot in de roos

Foto Jan Burgman

IK TOON op de Stoep een groot succes!



Foto Margreeth Kruijs

Door Iris Maes

Op zaterdag 21 mei trokken jonge verhalenvertellers en muzikanten met drie trekkers en een platte kar, die dienst deed als podium, door Stadshagen.

Het reizende festival IK TOON op de Stoep trakteerde bewoners van de Jan Randestraat, Krijtenbergstraat en de Zwaardvegerstraat op aanstekelijke, gratis optredens voor de deur!

Vanaf een tribune van stroballen was het samen met burens genieten van cultuur. Ook bij Bistro de Stadshoeve kon men genieten van dans en zang en heerlijk wegdromen bij prachtige verhalen.

Stadkamer en festivalplatform Zwolle Unlimited organiseerden IK TOON op de Stoep op 21 en 22 mei tussen 10.00 - 17.00 uur in diverse wijken van Zwolle. IK TOON op de Stoep is onderdeel van de Week van de Amateurkunst.



Foto Jan Burgman



Foto Margreeth Kruijs



Foto Jan Burgman



Foto Jan Burgman



Foto Jan Burgman



Foto Jan Burgman



Foto Jan Burgman



Foto Margreeth Kruijs



SAMENOUDEREN

ACTIVITEITENKALENDER VOOR SENIOREN

Deze agenda verschijnt maandelijks en bevat activiteiten in de wijk Stadshagen, Westenholte & Spoolde.

JUNI-JULI

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
12:15- 13.15 uur	14.00 - 17.00 uur	09.45 - 11.30 uur	09.00 - 12.00 uur	09.30 - 10.30 uur
Fitgym Cultuurhuis Werkerlaan 1 WijZ 038-8515700	Biljarten Het Anker Voorsterweg 36 Senioren Biljartclub 038-4213744	Koersbal Cultuurhuis Werkerlaan 1 WijZ 038-8515700	Inlooppreekuur SWT Cultuurhuis Werkerlaan 1 Sociaal Wijkteam Aanmelden niet nodig	Cultuurschuur Westenholte Stinspad 2 Travers 038-24814283
13.30 - 15.30 uur	14.00 - 16.00 uur	13.15 - 16.15 uur (6 juli)	10.30 - 11.30 uur	
Klaverjassen Het Anker Voorsterweg 36 Ann Huizing - O'donnell 038-4211651	Creatief Vooruit Het Anker Voorsterweg 36 WerV 038-8515799	Fietsen 2022 Buurthuis Spoolde Nilantsweg 109 WijZ 038-8515700	Mindfitness Cultuurhuis Werkerlaan 1 WijZ 038-8515700	
14.00 - 15.00 uur	14.00 - 16.00 uur	14.00 - 16.00 uur	14.30 - 16.30 uur	
Koersbal Wooncomplex Sans Soucis (hal) Nijenhuislaan 1 t/m 41 Driezorg, Zonnehuis 06-53174141	Buurtkamer De Streek Cultuurhuis Werkerlaan 1 WijZ 038-8515700	Schildergroep Cultuurhuis Werkerlaan 1 WijZ 038-8515700	SpolderSoos Buurthuis Spoolde Beukenallee 71 Buurthuis Spoolde 038-4218295	

TIP

FIT BLIJVEN?

In Stadsdeel West vindt u diverse sportactiviteiten speciaal voor ouderen. U kunt bijvoorbeeld in een groep wandelen, voetballen, koersballen of een les tai-chi volgen. Hoe blijft u fit?

Dit is een greep uit de vele activiteiten die bij u in de buurt worden georganiseerd. Kijk op www.samenzwolle.nl/samenouderen voor het volledige aanbod of bel naar 038 750 83 87 voor advies over uw gewenste activiteit. Organiseert u zelf een activiteit voor ouderen? Meld deze dan snel bij ons aan!

UITGELICHT!

Zwolle Dementievriendelijk

Zwolle telt ruim 1800 mensen met dementie en hier komen er steeds meer bij. ZwolleDoet!, WijZ Welzijn en SamenZwolle hebben een pagina gecreëerd voor alle Zwollenaren die te maken hebben óf krijgen met dementie. Aanbod in Zwolle rondom dit thema wordt op deze pagina verzameld. Kijkt u voor meer informatie op:

www.samenzwolle.nl/dementie

Symphonica Stadshagen

Een dag vol met muziek, theater, kunst, dans en workshops. In de middag is het park omgebouwd tot cultuurfestival. Vanaf 21.00 uur geniet u van een openluchtconcert onder leiding van jeugdsymfonieorkest de Vuurvogel.

Zaterdag 25 juni

13.00 - 23.00 uur

Twistvlietpark

Muurmeesterstraat 27

Cultuur in de wijk

Met het programma Cultuur in de Wijk worden kunstenaars met jongeren en buurtbewoners verbonden. Tijdens het officiële presentatiemoment in festivalsfeer met muziek en roze koeken worden de kunstwerken tentoongesteld.

Vrijdag 24 juni

19.00 - 20.00 uur

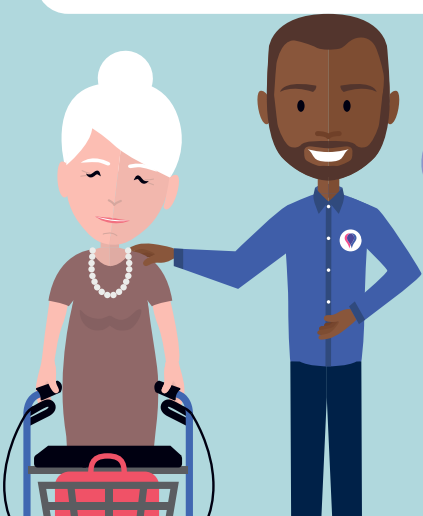
Twistvlietpark

Muurmeesterstraat 27

WIJ ZOEKEN MAATJES!

Wilt u iets betekenen voor andere wijkbewoners? We bespreken graag de mogelijkheden met u. Neem contact met ons op door een mail te sturen naar info@samenzwolle.nl.

www.samenzwolle.nl/samenouderen





In de jaren 2000 en 2001 worden de fundamenten van de in 1368 gebouwde havezate Werkeren blootgelegd. Het kasteel stond destijds op de plek waar nu Park de Stadshoeve ligt. Er zijn plannen om de fundamenten weer in het terrein zichtbaar te maken.



In het begin van deze eeuw wordt er in de Milligerplas een nestelwand voor oeverzwaluwen geplaatst. Als we de gaten goed hebben geteld, is er plek voor ruim 200 zwaluwgezinnnetjes. Helaas komt de klad in het onderhoud, de gaten slibben dicht en zelfs één zwaluw maakte hier nog geen zomer. In afwachting van de verplaatsing van de wand is er onlangs door Zwolse natuurliefhebbers groot onderhoud gepleegd.

In september 2004 wordt het winkelcentrum Stadshagen feestelijk geopend. Onze krant doet hier op de voorpagina uitgebreid verslag van. Onze verslaggever is duidelijk minder amused over

de speciale behandeling van de 'in stijve pakken gehulde bobo's'. Gewone Stadshagenaren worden en passant als 'het op gratis hebbedingetjes beluste winkelend publiek' getypeerd...



De markt van Stadshagen wordt in 2002 in eerste instantie gesitueerd bij de nood-supermarkt aan de Klokkengieterlaan. Na de oplevering van het nieuwe winkelcentrum krijgt de markt een plek aan de Belvédèrelaan, in afwachting van de uitbreiding van het winkelcentrum, die ruim vijftien jaar op zich laat wachten. Een grote stadswijk als Stadshagen verdient een volwaardige markt, zonder tocht waar je 'luidkeels naar kleurrijke stands wordt gelokt', zoals een van onze lezers het destijds verwoordde.

de speciale behandeling van de 'in stijve pakken gehulde bobo's'. Gewone Stadshagenaren worden en passant als 'het op gratis hebbedingetjes beluste winkelend publiek' getypeerd...



De plannen voor uitbreiding van het vliegveld Lelystad wekken de afgelopen jaren ook in Stadshagen beroering. De laagvliegroute zou in de buurten Breecamp en Breezicht kunnen leiden tot

hinder van het vliegverkeer. Dat leidt tot protesten in de wijk. Uitbreiding van de luchthaven is bepaald nog geen gelopen race, maar het protestbord kan nog niet naar de Rova.

Verwonderhut bij Doornijk

In het kader van 25 jaar Stadshagen vond begin mei een feestelijke activiteit plaats aan de Werkerlaan, georganiseerd door Doornijk Kinderopvang. Bij het speeltuintje in het Twistvlietpark stond een Verwonderhut,

waarin kinderen konden kijken, voelen, ontdekken en spelen met kosteloos materiaal. Van buizen tot fietsbanden, je kon het zo gek niet bedenken of het was aanwezig. Hierbij een foto-impressie.



Foto's Rianne Westendorp

Agenda

- **Voorleesuurkje** voor peuters mét knutselactiviteit, zondag 3 juli en 4 september van 10.00 – 11.00 uur, Park & Bistro De Stadshoeve, Arendshorstlaan 23. Speciaal voor de kleintjes een gezellig uurtje in de ruimte achter de bistro. Vaders, moeders, opa's en oma's kunnen naar eigen inzicht lekker genieten van bijvoorbeeld een (h)eerlijk kopje koffie bij de Bistro. Het voorleesuurkje wordt iedere eerste zondag van de maand georganiseerd. Kosten: € 0,50 per kind. Vrienden van de Stadshoeve kunnen gratis aansluiten. Meer informatie: www.parkdestadshoeve.nl.
- **Repair Café**, zaterdag 25 juni, 30 juli en 27 augustus van 10.00 – 14.00 uur, Cultuurhuis, Werkerlaan 1. Iedere laatste zaterdag van de maand staan diverse vrijwillige vaklieden klaar: elektriciens, naaisters, houtbewerkers en

een fietsenmaker helpen gratis bij alle mogelijke reparaties.

- **Top2000 kerkdienst**, zondag 10 juli om 9.30 uur, Open Kring, Hofstedestraat 1. Tijdens de Top2000 kerkdienst worden nummers uit de TOP2000 gezongen en beluisterd. Muziek wordt verzorgd door de band Brand New. Speciaal programma waarin aandacht wordt besteed aan leerlingen van groep 8, die na de zomervakantie naar de brugklas gaan.
- **Werkcafé**, donderdag 23 juni, 13.30 – 17.30 uur, Park & Bistro de Stadshoeve, Arendshorstlaan 23. De ruimte achter de bistro is beschikbaar om te werken. Een mooie gelegenheid om een keer op een andere plek te werken en collega-ondernemers te ontmoeten.
- **Gilde Taalcafé Stadshagen**, donderdag

23 juni, 9.00 – 10.30 uur, de Stadkamer, Werkerlaan 1.

In het Taalcafé wordt in kleine groepjes gesproken over allerlei onderwerpen zoals gezondheidszorg, onderwijs, Nederlandse cultuur, etc. Ook taalspelletjes en uitspraak oefeningen komen aan bod. Zo leer je spelenderwijs de Nederlandse taal beter spreken en kom je in contact met andere mensen. Deelname is gratis. Aanmelden via www.stadkamer.nl.

- **Spelen met robots**, vrijdag 17 en 24 juni, 1, 8 en 15 juli 15.00 – 17.00 uur, de Stadkamer, Werkerlaan 1. Voor kinderen van 6 tot ongeveer 12 jaar. Divers aanbod voor verschillende leeftijden waarmee geprogrammeerd kan worden. Van eenvoudig tot wat ingewikkelder. Maak bijvoorbeeld je eigen filmpje met Stickbot Studio, bouw eenvoudige machines met LEGO, programmeer de Dash

en Dot robots, de Blue-bot, de Ozobot en de Raspberry pi. Er is begeleiding als je vragen hebt. Gewoon bezig gaan en ontdekken! Deelname gratis (open inloop).

- **Spreekuur Digi-hulp** met Seniorweb Stadshagen, woensdag 22 juni 10.00 – 12.00 uur, de Stadkamer, Werkerlaan 1. Elke woensdagochtend is er in Stadkamer Stadshagen een spreekuur voor vragen en ondersteuning op digitaal gebied. Het is een spreekuur waar je antwoord krijgt op vragen over apps, e-books, social media, Office, het gebruik van smartphone of tablet, het aanmaken en gebruik van DigiD, het aanmaken en veilig opslaan van wachtwoorden. Ook met vragen over je laptop of pc kun je hier terecht. Vergeet niet je pc of laptop mee te nemen!



Bron: Pixabay



Ik ben Trea van der Cingel en ik werk en woon al vele jaren met veel plezier in Stadshagen. In deze maandelijkse column schrijf ik over situaties, bekeken door mijn hoogsensatieve bril. Dit zullen korte observaties, anekdotes en bespiegelingen zijn. Met als missie herkenning, begrip en waardering voor zichzelf van iedere Stadshagenaar (en andere Zwollenaars) die zichzelf herkent in deze verhalen. En erkenning van de bijzondere kwaliteiten van hoogsensatieve personen door alle anderen die niet hoogsensatief zijn, maar wel een hoogsensatieve partner, kinderen of collega's hebben.

Jongeren uit balans

De berichten overspoelen ons. Jongeren tussen de 15 en 25 jaar zijn door Corona hard getroffen. Een groot aantal jongeren voelt zich somber, angstig of gedepimeerd. Daar bovenop komen oeverloos lange wachtlijsten voor jongeren die vastgelopen zijn in hun leven. Daarom is deze column speciaal voor tieners, jonge werkenden, studenten en alle andere jongeren die zich ongelukkig voelen en niet weten wat ze met zichzelf aan moeten. In Nederland valt het niet mee om in balans te komen. Zoals we eigenlijk ook wel weten is het vaak te druk, te gestresst, te veeleisend en te hard en lomp om ons heen. En dat geldt zowel voor de online wereld als de offline wereld. Maar ja, alleen met weten dat het zo is, kom je er nog niet. Hoe kom je in balans, hoe word je weer rustig in een wereld die daar niet aan meewerkt?

Ik hoorde er afgelopen week een mooi verhaal over. Het ging ongeveer zo. Als je nog heel jong bent, leef je vrij en onbekommerd. Tot er een ouder of juf zegt: 'Je moet niet zo druk doen, blijf toch eens stilzitten!'. En je denkt: 'Als ik niet opval, dan ben ik goed'. Of de ouder zegt juist: 'Doe nou toch eens wat meer je best, je moet gewoon durven en niet bang zijn'. En je denkt: 'Als ik niet bang ben, dan ben ik goed'. Zo groei je op met allerlei gedachten in je hoofd over hoe je zou moeten zijn volgens de omgeving.

In het leven van vandaag de dag zie je dat iedereen het verschrikkelijk druk heeft. Het lijkt alsof haast hebben normaal is, en rustig leven abnormaal. En zo komt er een nieuwe gedachte in je hoofd: 'Als ik het druk heb, dan ben ik goed'.

En dan moet je een keuze maken voor een opleiding. Je leest tientallen, misschien honderden opties, want de afgelopen 20 jaar kwamen er voortdurend nieuwe studies bij. Je weet soms niet meer wat het allemaal inhoudt en wat je nou wilt en je omgeving zegt na één of twee verkeerde keuzes: 'Denk nou eens goed na, wat wil

je nou doen, want je moet toch iets kiezen'. En je hoofd slaat op: 'Als ik goed nadenk en goed kies, dan ben ik goed'.

En zo gaat het leven door. Vol met meningen en oordelen, vol haast en drukte en stress. Op een gegeven moment weet je niet meer wat het verschil is tussen wat je nou zelf wilt, en wat er door je omgeving aan jou is opgedrongen.

Als je hoogsensatief bent, heb je een scherp afgesteld zenuwstelsel. Een extra antenne, voor als het niet 'klopt', zeg maar. Dat is geen softe flauwekul, maar een bewezen feit. Het is een eigenschap met voordelen, maar in onze maatschappij ook met nadelen. Hoogsensatieve mensen, en dus ook jongeren, voelen vaak al heel snel dat er iets niet klopt aan onze manier van leven. Maar omdat 'we' het hier nooit over hebben, is de neiging groot om te doen alsof er niks aan de hand is. En gewoon mee te rennen, en met je gevoel van onbehagen, stress en angst niemand lastig te vallen.

Ook als je niet hoogsensatief bent, kun je je opgejaagd en gestresst voelen. Onze wereld is zo uit balans, dat veel jongeren hier last van hebben. Je hoeft er vaak niet eens een extra antenne voor te hebben.

En weet je, dan heb je allebei gelijk. Er is maar op één manier rust te vinden, en dat is door te ontdekken dat je goed genoeg bent. Hoe dan ook, wat er ook gebeurt, eigenlijk gaat het erom dat je jezelf waardeert zoals je bent. Klinkt simpel, maar dat is het niet! Kleine tip: 'Als je doet wat iedereen wil, ben je nooit jezelf'. En als tweede tip: wij hebben dit allemaal zelf maar verzonnen, de drukte, het presteren, het aanzien en geld willen verkrijgen. Niemand die gezegd heeft dat je zó gelukkig wordt. Maar toch rennen we allemaal achter elkaar aan. Als je dit niet wilt, durf er dan af en toe eens uit te stappen! Ga een keer even tegen de stroom in. Kies voor jezelf, een ander doet het niet!

Heb jij een goed idee voor de buurt?

Een buitenbios voor de flat, een boekenruilmarkt op het plein, een concert in de straat of een ander waanzinnig cultureel project?

Neem dan eens contact op met het BuurtCultuurfonds; adviseur Anne denkt graag met je mee en helpt je bij de subsidieaanvraag.

Bel of mail Anne:

tel: 06-30417026

mail: anne.blok@stadkamer.nl

**Buurt
Cultuur
Fonds**

Website:
www.stadkamer.nl/buurtcultuur



Zwolle

Het BuurtCultuurfonds is een cultuurfonds van de gemeente Zwolle, uitgevoerd door Stadkamer.

Werkt je laptop te traag?

RIJS SOLUTIONS
computerspecialzaak



Loop ook voor reparaties bij ons binnen!

Wapenveld
Klapperdijk 28E
8191 AE Wapenveld

Zwolle
Assendorperstraat 166
8012 CD Zwolle

Nunspeet
Laan 53
8071 JH Nunspeet



Mango Cheesecake

Begin deze maand was ik jarig en maakte ik een heerlijke mango cheesecake, perfect passend bij de late lente, vroege zomer. Hij viel enorm in de smaak bij de gasten, dus deze ga ik zeker nog een keer maken!

Ingrediënten, voor 6 personen:

- 200 g roomkaas (MonChou)
- 100 g witte basterdsuiker
- 50 g roomboter
- 200 ml slagroom
- 9 gelatineblaadjes
- 2 rijpe mango's
- 1 pak Oreo-koekjes
- 1/2 citroen (sap)

Bereidingswijze:

1. Verkruiemel het pak Oreo-koekjes met behulp van een (staaf)mixer en doe het kruim in een kom.
2. Laat 50 g roomboter in een pannetje smelten (niet laten koken) en voeg toe aan het Oreo-kruim.
3. Bedek de bodem van een kleine springvorm (18-20 cm) met het Oreo-mengsel. Plaats de springvorm in de koelkast.
4. Week in een kommetje 5 gelatineblaadjes in een klein laagje water ca. 5 minuten.

Knijp de gelatineblaadjes uit en verwarm c.q. smelt ze vervolgens met 5 el water in een pannetje. Dit duurt maar een paar seconden. Laat even afkoelen.

5. Schil ondertussen 2 mango's, houd een halve apart en snijd ze alle in grove stukken. Doe anderhalve mango in de blender samen met 200 ml slagroom, 200 g roomkaas, 100 g witte basterdsuiker, het sap van een 1/2 citroen en de afgekoelde gelatine.

6. Mix het geheel op hoge stand tot je een mooie gladde vulling hebt. Haal de springvorm met Oreo-bodem uit de koelkast, schenk de vulling over de Oreo-bodem en zet nu minimaal 4 uur in de koelkast om op te stijven.

7. Maak na 4 uur de topping. Week 4 gelatineblaadjes in een klein laagje water. Knijp na 5 minuten uit en verwarm heel kort met 4 el water.

Laat even afkoelen.

8. Doe de overgebleven halve mango in de blender, samen met 3 el witte basterdsuiker, de afgekoelde gelatine en 50 ml ijskoud water (of ijsblokjes).

9. Mix tot een glad geheel en schenk over de cheesecake. Plaats nog even 10-15 minuten terug in de koeling om verder op te

stijven.

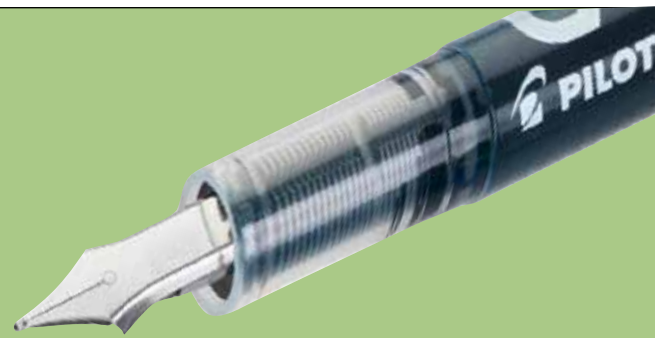
10. Decoreer de taart naar keuze met toefjes slagroom, stukjes Oreo en extra vruchten zoals mango of aardbei.

Ik heb geen springvorm van 18-20 cm doorsnede, dus voor mijn grotere springvorm van 24 cm doorsnede heb ik de aantallen maal 1,5 gedaan.



Schrijven voor de Vinexpress is leuk!

De Vinexpress wil een leesbare krant voor een leefbare wijk zijn. In Stadshagen gebeurt veel waarvan we verslag willen doen. We brengen boeiende interviews en interessante achtergronden. Genoeg om elke maand een krant boordevol Stadshagen in 8000 brievenbussen te laten glijden. Maar we komen nog wat schrijvende handjes tekort. We zoeken nog enkele



Redacteuren

die ons team komen versterken. Redacteuren vullen hun functie op verschillende manieren in. De één redigeert persberichten, de ander interviewt graag mensen, een derde volgt wat er in het gemeentehuis gebeurt en weer iemand anders houdt de agenda van wijkgebeurtenissen bij. Er is altijd wel wat van je gading bij als je schrijven leuk vindt. En je bepaalt zelf hoeveel tijd je aan dit mooie werk wilt besteden.

Het is een vrijwilligersfunctie. We verwachten van je dat je de maandelijkse redactievergaderingen bezoekt en meedenkt over mogelijke artikelen. Je overlegt met onze fotografen over mooie plaatjes bij je uitgeschreven 'praatjes'. Je hebt je oren en ogen in de wijk open en bent een betrokken Stadshagenaar.

Lijkt het je wat? Stuur voor meer informatie een e-mail naar redactie@vinexpress.nl.

We gaan graag het gesprek met je aan over je mogelijkheden.

De Vinexpress wordt door vrijwilligers samengesteld. Dankzij hen en onze adverteerders zijn wij in staat de Vinexpress maandelijks gratis te laten verschijnen. We hebben een aantal vaste adverteerders, maar om financieel rond te komen hebben we meer adverteerders nodig.

Wij zoeken daarom een

Advertentiecoördinator



Als advertentiecoördinator:

- houd je contact met bestaande adverteerders, via telefoon en mail.
- ga je op zoek naar nieuwe adverteerders.
- verstuur je offertes.
- stel je contracten op.
- zorg je dat het advertentiemateriaal op tijd wordt aangeleverd.
- heb je contact met de penningmeester van het bestuur over het versturen van facturen.

Het gaat om een zelfstandige functie en je kunt het werk gewoon thuis doen.

Je legt verantwoording af aan het bestuur van Stichting Vinexpress. Het is nuttig om de maandelijkse redactievergaderingen bij te wonen, maar dat is geen verplichting.

Ervaring is een pré, maar niet perse noodzakelijk. Financieel inzicht is wel fijn evenals kennis

van en ervaring met digitale verwerking, liefst MS Office. Uiteraard word je uitgebreid ingewerkt.

Voor meer informatie kan je bellen met het bestuur van de Vinexpress, penningmeester Mieke Pape, 06 46065912.

Stuur je sollicitatie naar: redactie@vinexpress.nl

TWISTVLIETPARK

ZATERDAG 25 JUNI 2022

SYMPHONICA STADSHAGEN

13.00 u - Cultuurfestival en Kinderplein

21.00 u - Openluchtconcert



WINKELCENTRUM
STADSHAGEN

HET BRUISENDE HART VAN 25 JAAR STADSHAGEN

Maatwerk robuuste boomstamtafels

ook voor renovatie



Boomstam
bartafels



Showroom & werkplaats in Dedemsvaart

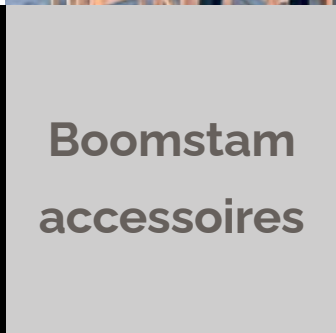
Tafels in de mooiste houtsoorten:

- Suar
- Iroko/Kambala
- Mahonie
- Eiken
- Oud-eiken
- Noten

Bewerkt in de eigen werkplaats.



Boomstam
accessoires



Boomstam
eettafels



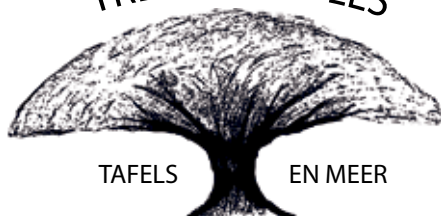
Boomstam
salontafels



Bezoek ons

Treetop Tables
Moerheimstraat 50
7701CG Dedemsvaart

TREETOP TABLES



TAFELS EN MEER

Openingstijden: maandag gesloten • dinsdag t/m donderdag op afspraak
vrijdag 13.30-21.00 uur • zaterdag 10.00-17.00 uur

Tel: 06-33830449
info@treetoptables.nl
www.treetoptables.nl

