De Vierklank

Een uitgave van Vario Pers Kon. Wilhelminaweg 461, 3737 BE Groenekan tel. 0346-211992 fax 0346-213824 e-mail info@vierklank.nl
Verschijnt wekelijks huis-aan-huis in: Bilthoven, De Bilt, Groenekan, Hollandsche Rading, Lage Vuursche, Maartensdijk en Westbroek

19e jaargang
10 juli 2013
Nr. 28

Veel input bij verkeerscirculatie De Bilt

door Henk van de Bunt

Inwoners en ondernemers van De Bilt konden tot eind juni input geven voor het verkeerscirculatieplan De Bilt. Knelpunten en kwaliteiten ten aanzien van verkeer in De Bilt konden op deze manier letterlijk op de kaart worden gezet. Woensdag 3 juli was er een inloopavond in het H.F. Witte Centrum in De Bilt.

Het verkeerscirculatieplan De Bilt is een uitwerking binnen het Gemeentelijk Verkeer en Vervoerplan (GVVP) dat in mei 2012 is vastgesteld door de gemeenteraad. In het GVVP zijn de hoofdstructuren voor auto, fiets en openbaar vervoer opgenomen. Het verkeerscirculatieplan bevat straks concrete verkeersmaatregelen voor de kern De Bilt. Deze maatregelen wil de gemeente echter niet ad-hoc of per straat nemen. Arie-Jan Ditewig, portefeuillehouder verkeer geeft aan: 'De kern De Bilt vraagt om een samenhangend pakket van maatregelen, die worden ingezet op plekken waar deze het meest effectief zijn. Zo wordt en blijft De Bilt een bereikbare en leefbare kern'.

Zeshonderd

De gemeente wilde graag dat inwoners en ondernemers, die hun straat en dorp immers het beste kennen, knelpunten en kwaliteiten van De Bilt in kaart helpen brengen. De gemeente had de knelpunten die de afgelopen drie jaar door inwoners zijn gemeld al verwerkt op een digitale kaart. Deze inventarisatie is nu geactualiseerd en aangevuld. Op de inloopavond waren zo'n 100 mensen present en er waren 600 reacties gekomen op www.watbeweegtdebilt.nl. Communicatieadviseur Ilse Pols: 'Er is nu een klankbordgroep samengesteld met diverse bewoners en ondernemers uit De Bilt, gebaseerd op een goede verdeling van de straten. Deze kwam de volgende dag al voor het eerst bij elkaar om de uitgangspunten uit de inspraak te verwerken tot een notitie. Die notitie wordt in het college – indien mogelijk – nog voor aanvang van de zomervakantie vastgesteld. Na de zomervakantie (sept/okt) zijn er werkateliers met bureau Goudappel Coffeng, de verkeerskundige van de gemeente, de klankbordgroep en het platform verkeer. Wanneer alles volgens schema verloopt volgt dan vaststelling van het pakket maatregelen in de raad in het vierde kwartaal van 2013'.

Bezoekers konden hun problemen 'aanraken'.

Overeenstemming over ontwikkeling Inventumterrein

Het voorstel van het Biltse College van Burgemeester en Wethouders tot vaststelling van de 'Gebiedsvisie Leijenseweg 2013', is op 27 juni jl. in de laatste vergadering voor het zomerreces door de gemeenteraad vastgesteld.

De gebiedsvisie voorziet reeds in een uitwerking van de stedenbouwkundige randvoorwaarden voor de herontwikkeling en inrichting van het Inventumterrein. Het College is vervolgens overgegaan tot het sluiten van de exploitatieovereenkomst met de ontwikkelaar van het Inventumterrein. Deze zogenoemde anterieure overeenkomst voorziet in het verhalen van de gemeentelijke kosten en maakt het vaststellen van een exploitatieplan bij het bestemmingsplan overbodig. Naast het kostenverhaal, zijn in de overeenkomst afspraken vastgelegd over de beleidsuitgangspunten voor de planontwikkeling, over de oplevering en overdracht van het openbaar gebied en over de onderlinge taakverdeling, risicoverdeling en garantstelling.

Bestemmingsplan

Op basis van de exploitatieovereenkomst wordt nu het bestemmingsplan in procedure gebracht en zal de ontwikkelaar de omgevingsvergunning aanvragen. Het College verwacht het bestemmingsplan in het eerste kwartaal 2014 ter vaststelling aan de gemeenteraad voor te leggen. Aansluitend kan de benodigde de omgevingsvergunning worden verleend.
In nauw overleg met de gemeente, heeft vastgoedontwikkelaar AM in de afgelopen periode het plan om 39 grondgebonden woningen in jaren '30 stijl te realiseren uitgewerkt in een definitief bouwplan en een bestemmingsplan.

Op donderdag 4 juli hebben wethouder A.J. Ditewig en de heer A. Bolks, directeur van gebieds- en vastgoedontwikkelaar AM, de overeenkomst ondertekend voor de herontwikkeling van het voormalig Inventumterrein in Bilthoven.

Veel belangstelling voor aan te leggen rotonde

De realisatie van bedrijvenpark Larenstein in De Bilt is in volle gang. Dit jaar openen weer verschillende bedrijven hun deuren op het bedrijvenpark. Om de verkeersafwikkeling goed te laten verlopen wordt een rotonde aangelegd op de kruising van de Biltse Rading met de Groenekanseweg.
Voor de inpassing en de vormgeving van deze rotonde is veel onderzoek gedaan en zijn diverse ontwerpen uitgewerkt, ook in combinatie met de vestiging van een tankstation. In de zomervakantie wordt de rotonde op de kruising Biltse Rading / Groenekanseweg aangelegd. De aanleg start op 5 augustus a.s. en zal ongeveer 5 weken duren.

De inloopavond op woensdag 3 juli in het H.F. Witte Centrum werd druk bezocht.

advertentie

Meijers en Zn BV
Installatiebedrijf
Gas-Water-CV en
Onderhoud
Sanitair installaties
Loodgieterswerk-dakwerk
Groenekan 0346 - 21 12 91

Special - Zie pagina 11 t/m 16
Beweegzorg in De Bilt

Op De Terp
WIJNEN en GEDISTILLEERD, Maartensdijk, T 0346-212378

Computerhulp Midden-Nederland
service aan huis / op kantoor
tel. 06-24807945 / 0346 795104
24 uur per dag, 7 dagen in de week bereikbaar
www.computerhulpmiddennederland.nl

Parel Promotie
ontwerp+print+druk
www.parelpromotie.nl
Boordevol creativiteit
vertrouwd en prettig dichtbij
Kon. Wilhelminaweg 461 • Groenekan • T 0346 - 21 12 15

Peter Brouwer
DUURZAAM BOUWEN
Groenekan
06 53347062
www.peterbrouwer.nl

De Vierklank
Een uitgave van Vario Pers
Oplage 20.500 ex
Redactie: Henk van de Bunt
Eindredactie: Saskia van Driel
Redactie- en advertentieadres:
Kon. Wilhelminaweg 461
3737 BE Groenekan
tel. 0346-211992
fax 0346-213824
e-mail info@vierklank.nl
www.variopers.nl
bereikbaar ma. t/m vrij 8.30–17.00 uur

KERKNIEUWS

Bilthoven

Pr. Gem. Noorderkerk
14/7 • 10.30u - Mevr. ds. B.L. Bos

Pr. Gem. Zuiderkapel
14/7 • 9.00 en 18.30u -
Ds. R.W. de Koeijer

Vrijz. gel. gem. Woudkapel
14/7 • 10.30u - Mw. M. Visch - de Bruin

Evangelische Gemeenschap, Koperwieklaan 3
14/7 • 10.00u - Jan Pindus

R.K. Kerk O.L. Vrouw
14/7 • 10.30u - Eucharistieviering

Ger. Kerk (wijkgemeente d'Amandelboomt)
14/7 • 10.15u - Ds. J. Geelhoed
14/7 • 17.00u - Ds. D. Vonck

De Bilt

Hervormde Gemeente Dorpskerk
14/7 • 10.00u - Ds. G.J. Codée
14/7 • 19.00u - Ds. W. Markus

Pr. Gem. Immanuelkerk
14/7 • 10.00u - Ds. A. van Buuren

Pr. Gem. Opstandingskerk
14/7 • 10.00u - Mevr. ds. E.H.W. Stam

R.K. St. Michaelkerk
14/7 • 10.00u - Eucharistieviering

Volle Evangelie Gemeente
14/7 • 10.00u - Dhr. Adri van der Mast

Groenekan

PKN - Pr. Gem. De Boskapel
14/7 • 10.30u - Mw. ds. E.A. Visser

PKN - Herv. Kerk
14/7 • 10.00u - Proponent G.A. van Ginkel
14/7 • 18.30u - Ds. C. van Sliedregt

Herst. Herv. Kerk
14/7 • 10.30 en 18.00u - Dhr. E. van Baren

Onderwegkerk, Blauwkapel
14/7 • 10.30u - Drs. P.D.D. Steegman

Hollandsche Rading

PKN - Kapel
14/7 • 11.00u - Ds. R. Alkema

Lage Vuursche

PKN - Herv. Kerk
14/7 • 10.00u - Ds. N. Raatgever
14/7 • 18.30u - Ds. G.H. Kruijmer

Maartensdijk

PKN - Ontmoetingskerk
14/7 • 9.30u - Ds. R. Alkema

St. Maartenskerk
14/7 • 10.00u - Gezinsviering

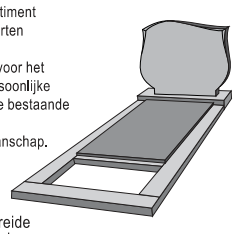
Westbroek

Ned. Ger. Kerk
14/7 • 10.00u - Hr. A. van Hilten
14/7 • 18.30u - Hr. J. Schep

PKN - Herv. Kerk
14/7 • 10.00u - Ds. J.J. Tigchelaar
14/7 • 18.30u - Ds. P. Veerman

STEENHOUWERIJ JONGERIUS

- een zeer breed assortiment grafwerken, steensoorten en accessoires.
- eigen steenhouwerij voor het vervaardigen van persoonlijke wensen en restauratie bestaande monumenten.
- Al ruim 70 jaar vakmanschap.



Bezoek onze uitgebreide showroom en showtuin.

Internet:
www.steenhouwerij.nl
Schaverijstraat 59, 3534 AS, Utrecht
tel.030-2444004, info@steenhouwerij.nl

Zendingsavond over Calabrië

Co Kaptein vertrok ruim 40 jaren geleden naar Calabrië in het uiterste zuiden van Italië. Daar bouwde hij aan een zendingsgemeente en verzorgde regelmatig radio- en TV-uitzendingen.
Hij komt op woensdag 10 juli a.s. naar De Koperwiek, waar hij voor de Evangelische Gemeenschap over zijn werk komt vertellen. Vanzelf is iedere belangstellende hier van harte welkom.
Vanaf 19.30 uur wordt men met een kopje koffie verwelkomd en kunnen al eventuele vragen worden gesteld. De Koperwiek is in Bilthoven, Koperwieklaan 3. Bus 77 stopt er vlakbij.

Uitnodiging voor ouderen

De School met de Bijbel 't Kompas in Westbroek nodigt alle ouderen uit Westbroek en omstreken op vrijdag 12 juli van harte uit voor een gezellige en muzikale middag, waarop de leerlingen van groep 8 van deze school een opvoering zullen verzorgen van de Musical 'Brand', waar zij al wekenlang hard voor geoefend hebben. In deze musical staat een brandweerkazerne centraal waar werkelijk van alles plaats vindt.
De voorstelling zal beginnen om 13.30 uur en zal ongeveer een uurtje duren. Na afloop is er volop gelegenheid om gezellig wat na te praten onder het genot van een kopje koffie of thee.
Als het nodig is kunnen belangstellenden in deze middag bij vervoersproblemen contact opnemen met Miranda Schouten via telefoonnummer 0346 281915.

Boekenmarkt bij Zorgboerderij

Op zaterdag 13 juli a.s. houdt de werkgroep HCR Maartensdijk van de Hersteld Hervormde gemeente Maartensdijk een boekenmarkt om geld in te zamelen voor een kindertehuis in Roemenië.
Op deze markt zijn veel (tweedehands-)boeken te koop en tijdschriften en is er voor kinderen van alles te doen. Een 'uitgelezen' mogelijkheid de boekenvoorraad voor de vakantie nog op peil te brengen. De boekenmarkt wordt gehouden bij zorgboerderij Nieuw Toutenburg, Dorpsweg 85 in Maartensdijk van 10.00 uur tot en met 14.00 uur. Ook de zorgboerderij zelf is met een kraam vertegenwoordigd. Koffie en cake staan klaar.

Oud papier

Groenekan
Op zaterdag 13 juli haalt het Rode Kruis afdeling Maartensdijk weer oud papier op in Groenekan, inclusief Nieuwe Weteringseweg, Voordorpsedijk, Ruigenhoeksedijk en Achterweteringseweg. U wordt verzocht het papier (gebundeld of in dozen) of de papierkliko vóór 9.00 uur aan de weg te zetten.

Maartensdijk
Korfbalvereniging "Tweemaal Zes" haalt zaterdag 13 juli oud papier op in Maartensdijk. De papierwagens gaan zaterdagmorgen om 9.00 uur rijden. U wordt verzocht uw papierkliko of het goed gebundelde papier tijdig aan de weg te zetten.

Fietsclub naar de Ankeveense plassen

Op dinsdag 16 juli 2013 wordt er om 9.45 uur gestart met een kopje koffie/thee in restaurant 'Maertenshoek' in Dijckstate waarna om 10.00 uur de tocht gaat beginnen. Lunchpakket meebrengen.
Voor meer informatie, aanmeldingen en het volledige programma: MENS De Bilt, Servicecentrum Maartensdijk, Maertensplein 96 Maartensdijk. tel: 0346-214161 of www.mensdebilt.nl

BBQ in wijkrestaurant Bij de Tijd

Op donderdag 18 juli houdt woon- en zorgcentrum Weltevreden vanaf 17.00 uur een barbecue in wijkrestaurant Bij de Tijd waarbij ook wijkbewoners van harte welkom zijn.
De avond staat garant voor een ouderwetse, gezellige barbecue met passende ingrediënten en zwoele achtergrondmuziek van pianovirtuoos Ignaas de Jong. De kosten voor deelname bedragen 12,50 euro p.p. exclusief drankjes.
Reserveren kan t/m maandag 15 juli 2013 telefonisch via tel.nr. 030-2209615 (vanaf 12.00 uur) of per e-mail contact@restaurantbijdetijd.nl. Even langs komen mag ook.

Parel Promotie
ontwerp+print+druk
Boordevol creativiteit
vertrouwd en prettig dichtbij
Ook voor geboortekaartjes
incl. gratis advertentie in De Vierklank
Kon. Wilhelminaweg 461 • Groenekan • T 0346 - 21 12 15

'Van Haren' Uitvaartverzorging
UITVAARTVERZORGING VH
voor Maartensdijk en Omstreken
Als het gaat om een perfect verzorgde begrafenis of crematie voor alle gezindten
Uitvaartleidster: Mevr. Birgitte van Manen - van Haren
Gespecialiseerd in: Thuis opbaren * Bloemwerk * Grafmonumenten
Vooruitregeling/Wilsbeschikking Uitvaart
Door onze persoonlijke aandacht, kunnen wij de uitvaart geheel naar uw wensen verzorgen.
Voor directe hulp zijn wij dag en nacht bereikbaar
Tel. 035 - 577 12 82
Charles Weddepohllaan 32 - 3739 LE Hollandsche Rading

SDO-activiteiten

De Stichting Dag voor de Ouderen (SDO) verzorgt op vrijdag 26 juli en dinsdag 20 augustus met een groep ouderen een rondleiding naar het gemeentehuis in Bilthoven. Er is in de traverse een fototentoonstelling waar beide keren kort aandacht aan besteed zal worden. Karel Beesemer verzorgt daarnaast een rondleiding door het 'Jagtlust'-gedeelte en het later aangebouwde administratiekantoor.
De grootte van de groep is maximaal 20 personen. Tijdsduur is van 10.00 tot 12.00 uur Ook brengt de SDO op woensdag 24 juli een bezoek aan het KNMI in De Bilt van 10.00 tot 13.30 uur. Hier is een lunch bij inbegrepen.
Aanmelden voor zowel het gemeentehuis- als voor het KNMI-bezoek is nodig. Na aanmelding krijgt men een uitnodiging toegestuurd. Aanmelden kan bij de heer H. v. Loo tel.030 2253588 of bij mevr. J. Buitenhuis tel. 0346 212390.

Foto-expositie kerkinterieurs

De werkgroep projecten van de Fotoclub Bilthoven e.o. heeft een expositie gemaakt van kerkinterieurs. Deze foto's zijn te bezichtigen t/m 11 augustus in de Opstandingskerk te Bilthoven (iedere vrijdag van 11.00 tot 13.00 uur en tijdens de kerkdiensten) en in de Immanuelkerk te De Bilt alleen tijdens kerkdiensten en activiteiten in het bijgebouw De Schakel. Voor meer inlichtingen www.fotoclubbilthoven.nl

Spullen gezocht

Op 14 september vindt de jaarlijkse verkoopdag van de Hervormde Kerk in Westbroek plaats. Heeft u spullen in een hoek staan waar u een ander blij mee kunt maken of moet het huis nodig eens opgeruimd?
Neem dan contact met op. De spullen kunt u brengen bij Reina van den Broek, Dr. Welfferweg 21, 0346-280518 of Bep Otten, Kerkdijk 26, 0346-281897. Geen witgoed, grote meubels en kleding.

Aanmelden voor Garagesale

Op 14 september vindt voor de vierde keer de Garagesale route in Groenekan plaats. Op deze dag kunnen deelnemers van 9.30 tot 13.30 uur hun koopwaar zoals glaswerk, potterie, boeken, meubels, kunst, sieraden en wat al niet meer, aanbieden op eigen erf.
De organisatie zorgt voor verdere publiciteit, zodat ook liefhebbers in de regio op de hoogte gebracht worden.
Aanmelden als deelnemer kan tot 15 augustus bij Ellen van der Padt, telefoon 0346 214410, e-mail ellen.vanderpadt@hetnet.nl (http://garagesalegroenekan.wordpress.com).

Hierbij willen wij u hartelijk danken voor uw belangstelling en meeleven na het overlijden van mijn lieve man, onze vader, schoonvader en opa

Teunis Adrianus Meijers

De wijze waarop u met ons hebt meegeleefd, in de vorm van kaarten, telefoontjes, e-mails of uw persoonlijke aanwezigheid, heeft ons goed gedaan.

C.J. Meijers-Wendt
Kinderen en Kleinkinderen

Maartensdijk, juli 2013

"Ik ben er voor u. Dag en nacht."
Koop Geersing uitvaartverzorger – 06 51 24 77 43
YARDEN & GEERSING Uitvaartzorg Zeist-De Bilt

Tap Uitvaartzorg Bilthoven
Uitvaartzorg Voorzorg
› (030) 228 37 41 · www.tap-uitvaart.nl

Op excursie naar Bilts Hoogkruis in wording

door Henk van de Bunt

In het atelier van Joep Struyk in Den Hout bij Breda werkt beeldhouwer Jelle Steendam hard aan de voltooiing van het Bilts Hoogkruis, dat op 14 september in het Van Boetzelaerpark wordt onthuld. Voor geïnteresseerden naar de voortgang van het werk en naar het kruis 'in wording' zijn er op zaterdag 20 en op dinsdag 23 juli excursies naar het atelier in Den Hout.

Het grondgebied van de huidige gemeente De Bilt, van Oostbroek tot Westbroek, van Maartensdijk tot Bilthoven, was ooit moerasgebied. Rond het jaar 1113 trokken enkele ridders zich terug in het veen om er een klooster te stichten. Een middeleeuwse kroniek meldt dat één van deze ridders, waarschijnlijk Theoderik, vooraf op bedevaart was geweest naar de louteringsgrot van St. Patrick in Noord-West Ierland. Gelouterd kwam Theoderik terug en stichtte samen met ridder Herman het Sint Laurensklooster bij Oostbroek, waar Ludolf de eerste abt werd. Vanuit het klooster werd het omliggende moerasgebied ontgonnen en zo ontstonden in de loop van enkele eeuwen de kernen van de huidige gemeente De Bilt. Het door hem verzelfstandigde Vrouwenklooster kreeg eeuwen later Henrica van Erp als abdis.

Theoderik

Het leven in het klooster van Oostbroek bleef Iers gekleurd, geïnspireerd door de ervaringen van ridder Theoderik, in de traditie van Willibrord. Deze apostel hield men ook in later eeuwen in ere, door voor elke stichter op zijn sterfdag in de kapel een wake te houden, die altijd moest eindigen met een Willibrord-hymne. Verder kregen de soberheid, de discipline van bidden en hard werken, de zorg voor armen en zieken - in alle Ierse kloosters belangrijke doelen - ook in deze abdij vorm. Het harde werken betekende hier eeuwenlang sloten graven, ons landschap laat nog altijd dit monnikenwerk zien. Dat de Ierse sfeer onze regio is blijven stempelen, zien we vier eeuwen na de stichting van Oostbroek nog in Westbroek. De Hervormde kerk daar is gebouwd tussen 1467 en 1481, overleefde de Slag bij Westbroek (26 december 1481) waarin veel huizen in vlammen opgingen, op huizen van kraamvrouwen na. In 1510 kreeg de kerk muurschilderingen die de band met de St. Laurensabdij te Oostbroek markeren. Studies over deze muurschilderingen wijzen op de abt van Oostbroek als degene die bepaalde welke heiligen moesten worden afgebeeld. Dat drie van de zes Westbroekse heiligen Iers moesten zijn, zo lang na Theoderiks pelgrimage naar de grot van St. Patrick, bewijst de doorgaande Ierse invloed in het gebied waar Oostbroek het gezag over had.

Hoogkruis

De initiatiefnemers van de Stichting Bilts Hoogkruis willen de eeuwenoude band met Ierland blijvend in herinnering roepen, door in het jubileumjaar 2013 een Iers 'hoogkruis' te plaatsen op een plek in de gemeente De Bilt die nauw is verbonden met haar ontstaansgeschiedenis. Sommige hoogkruisen in Ierland dateren al uit de tijd van Willibrord (zevende/achtste eeuw), sommige uit de tiende eeuw; ze zijn dus veel meer dan 900 jaar oud. Een met afbeeldingen versierd hoogkruis in De Bilt zal een unicum zijn; het enige in zijn soort op Nederlandse bodem. De monumenten hebben de naam 'hoogkruis' niet voor niets gekregen. Sommige zijn wel vier tot zeven meter hoog. Typerend voor de Keltische hoogkruisen is de ring die de vier armen van het kruis verbindt. Verder de rijke decoratie met Bijbelse afbeeldingen en Keltische vlechtpatronen.

Duiventil

Het Bilts hoogkruis zal verrijzen bij het Van Boetzelaerpark, ingang Kerklaan, niet ver van de duiventil, met zicht op het KNMI-terrein waar ooit het Vrouwenklooster stond. Hoewel het kruis vanwege deze historische link in de kern De Bilt komt te staan, is het nadrukkelijk een geschenk aan de inwoners van alle kernen van de huidige gemeente De Bilt. Centraal in de cirkel staat bijvoorbeeld Sint Maarten afgebeeld. Hij kijkt ook in de richting van Maartensdijk en Westbroek. Op het Bilts Hoogkruis komen naast Bijbelse afbeeldingen ook afbeeldingen over belangrijke personen en gebeurtenissen uit de lokale geschiedenis van onze dorpskernen. Het kruis wordt verder gedecoreerd met Keltische motieven en patronen.

Het Bilts Hoogkruis wordt vervaardigd door de jonge Biltse beeldhouwer Jelle Steendam. Zomer 2012 is de benodigde natuursteen gekocht bij een steengroeve in Duitsland. Inmiddels is Jelle druk bezig het kruis vorm te geven.

Brabant

Met maximaal 20 deelnemers per keer wordt er gecarpoold op 20 en 23 juli vanuit De Bilt naar het Brabantse land. In het atelier wordt men ontvangen door de beeldhouwer, kan de voortgang van het werk worden gevolgd en krijgt men uitleg over alle afbeeldingen op het hoogkruis. Voor deelname aan de excursie wordt een gift gevraagd als bijdrage aan de realisatie van het hoogkruis. Een mooie manier om letterlijk een steentje bij te dragen aan de totstandkoming van het monument. Het vertrek is beide dagen om 14.00 uur vanaf de Immanuelkerk, Soestdijkseweg-Zuid 49, De Bilt en de terugreis is rond 18.00 uur naar De Bilt. Belangstellenden kunnen zich aanmelden via info.biltshoogkruis@xs4all.nl of telefonisch bij Herman Steendam. tel. 030 2205419 / 06 54643043. [HvdB]

V.l.n.r. penningmeester Herman Steendam, secretaris Rob Jastrzebski en voorzitter Gert Landman van de Stichting Bilts Hoogkruis.

Ingezonden mededeling

Feest in Groenekan

Muze in 't Groen organiseert al ruim 15 jaar een gevarieerd aanbod van culturele en kunstzinnige activiteiten in Groenekan. Muziek, beeldende kunsten en poëzie zijn daarbij in allerlei vormen de revue gepasseerd. Muze stond aan de wieg van Theater in 't Groen en was intensief betrokken bij die prachtige Midzomernachtsdroom op fort Ruigenhoek. Op datzelfde fort tekende Muze voor het spraakmakende evenement Drums of the World.

Aan een boom zo vol geladen valt het niet mee weer een originele vrucht toe te voegen. Tóch denkt Muze in 't Groen een thema en vorm gevonden te hebben, die eenzelfde belofte van artistieke kwaliteit, gepaard aan warme gemeenschapszin in zich bergt als de Groenekanners van hún Muze gewend zijn.

Op zondag 29 september zoeken we daarvoor de schone kunsten nu eens niet bij boter kaas en eieren maar we verplaatsen ons in het kunstzinnige leven van de Marokkaanse Nederlanders. Oer-Hollandse kassen aan de Lindenlaan zullen die middag omgevormd zijn tot een originele kashba, waar met veel muziek, dans, eten en ander vertier een Marokkaans feest voor jong en oud haar beslag krijgt. De gerenommeerde Marokkaanse band Kasba verzorgt daarbij de muziek met een mix van Noord Afrikaanse en Westerse muziekstijlen.

Reserveer zondag 29 september (de middag vanaf 16.00 uur en vooravond) alvast in de agenda! Nadere informatie over programma, aanmelding e.d. zal na de vakantie tijdig via de gebruikelijke lokale - gedrukte en digitale - media verspreid worden.

Toekomst RIVM terrein in Bilthoven

Voor het Antonie van Leeuwenhoekterrein in Bilthoven, waar nu het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) is gehuisvest, gloort een nieuwe toekomst. Het Rijk, de provincie Utrecht, de gemeente De Bilt en Utrecht Science Park (USP) zien kansen om het terrein te ontwikkelen tot een satelliet van het bestaande life science cluster in Utrecht.

De ontwikkeling biedt de regio Utrecht de kans om uit te groeien tot een internationaal aantrekkelijk centrum voor (inter)nationale life science bedrijven. De betrokken overheden hebben aangegeven deze ontwikkeling te willen stimuleren om het gehele regionale cluster sterker te maken.

Het RIVM verhuist in 2018 vanuit Bilthoven naar de Uithof in Utrecht. Dit gebied wordt onder de naam Utrecht Science Park onder meer ontwikkeld tot een groot life science cluster en herbergt inmiddels een hoge concentratie van kennisinstellingen en bedrijven. De verhuizing van het RIVM past uitstekend in die ontwikkeling maar de gemeente De Bilt en de provincie Utrecht vroegen aandacht voor de toekomst van het huidige terrein in Bilthoven. In 2012 werd daarom besloten te verkennen of de daar aanwezige gebouwen en laboratoria kunnen worden benut om nieuwe life science bedrijven en instituten te vestigen. Samenwerking tussen Bilthoven en Utrecht stond daarbij voorop.

Verkenning

In de gezamenlijke verkenning van rijks- en regionale partijen is onder meer gekeken naar de nationale en internationale ontwikkelingen op het gebied van de life sciences. De sector groeit harder dan de Nederlandse economie als geheel, zowel in werkgelegenheid als in aantallen bedrijven. Dat biedt goede kansen voor de regio Utrecht en Utrecht Science Park. USP kan niet onbeperkt doorgroeien op de huidige locatie. Met de komst van een satelliet in Bilthoven kunnen onderwijs- en onderzoeksactiviteiten en de daar mee verbonden bedrijven geconcentreerd blijven op Utrecht Science Park en biedt het Antonie van Leeuwenhoekterrein (ALt) de mogelijkheid om onderzoeks- en productieactiviteiten te huisvesten. Het over enkele jaren beschikbaar komende terrein biedt zo een uitgelezen kans om de lange termijn-ambities voor de versterking van het gehele regionale cluster te verwezenlijken. Momenteel wordt al goed samengewerkt tussen de op beide locaties gevestigde organisaties, het is de bedoeling deze samenwerking de komende jaren verder te versterken.

Bedrijven

Na het vertrek van het RIVM in 2018 blijven op het ALt bovendien twee belangrijke bedrijven gevestigd: Bilthoven Biologicals (BBio) en Intravacc. BBio, voorheen het Nederlands Vaccin Instituut, produceert op grote schaal poliovaccins voor de derde wereld, Intravacc verricht onderzoek voor vaccinontwikkeling; het bedrijf kan een brugfunctie vervullen tussen de wetenschappelijke activiteiten in Utrecht en de productieactiviteiten van BBio. Beide bedrijven voorzien verdere groei en opereren in een sterk internationaal netwerk. Ze zijn uitstekende aanjagers voor de nieuwe satelliet. BBio is inmiddels onderdeel van het Serum Insitute of India (SII), een wereldwijd opererend concern. Naar verwachting is voor eind 2013 bekend of de onderhandelingen tussen het Rijk en SII tot succes hebben geleid.

Vers gesneden
Meloenmix
volle bak
*
0,99

Grote Hollandse
IJsbergsla
krop
*
0,59

Pitloze
Watermeloen
per part
*
0,99

Volop Hollandse
Kersen en zachtfruit
De Lekkerste Franse
Abrikozen en
Cavaillon meloenen!!!

Alléén DONDERDAG

***Hollandse* Aardbeien**
2 dozen 3,-

Alle stamppotten en rauwkostsalades
100 GRAM **0,60**

Vers van de *Traiteur*
*

- **Paëla**
  RIJK GEVULD 100 GRAM **1,25**
- **Pastitio**
  PASTA MET GEHAKT EN GROENTEN
  100 GRAM **0,99**
- **Gegrilde groenten**
  + GEB. AARD. EN KIPPENPOOT
  100 GRAM **0,99**

Zaterdag verse Sushi!!!

MAANDAG 15 JULI
DINSDAG 16 JULI EN WOENSDAG 17 JULI

Vers gewassen
Spinazie ZAK 300 GRAM **0,69**

Vers gesneden
Ananas VOLLE BAK **0,99**

Alle Lasagnes 100 GRAM **0,99**

KIJK OOK OP: WWW.LANDWAARTCULINAIR.NL
OPENINGSTIJDEN: MA T/M VR 08.00 TOT 18.00 UUR EN ZA 08.00 TOT 16.00 UUR

*AANBIEDINGEN MET EEN * ZIJN GELDIG OP DONDERDAG, VRIJDAG EN ZATERDAG*

LANDWAART
SALADES - GROENTE - FRUIT - TRAITEUR

OOK VOOR
BEDRIJFSCATERING
EN BUFFETTEN

MAERTENSPLEIN MAARTENSDIJK telefoon: 0346 - 211330

Reclame geldig vanaf
Donderdag 11 juli
t/m woensdag 17 juli

KWALITEITSSLAGERIJ ZWEISTRA

DONDERDAG

Diverse vleeswaren voor maar 100 GRAM **0.80**
(minimaal 10 soorten)

Nergens deze kwaliteit voor zo'n lage prijs!!!

Extra donderdagvoordeel!
BARBECUEWORSTJES
1 Kg. **7.98**

VOORDEEL HELE WEEK

Mmm... Lekker voor op de bbq!

Biefstukspiezen	100 GRAM	1.75
Gemarineerde biefstukjes	100 GRAM	1.75
Entrecôte naturel of gemarineerd	100 GRAM	1.75
Procureurlapjes naturel of gemarineerd	100 GRAM	0.80

MAANDAG-DINSDAG VOORDEEL

Slavinken
Rundervinken
Rundergehaktstaven
6 halen / 5 betalen

VLEESWAREN-TRIO

Gebakken boterhamworst Procureurrollade Kiprollade	3x 100 GRAM	4.49

SALADE-TRIO

Kip-tomaat-mozzarellasalade Filet Americain Grillworstsalade	3x 100 GRAM	4.49

WOENSDAG GEHAKTDAG

Half om half gehakt	1 Kg. | 5.49
Rundergehakt	1 Kg. | 6.49
Gekruid gehakt	1 Kg. | 6.49

Vleesspecialiteiten, -delicatessen, noten en kaas.

Stompetoren jong belegen	500 GRAM	5.50	Versgebrande cashewnoten	100 GRAM	1.25
Landgoedkaas met bonte peper	100 GRAM	1.49	Versgebrande luxe pinda-rozijnenmix	100 GRAM	1.00

Maertensplein 18 | 3738 GK Maartensdijk | Tel (0346) 213070

Wijkbezoek PvdA in Bloemenbuurt De Bilt

‘ Hoe hard mag je hier eigenlijk? ’

Elke twee maanden bezoekt de PvdA afdeling De Bilt een wijk in deze gemeente. De PvdA doet dit om in contact te blijven met de inwoners van onze gemeente, ook buiten verkiezingstijd. Eerder werden Brandenburg, het van Heemstrakwartier, Maartensdijk en de Kometenbuurt bezocht. Nu was de bloemenbuurt in De Bilt aan de beurt.

PvdA Team op bezoek op de Jasmijnstraat, Bloemenbuurt De Bilt.

Het is vaak zeer onduidelijk hoe hard je in de ‘bloemenbuurt’ in De Bilt mag rijden. De bewoners van de straten rondom de Jasmijnstraat vinden de verkeerssituatie onveilig door onduidelijkheid over de snelheidslimiet. In de buurt komen zowel 30- als 50-kilometer-zones voor. De verkeersborden zijn onduidelijk en soms op onlogische plekken neergezet. Tijdens het wijkbezoek dat PvdA De Bilt kort geleden in deze buurt aflegde, bleek overigens dat de een volledige 30km-zone op het wensenlijstje van de bewoners staat.

Fijne buurt

Wat opviel bij de huis-aan-huis-gesprekken was dat men deze bloemenbuurt een fijne buurt vindt. Men kent elkaar en trekt veel samen op. En dan gaat het niet alleen om de regelmatig voorkomende straatfeesten, maar ook bij het aanpakken van gezamenlijke problemen. Zo stappen de bewoners zelf af op jongeren die wel eens in de buurt rondhangen bij de Coffeeshop aan de Burgemeester Withstraat en op het plein van de SWO rondhangen. Er is een prettig contact met de jongeren opgebouwd en zo voorkomen buurt en jongeren samen vervelende situaties. De jongeren gaven overigens aan dat er steeds minder voorzieningen voor jongeren in de Bilt zijn. Uitgaan voor jongeren in onze gemeente behoort naar hun mening tot de verleden tijd; voor stappen moet je nu in Utrecht of Zeist zijn.

Zwembad

De buurt zou graag participeren in het onderhoud van openbaar groen en speelplaatsjes. Men heeft er begrip voor dat de gemeente de frequentie van groenonderhoud heeft verlaagd, door buurtparticipatie zou meer onderhoud gepleegd kunnen worden door de bewoners zelf. Daarmee kan bovendien beter ingespeeld worden op de wensen de wensen van de buurt. De meest spontaan geuite wens was of de gemeente er voor de lange termijn voor zou willen zorgen dat er een zwembad blijft in De Bilt. Vooral jongeren gaven aan erg uit te kijken naar de komst van een nieuw zwembad met nieuwe zalen- en sportfaciliteiten in De Bilt. Ook werd aangegeven dat veel mensen afhankelijk zijn van fiets of openbaar vervoer.

Aandachtspunt

Het belangrijkste concrete aandachtspunt, dat men de gemeente De Bilt zou willen meegeven, is de maximum snelheid in de wijk - en dan vooral het verzoek om een einde te maken aan de onduidelijkheid die de huidige verkeersborden veroorzaken. Het komt nu nog te vaak voor dat een ‘hardrijder’ als hij door bewoners wordt aangesproken, de vraag stelt: ‘Maar hoe hard mag je hier dan eigenlijk?’

Orgelconcert in de Opstandingskerk

Zaterdag 29 juni was ik te gast bij een orgelconcert ter gelegenheid van het 50 jarig bestaan van de Opstandingskerk te Bilthoven. Composities van J.S. Bach, J.P. Sweelinck en D. Buxtehude, maar ook van minder bekende componisten zoals J.M. Spiess, B. Junker en P. Soler waren te horen. Deze laatsten schreven vooral niet religieuze stukken. Sommige composities werden gespeeld op 1 orgel, sommige op 2. De kerk beschikt over een klein en een groot orgel. Wanneer de registers van het grote orgel voluit staan is het geluid wel heel imponerend. Zeker in deze kerk met zijn bijzondere akoestiek. Maar ook de stukken op het kleine orgel waren de moeite van het beluisteren waard.

De composities werden uitgevoerd door de 3 ‘Jannen’, Bulk, Hamberg en Simons. Een van hen was al organist vanaf de stichting van de kerk in 1963. Ook al een jubileum. De laatste jaren is te zien dat kerken ook buiten de diensten hun deuren openen voor culturele en maatschappelijke activiteiten. Ook de Opstandingskerk loopt in deze ontwikkeling niet achter. Ik juich deze ontwikkeling toe. Dat gebedshuizen hun deuren openen voor andere activiteiten geeft ook aan dat zij hun plaats midden in de samenleving willen heroveren. Juist in een tijd waarin ontzuiling en individualisering de samenleving een onpersoonlijker karakter hebben gegeven, is dit een goede ontwikkeling. *(Frans Poot)*

Nieuw Vrijheidsbeeld voor Wageningen

Vrijdag 5 juli jl. is een gloednieuw vrijheidsbeeld van de internationaal vermaarde Biltse kunstenaar Jits Bakker met de naam ‘Fly Away’ op de historische Markt in het centrum van Wageningen onthuld.

De Stad der Bevrijding viert dit jaar zijn 750 jarige jubileum. Kunstenaar en oud-Wageninger Jits Bakker ontwierp voor deze gelegenheid belangeloos het imposante, 5 meter hoge en 2500 kilo wegende, bronzen vredesbeeld. Door de verkoop van bronzen modellen van het beeld worden de materiaal- en plaatsingskosten gefinancierd.

Student

Het beeld symboliseert de internationale Wageningse student, die uitvliegt over de wereld om zijn kennis en missie uit te dragen. De vogels verbeelden tevens de vredesduif, omdat in Wageningen de vrede getekend is. De vrouwelijke figuur geeft haar liefde door, omdat vrede en vrijheid inherent is aan liefde voor elkaar en voor de wereld. Het beeld markeert de veelzijdigheid en het rijke karakter van de Stad der Bevrijding en wil daarmee deze waarden verankeren voor zowel de huidige als de toekomstige generaties.

Kunstenaar

Jits Bakker is een internationaal bekend kunstenaar met wortels in Wageningen. De veelzijdige kunstenaar uit De Bilt is een van de meeste bekende beeldend kunstenaars van Nederland. Werken van Bakker staan in tal van Nederlandse en wereld(hoofd) steden. Jits Bakker is onder meer de maker van de Jaap Edentrofee, die ieder jaar aan de Sportman van het jaar wordt uitgereikt. Op het landgoed Beerschoten in De Bilt bevindt zich een museum beeldenpark, dat eigendom is van de Nederlandse overheid, met 30 beelden van zijn hand. Een belangrijk deel van zijn jeugd bracht Jits Bakker in Wageningen door. Hierdoor is hij zich altijd verbonden blijven voelen met de stad. [HvdB]

Kunstenaar Jits Bakker legt de laatste hand aan het monumentale vrijheidsbeeld ‘Fly Away’.

Dat wil ik ‘effe’ kwijt…

In de laatst gehouden gemeenteraadsvergadering heb ik namens Beter De Bilt gezegd, dat een zwembad een basisvoorziening is, dus moet blijven, alleen dat het risico van het voorstel van Burgemeester & Wethouders te groot is.

In de vorige Vierklank stond een inzending van Henk Zandvliet over het zwembad, die dat standpunt van Beter De Bilt volstrekt fout weergeeft. Dat Burgemeester&Wethouders 5 jaar over een voorstel deden met heel dure externe adviseurs is diep treurig, maar valt buiten de invloedssfeer van een raadslid. Het voorstel voor een nieuw zwembad kan een stuk goedkoper. Van een raadslid, zonder al die dure externe bureau’s, kan niet worden verwacht om een panklaar alternatief te bieden. Toch zal Beter De Bilt er aan werken om binnen enkele maanden met een nieuw voorstel te komen. B&W heeft de effecten van de economische crisis niet tijdig voorzien. Ik heb daar als econoom in een brief 2 jaar geleden als enig raadslid het College van B&W en de gemeenteraad ernstig voor gewaarschuwd, maar daar werd niet naar geluisterd. Het gevolg is dat B&W sinds het begin van de crisis in 2008 € 16 miljoen verlies hebben veroorzaakt.

Stop deze geldverkwisting! Totaal € 25 miljoen voor een periode van 20 jaar voor een nieuw sport en zalencentrum is niet verantwoord.

Ebbe Rost van Tonningen
Hollandsche Rading

advertentie

Een ZWEMBAD? Ja!

Méér onnodig uitgeven? Nee!

Beter De Bilt is vóór een zwembad,

maar tegen het voorstel van B&W om de komende 20 jaar totaal minimaal € 25 miljoen aan een nieuw sportcentrum met zwembad uit te geven. Dit College geeft veel meer geld uit dan er binnenkomt: **€ 16 miljoen verlies in 2008-2013, waarvan € 9 miljoen in 2012.**

BETER De Bilt
wat burgers bindt!

B&W deden er 5 jaar over om met één voorstel te komen. Nu de gemeenteraad niet akkoord gaat, willen B&W het bestaande zwembad sluiten.
Beter De Bilt ondersteunt particulier initiatief om al in september 2013 een veel goedkoper, nieuw zwembadplan te presenteren.

Doe mee en sluit u aan: www.beterdebilt.nl

BESTE KLANT!

Wij knippen krullen in uw haar.

HOE?

MET ONZE CURLSYS.-KNIPTECHNIEK VAN BRIAN McLEAN!

- UW HAAR KRIJGT 2X ZOVEEL KRULLEN EN 2X ZOVEEL VOLUME
- ONZICHTBARE NATUURLIJK KRULLEN KOMEN WEER TEVOORSCHIJN
- NATUURLIJK KRULLEND HAAR ZIET ER VEERKRACHTIGER UIT

ZO KRIJGT U UW KAPSEL OOK THUIS MAKKELIJK IN MODEL!

MAAK NU EEN AFSPRAAK MET ONZE PROFESSIONEEL OPGELEIDE CURLSYS.-STYLISTEN. WIJ HEBBEN PATENT OP GEKRULD HAAR.

HAIRdesque
Maertensplein 33, Maartensdijk
0346 - 21 37 11

Voor meer informatie en voorbeelden, kijk op www.hairdesque.nl

Elektrotechnisch Installatieburo van Woudenberg b.v.

- Krachtinstallaties
- Lichtinstallaties
- Beveiliging
- Telefooninstallaties
- Computernetwerken

Dorpsweg 156 3738 CK Maartensdijk
Tel. 0346 - 211 338 Fax 213 189

Bakker Bos

Maartensdijk	Dorpsweg • 0346 - 21 12 35
	Maertensplein • 0346 - 21 14 56
Den Dolder	Dolderseweg • 030 - 229 43 29
Hilversum	Gijsbr. van Amstel • 035 - 624 00 63

Adverteren in De Vierklank!
Iets voor u?

Bel dan 0346 21 19 92

- NIEUWE KEUKENS
- KEUKENRENOVATIE
- KAMER EN SUITE
- RADIATOR-BETIMMERINGEN
- (INLOOP-) KASTEN
- KANTOOR- EN WINKELINRICHTINGEN
- TAFELS

OOG voor detail

EN UW WENSEN

De Bruijn
meubel- & interieurbouw

Pr. Christinastraat 3 ❖ 3615 AE Westbroek ❖ Tel: 06 - 52 34 15 31
info@debruijninterieurs.nl ❖ www.debruijninterieurs.nl

(Showroom uitsluitend geopend op afspraak)

LINNERIE Annelies BEDDERIE

Rading 46a - Loosdrecht - tel/fax: 035 - 582 3668
KOM LANGS EN MAAK KENNIS MET ONZE UITGEBREIDE COLLECTIE
GRATIS PARKEREN OP EIGEN TERREIN
06 - 53 14 67 33

Parel Promotie
ontwerp+print+druk

Boordevol creativiteit
vertrouwd en prettig dichtbij

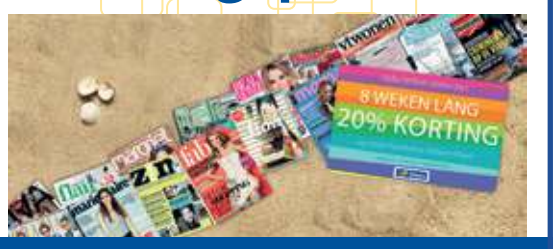
logo's, huisstijlen aanpassen of nieuw
brochures - tekst schrijven
vormgeving, opmaak en dtp
print- en drukwerk

Kon. Wilhelminaweg 461 • Groenekan • T 0346 - 21 12 15 • E info@parelpromotie.nl

Zomervoordeel

Voor op de **achterbank** en in de **hangmat**

Vraag naar de **kortingspassen!**



Primera
MAARTENSDIJK
Maertensplein 24
Tel. 0346 - 211390

BOOMVERZORGING Hasenaar

Planetenlaan 33 | 3738 XK Maartensdijk
T 030 - 273 24 90 | F 08 42 20 60 88
info@boomverzorginghasenaar.nl

WWW.BOOMVERZORGINGHASENAAR.NL

Verfhuis BILTHOVEN

Rembrandtlaan 7 | 3723 BG Bilthoven
Tel. 030 - 200 02 12
www.verfhuisbilthoven.nl
info@verfhuisbilthoven.nl

Als het u om kwaliteit gaat!

ITI Trimetal Bouwverven
Trimetal voor groothandelsprijzen

Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 16.30 uur

ACTIE: Bij elke aankoop boven **€50,-** ontvangt u bij de volgende besteding **€10,-** korting

Schildersbedrijf Corn. de Groot

- Onderhoudswerken
- Utiliteitswerk
- Plafond- en wandafwerking
- Gevelreiniging
- Glaswerken en kleuradvies
- Zonwering
- Verkoop en verhuur
- Sikkens Trimetal Global

Rembrandtlaan 7 | 3723 BG Bilthoven
Tel. 030 - 228 31 26 | M. 06 - 54 63 57 43
info@corndegroot.nl | www.corndegroot.nl

Ik voer **Pavo** aan mijn pony

verkrijgbaar bij:

van der Neut
UW GROENE vakwinkel

Groenekanseweg 9, 3737 AA Groenekan, Tel: 0346-211213
Openingstijden: ma t/m vr 9.00-18.00, za 9.00-17.00

De Bilt was ooit 6100 gulden waard

Op het kerkhof van de Biltse Dorpskerk vinden we op het noordelijk deel en pal naast de kerksteeg een grafkelder met de tekst: 'VAN EWIJCK VAN OOSTBROEK EN DE BILT'. Dat vraagt om toelichting, want het gaat hier om de ambachtsheren van Ewijck van Oostbroek en De Bilt. Wat waren deze en wat deden ze?

Op 1 mei 1715 werd De Bilt op een veiling, die georganiseerd was door de Staten van Utrecht voor fl. 6100 verkocht aan Antoni Keppel, advocaat te Utrecht en sinds 1697 schout van De Bilt. Hij mocht zich voortaan Ambachtsheer van Oostbroek en De Bilt noemen en had het recht schouten, gadermeesters (beambten, belast met de inning van gelden), schepenen, kosters, doodgravers alsmede de secretaris, gerechtsbode en schipper aan te stellen. Ook had hij het recht op een eigen grafkelder en een bank in de kerk. Het benoemen van de predikant bleef echter voorbehouden aan de Staten. Het overheidsgezag werd hiermee een bestanddeel van het vermogen van de koper.

Ewijck

In 1744 trad de familie van Ewijck aan, nadat Antoni Keppel in 1735 was overleden. Het duurde als gevolg van allerlei gekrakeel tussen de diverse erfgenamen negen jaar voordat Johan Hendrik van Ewijck de heerlijkheid De Bilt koopt voor ruim fl. 20.000. Deze Johan Hendrik was in De Bilt bekend, want hij woonde sinds 1742 in het buitentje Vrijheidslust dat naast het buiten Arenberg lag. Het is in 1860 afgebroken, alleen de vijver die in de achtertuin lag is overgebleven en ligt in de woonwijk Park Arenberg. Hij was ook eigenaar van de Ewijckshoeve, gelegen langs de Soestdijkseweg halverwege Bilthoven en Soestdijk. Dit landgoed was in 1694 gebouwd door Justus van Ewijck die het huis naar zichzelf vernoemde. In 1774 verhuisde Johan Hendrik naar Utrecht en werd in 1782 door zijn enige zoon Floris Petrus opgevolgd. Deze was advocaat bij het Hof in Utrecht, raad in de vroedschap en schepen van de stad. Onder zijn bestuur werd een hogere stellingmolen in de Bilt gebouwd op de zuid-oostelijke hoek Hessenweg-Looijdijk, werd een capabele vroedvrouw aangesteld en kreeg De Bilt in 1793 zijn eerste brandspuit. Op 6 mei 1889 brandt de molen helaas geheel af en wordt niet meer opgebouwd.

Willem Alexander

In de Franse tijd zijn er de nodige perikelen, maar van 1804 tot 1810 zien we toch weer een Van Ewijck in De Bilt. Het is Willem Alexander, een zoon van de ambachtsheer, die als secretaris van De Bilt optreedt. In 1813 wordt Floris Petrus opgevolgd door Johan Frederik van Ewijck, die ambachtsheer blijft tot 1831 wanneer Daniël van Ewijck aantreedt. Deze voert de volledige naam Van Ewijck van Oostbroek en De Bilt. Hij was een zeer bekwaam bestuurder en bevorderaar van Kunsten en Wetenschappen onder koning Willem I. Hij was ook Commissaris van de Koning in Noord Holland en later lid van de Raad van State. In 1848 maken wettelijke maatregelen een eind aan alle 'heerlijke' rechten. De titel mag behouden blijven, mits een oudste zoon daarvoor belangstelling had. De laatste ambachtsheer, Sippo Johan, overleed in 1979 kinderloos en daardoor kon de titel niet verder worden overgedragen. Toch leeft de naam van Ewijck voort in onze gemeente en daarbuiten omdat deze laatste Van Ewijck bij testament de Van Ewijck Stichting had opgericht die financiële steun verleent aan instellingen en personen die zich inzetten voor de bevordering van de culturele betrekkingen tussen Nederland en Zuid Afrika. Daarnaast bepaalde het testament dat de bewoners van verzorgings- en verpleegtehuizen in de gemeente De Bilt rond zijn geboortedag op 26 november een attentie moesten krijgen: een ritueel, dat ook in deze eeuw nog steeds wordt nagekomen en uitgevoerd.

Johan Hendrik van Ewijck was ook eigenaar van de Ewijckshoeve, gelegen ten oosten van en langs de Soestdijkseweg halverwege Bilthoven en Soestdijk.

De grafkelder op het kerkhof ten noorden van de Biltse Dorpskerk.

Piraten in Dijckstate

Piratenkoor ManOverBoord is opgericht in juli 2008 op een feestje waar vrolijke zeemansliedjes gezongen werden. Inmiddels bestaat het koor uit ca. 25 leden, waaronder 4 muzikanten en men wil doorgroeien tot 35 leden. Het koor heeft als doelstelling, door optredens op een speelse en vrolijke wijze met veel zeemans- en piratenliederen de herinneringen aan de vroegere scheepvaart warm te houden. [HvdB]

In Dijckstate werd afgelopen vrijdag genoten van spannende verhalen, speciale piratenkleding en een uitbundige presentatie van ManOverBoord.

Indonesië in Holland

Afgelopen vrijdagavond roken er heerlijke geuren uit de zaal van Woonzorgcentrum De Bremhorst. De tafels waren gedekt want er werd een zeer speciaal etentje georganiseerd in de grote zaal van het De Bremhorst. De Dag van de Zorg is bestemd voor iedereen die met de zorg kennis wil maken in het ziekenhuis, de thuiszorg, de ouderenzorg, de geestelijke gezondheidszorg en de gehandicaptenzorg.

Ter gelegenheid van deze dag hadden medewerksters Stien Nannulaita en Petra Mikkers een Indonesische rijsttafel voor hun collega's klaargemaakt. Alle personeelsleden die zich hiervoor hadden aangemeld genoten er volop van en was een gezellige en vooral heerlijke avond geweest.

(Joke Ruiter)

Stien Nannulaita en Petra Mikkers maakten een Indonesische rijsttafel voor hun collega's.

NAGEL fashion

SALE SALE SALE

2e ARTIKEL* VOOR SLECHTS

1 EURO

GELDT VOOR DE HELE DAMES-, HEREN- en BABYCOLLECTIE

SALE SALE SALE

* LET OP: geldt voor het goedkoopste artikel
M.U.V. basis artikelen en nieuwe collectie

Fashion for every age

Maertensplein 16 | 3738 GK Maartensdijk | Tel. 0346-211711

Parade tapijt

2e meter **50% korting**

Geldig op elke 2e meter Parade tapijt. Minimale afname 3 meter.

'Ik laat alles door de winkel regelen, leggen, afvoeren, alles!'

Op de hele Parade tapijt collectie

NL LABEL gordijnen
Elke 2e meter
50% korting

NL LABEL laminaat
4600 Collectie
Elke 2e meter
50% korting

NL LABEL vouwgordijnen
Elk 2e vouwgordijn
50% korting

NL LABEL zonwering
Elke 2e product
50% korting

NL LABEL PVC
Bergen Collectie
Elke 2e product
50% korting

de échte binnenhuis adviseur

1 wij kunnen u wérkelijk goed adviseren
2 alles wordt voor u tot in de puntjes verzorgd
3 wij bieden u uitgebreide garanties
4 kwaliteit en zekerheid van een vakman
5 transparante prijzen, u betaalt een eerlijke prijs

di-vr 10.00-18.00
za 9.30-17.00

CBW-erkend

Berg&Berg

Vloeren, tapijt, gordijnen, binnenzonwering & bedden

Hessenweg 113-115 De Bilt (030) 2200501 www.bergenberg.nl

Slagerij Zweistra in het nieuw

Vanwege een in- en externe aanpassing van het winkelpand was de slagerij van Andries Zweistra aan het Maartensdijkse Maertensplein vorige week gedurende 3 dagen gesloten. De gevel aan het Maertensplein werd vernieuwd, ook vanwege beveiligingsaspecten. Daarnaast zijn wanden en plafond gerestyled en heeft het hele team een andere outfit gekregen. [HvdB]

Donderdag 4 juli ging de zaak weer open en stond de bijna voltallige ploeg weer klaar.

Prijswinnaars Week van de tomaat bij Landwaart

door Henk van de Bunt

Bij Landwaart in Maartensdijk aan het Maertensplein draaide het vorige week allemaal om de tomaat. Onderdeel van de tomatenfestiviteiten was een prijsvraag: 'Hoeveel tomaten zitten er in de grote TomTrom, die tot aan de nok gevuld zal zijn'.

Aan diegenen, die het dichtst bij het (juiste) aantal zaten, werden 20 minikasjes als prijs uitgereikt. Het juiste aantal was 636 tomaatjes. Eén winnaar zat er met 625 heel erg dicht bij en de overige 19 gelukkigen waren er ook niet ver van verwijderd.

Briefjes

Op de ingeleverde briefjes stonden de namen van Steven, Thea van Ginkel, Bianca van Mierlo, Jade Harte, Petra Zwanikken, Susanna, Koetze, Jeroen, Valentina, Sam, Kelly, Vismands, M. Burgers, Gianni, Betty+Wubbo, Els Leeuwis, M. Simons, Myrte van der Knaap, Wouter team LFE en Sonja de Bekker, al dan niet met telefoonnummer vermeld. Zij kunnen eerstdaags bij Landwaart hun prijs komen ophalen.

Het team van LFE ontving maandag al hun prijs.

ZZP Bijeenkomst 'Laat je kennen!'

Het bestuur van de Stichting ZZP-netwerk De Zes Kernen Gemeente de Bilt organiseert op woensdag 10 juli a.s. een eerstvolgende ZZP-bijeenkomst in de Oude Raadszaal van gemeentehuis Jagtlust in Bilthoven, Soestdijkseweg Zuid 173.

Leer de ZZP-ers in je woonplaats kennen door te netwerken en kennis te delen. Samen slimmer, sterker en creatiever. Leer in korte tijd zes ondernemers zakelijk goed kennen. Ervaar dat je hoofd vol zit met kennis, ideeën, mogelijkheden & verbindingen. Durf te vragen maak je hoofd en creativiteit wakker, zodat je zelf makkelijker dingen in beweging kan zetten. Maar je kunt ook anderen, met weinig moeite en veel plezier helpen met hun plannen en vraagstukken. De aanvang is (met een inloop) om 17.00 uur. Introducés zijn ook van harte welkom.

IJstraktaties in Het Oude Dorp

Op zaterdag 29 juni vond in Het Oude Dorp (van De Bilt) de tweede van zes traktatierondes plaats in het kader van De Bilt 900 jaar. Het evenement waarbij diverse ondernemers uit het Hart van De Bilt in totaal 900 keer iets cadeau geven. Deze keer was het de beurt aan de mobiele ijscomannen van Zin in IJs.

Vanaf het plein tegenover galerie Alnorum Art trakteerden zij fietsers en andere passanten op ruim 150 gratis ijsjes uit hun klassieke ijsbakfiets. Al ruim een uur voordat zij van start gingen stond er een groep kinderen te wachten. Er was keus uit diverse overheerlijke smaken echt vers Italiaans ijs. En de reacties van iedereen waren dan ook uitermate lovend.

Bovendien was het schitterend weer dus waren er continu mensen die graag zo'n ambachtelijke delicatesse in ontvangst wilden nemen. Daarmee was de missie geslaagd om vooral fietsers te verleiden even af te stappen in dit gezellige Hart van De Bilt. Na de zomervakantie is het de beurt aan een andere ondernemer die de traktatieronde gaat voortzetten.

Deze traktatie was qua temperatuur uitstekend gepland

advertentie

Vlambloem

Phlox paniculata
Diverse kleuren.
Potmaat 17 cm. Per stuk
van ~~4,99~~ voor
3,99

GroenRijk Hollandsche Rading
Tolakkerweg 138 • 035-5771425
www.groenrijk.nl
wk 28. Geldig van 11-07 t/m 17-07. OP=OP

GroenRijk

Vink brasserie

Wij zoeken

kok/zelfstandig werkende kok
en leerling kok(s)

lets voor jou?

solliciteer via
info@brasserie-vink.nl
of bel op (030) 276 09 25

Biltsestraatweg 102 (030) 276 09 25
3573 PS Utrecht info@brasserie-vink.nl

Esso BK autogas

Openingstijden:

Maandag t/m vrijdag: 07.00 – 20.00 uur

Zaterdag: 08.00 – 18.30 uur
(LET OP: gewijzigde openingstijd vanaf 27 juli 2013: tot 18.00 uur open i.p.v. 18.30 uur)

Zon- en feestdagen: Gesloten

Ford

Autobedrijf
Van Woudenberg BV

Dorpsweg 134 Maartensdijk
Tel. 0346-213144

KWALITEITSSLAGERIJ VAN LOO

OP ÉÉN NA DE BESTE

Hessenweg 183 | 3731 JH De Bilt | tel: 030-2203813
info@slagerijvanloo.nl | www.slagerijvanloo.nl

Kijk voor meer aanbiedingen in de winkel. Deze aanbiedingen zijn geldig t/m zaterdag 13 juli. Zetfouten voorbehouden.

Voor de liefhebbers: bakken als biefstuk, huisgerijpt: botermals.
RUNDER-ENTRECOTE ..... 100 GRAM **€ 2,10**

Van ons bekende lamsvlees, lekker gemarineerd en gekruid.
LAMSKOTELETJES ..... 100 GRAM **€ 1,60**

Bakken als biefstuk; lekker gemarineerd.
BRAZILIAANSE STEAKS ..... 4 STUKS VOOR **€ 7,00**

Panklaar op veler verzoek: lekker met ham en kaasblokjes.
BOOMSTAMMETJES ..... 3 STUKS NU VOOR **€ 3,75**

Uit onze poeliershoek:
lekker gemarineerd, op de BBQ of toch even in de pan?
KIPSATÉVLEES ..... 100 GRAM **€ 1,00**

Uit onze specialiteitenhoek: puur mager rundvlees, puur gekruid.
MACHO BURGERS ..... 2 STUKS **€ 4,50**

Lekker gekruid voor op de barbecue of in de pan; kort bakken!
BARBECUE STEAKS ..... 100 GRAM **€ 1,50**

Lekker grove malse biefstuk.
Met o.a. zout & peper en gesnipperd uitje.
RUSSISCHE TARTAAR ..... 100 GRAM **€ 1,50**

Uit onze traiteurhoek: ± 20 min op170°C i/d oven.
Met o.a. mals gegaarde kipdijfilet in Griekse marinade.
GRIEKSE WRAPS ..... PER STUK NU **€ 2,98**

Lekker gemarineerd voor op de barbecue!!
KOGELBIEFSTUKSATÉ ..... 100 GRAM **€ 1,95**

Op z'n Grieks gekruid.
SOUFLAKISATÉ ..... 100 GRAM **€ 1,50**

Om te wokken, met o.a. gevuld knapperige groentemarinade
en kruiden.
KALKOENWOKREEPJES ..... 100 GRAM **€ 1,15**

Lekker beleg, simpel maar zeer smakelijk.
GEGRILDE BOTERHAMWORST ..... 100 GRAM **€ 1,25**

Le Chemineau

Voorkom problemen met eikenprocessierupsen, laat nu uw eikenbomen behandelen met biologisch bestrijdingsmiddel. Voor vragen, neem contact op.

Tegen wespen

Ongedierte-bestrijding & Faunabeheer
J.C. Vendrik
Westbroek Tel. 06 270 84 992
Voor wespen, processierupsen, mieren, ratten, muizen, mollen, kevers, konijnen, duiven en overige plaagdieren.

Adverteren in De Vierklank! Iets voor u?

Bel dan 0346 21 19 92

Voordeelweken met zonnige korting!

Think! 25% coupon korting

wijdtematen F t/m M

Knip de merkbon uit en ontvang uw korting!

GREEN COMFORT® MEDICAL

50% coupon korting

Profiteer snel van deze waardebon actie!

Geldig t/m 21 juli (n.i.c.m. andere acties)

Gratis : voetanalyse
koffie of thee
deskundig advies

beste bedrijven award
al 3 jaar de beste schoenwinkel

George In der Maur Beterlopenwinkel

BETER LOPEN WINKEL

Koningin Wilhelminaweg 497
Groenekan
030 - 20 40 612

www.indermaur-beterlopenwinkel.nl

atlas
fysiotherapie - manuele therapie
cesartherapie - fysio fitness

Gezondheidscentrum Maartensdijk
Tolakkerweg 217
3738 JM Maartensdijk
Tel.: 0346-210592
www.atlasfysio.nl

Kapsalon Knip-Knap

Dames	Kort	Lang
Knippen	€15,00	€17,50
Wassen, knippen, föhnen	€27,50	€32,50
Wassen, föhnen	€19,50	€25,00
Wassen, watergolven	€19,50	€25,00
Kleuren uitgroei	€27,50	
Kleuring v.a	€32,50	
Spoeling v.a	€25,00	
High lights v.a	€25,00	
Low lights v.a	€27,50	
Verven lang haar toeslag:	€10,00	
Deelparmanent incl:	€55,00	
Geheel permanent incl:	€70,00	

Heren	
Wassen, knippen en drogen	€15,00
Tondeuse	€13,50
Kinderen t/m 12 jaar	€12,50
Kinderen elke woensdag	€10,00
Baardscheren	€10,00
Baardtrimmen	€5,00

Tegen inlevering van deze bon

Actiemaand!

Highlights per folie €1,50
Geheel permanent inclusief €60,00
Knippen en Kleuren v.a €40,00
Deelpermanent inclusief €45,00
Kinderen t/m 12 jaar elke woensdag €10,00

Bij 10 stempels 1 knipbeurt Gratis!

In onze salon gebruiken wij producten van: KEUNE

Dorpsstraat 20
3732HJ De Bilt
Tel: (030) 7512967
www.knip-knapkapsalon.nl
Acties zijn geldig tot 15 aug. 2013

Beweegzorg in De Bilt

Bilthoven, De Bilt, Groenekan, Hollandsche Rading, Maartensdijk en Westbroek

In beweging blijven dankzij ouderenzwemmen in Brandenburg

door Lilian van Dijk

Terwijl donkere wolken zich boven het enige zwembad in de gemeente De Bilt samenpakken, praat ik met Myriam Ursem, docent fibroswim voor ouderen met een lichamelijke beperking. Deze vorm van bewegingstherapie is een goede aanvulling op behandelingen bij de fysiotherapeut.

Fibroswim is een hydrotherapieprogramma dat speciaal ontwikkeld is voor mensen met chronische aandoeningen zoals vormen van reuma, M.E. en fibromyalgie (weke delen reuma). Deelnemers krijgen onder deskundige begeleiding een veelvoud van oefeningen aangeboden. Dankzij de opwaartse druk van het water kunnen zij hun spieren rond de gewrichten maximaal bewegen. Veel bewegingen die ze op het droge niet kunnen maken, zijn in het water wel mogelijk.

Warm en koud

In Zwembad Brandenburg is Myriam Ursem de specialist op dit gebied. 'Voor mensen die slecht ter been zijn en ouderen die niet meer durven te fietsen, is zwemmen een heel geschikte manier om toch in beweging te blijven. Ik ben vijf jaar geleden op de dinsdag- en de donderdagmorgen met groepen gestart die bewegingsbeperkingen hebben. Ik had namelijk gemerkt dat zij bij andere groepen, zoals aquajoggen, op een bepaald moment niet meer konden meekomen en moesten afhaken.'

Als enige voorwaarde werd gesteld dat mensen zelfstandig naar het zwembad konden komen en zichzelf nog konden omkleden. Speciaal voor fibroswim heeft Myriam een cursus gevolgd die uit vijf complete lesdagen bestond. 'Ik ben uit interesse die cursus gaan doen. We kregen theorie over allerlei aandoeningen en leerden in de praktijk welke oefeningen goed voor de cliënten zijn.' Fibroswim bij Brandenburg bestaat uit twee lesgedeelten van elk een half uur. 'Het eerste half uur doen de deelnemers met een wetbelt aan oefeningen in het diepe bad voor hun conditie en om te bewegen. Het tweede half uur gaan ze naar het ondiepe, verwarmde bad. De oefeningen daar zijn erop gericht de gewrichten soepel te houden.' Er zijn mensen met reuma, voor wie het diepe bad te koud is. 'Die komen alleen voor het tweede half uur in het ondiepe, verwarmde bad.' Dat haar lessen op prijs worden gesteld, lijdt geen twijfel: 'De groepen zijn enorm trouw.'

Conditie en uithoudingsvermogen

Een van die trouwe fibroswimmers heeft artritis en artrose in beide knieën en de schouders. 'Ik ben aan mijn ene knie geopereerd en sindsdien is mijn mobiliteit erg teruggelopen. Een tijdlang heb ik in een Utrechts zwembad één keer per week oefeningen gedaan onder leiding van een fysiotherapeut, maar in januari werd het ineens acht euro per keer. Dat was een verhoging van ruim drie euro en dat vond ik te duur geworden. Ik woon in De Bilt, dus ben ik in zwembad Brandenburg gaan kijken. Dat is lekker dichtbij.' Daar beviel het haar goed. 'Ik ging eerst een keer per week, nu ga ik gemiddeld twee keer per week. Soms op de maandagochtend naar de fifty-fit-groep van Jan. Het is de bedoeling dat je eerst een half uur vrij banen zwemt, en daarna krijg je een half uur oefeningen in het water. Die zijn best zwaar.'

Ook doet ze minimaal een keer per week mee met een fibroswimgroep van Myriam. 'Ze houdt je een uur lang goed bezig. Haar lessen zijn fantastisch. Ze steken goed in elkaar.' In alle lesgroepen bij Zwembad Brandenburg is een leuke sfeer. 'In de groep van Jan wordt weinig gepraat, maar na afloop drinken we koffie met elkaar. In die groep zitten mensen die het al twintig jaar doen. Ze kennen elkaar goed en hebben zelfs een "lief-en-leed"-pot.' Sommige mensen uit de groepen van Myriam drinken na afloop ook koffie. Bovendien organiseert ze elk jaar een kerstlunch en ze gaat met haar groepen een keer per jaar uit eten.

De zwemster heeft baat bij haar lessen: 'Ik ga met kleine stappen vooruit, ook omdat ik er nog krachttraining bij krijg van een fysiotherapeut. Die kan ik me permitteren dankzij een aanvullend pakket bij mijn ziektekostenverzekering. Ik bouw meer conditie en uithoudingsvermogen op en ga nu proberen weer te fietsen. Dat heb ik jarenlang niet meer gedaan.'

De fibroswimgroep van de dinsdagmorgen bestaat meestal uit een groot aantal deelnemers, die enthousiast aan de lessen meedoen. Eén na van rechts: Myriam Ursem.

Lachen is gemakkelijker dan fronsen

Het menselijk lichaam bestaat uit 206 botten. Meer dan de helft ervan bevinden zich in de handen (54 botjes) en voeten (52 botjes). Het grootste bot is het heupbot, de langste het dijbeen en de kleinste de 'stijgbeugel' in het binnenoor ter grootte van een rijstkorrel. Het menselijk lichaam telt meer dan zeshonderd spieren, met ieder een eigen functie. Sommige spieren zorgen voor de voortbeweging, andere zijn betrokken bij bijvoorbeeld de ademhaling, de hartslag of de spijsvertering. Spieren kunnen alleen trekken, niet duwen. Er zijn 3 soorten: willekeurige spieren (skelet), zachte spieren (organen) en de hartspier. Om te lachen hebben we 20 spieren nodig, om het voorhoofd te fronsen meer dan 40.

De fysiotherapeuten van het team consulteren elkaar veelvuldig om, gebruikmakend van elkaars kennis, de meest adequate behandeling samen te stellen.

Fysiotherapie De Bilt - pagina 12

Niemand hoeft zich te schamen en wij zien het als een uitdaging om elk voetprobleem te verhelpen.

George In der Maur - pagina 13

Het is leuk om veelzijdig te zijn, maar je kan niet álle specialisaties jezelf eigen maken. Vandaar dat in ons team ieder zo z'n eigen ding heeft.

Atlas - Gezondheidscentrum - pagina 15

Fysiotherapie ‘De Bilt’: Plus-praktijk met Topzorg

Kwaliteit is in de praktijk ‘Fysiotherapie De Bilt’ altijd heel belangrijk geweest. Het bewijs daarvan is nu geleverd. Medio mei heeft Fysiotherapie ‘De Bilt’ de allerhoogste toetsing op kwaliteit doorlopen en is na een gunstige uitslag benoemd tot Plus-praktijk. De toetsing is verricht door de koepelorganisatie van zorgverzekeraars. Alleen fysiotherapiepraktijken die voldoen aan strenge kwaliteitseisen mogen zich na een geslaagde toetsing (audit) Plus-praktijk noemen. Momenteel is 5% van de praktijken in Nederland een Plus-praktijk.

Wat is een Plus-praktijk
Een Plus-praktijk staat garant voor een optimale deskundigheid en bedrijfsvoering waarbij de patiënt centraal staat. Een Plus-praktijk is een praktijk voor fysiotherapie die niet alleen voldoet aan alle kwaliteitseisen van de eigen beroepsvereniging KNGF, maar gaat een stap verder. Dat doet zij bijvoorbeeld door aanvullende behandelprogramma’s en hoge kwaliteit te bieden (o.a. door de deskundigheid van de fysiotherapeuten, een laag aantal behandelingen voor een bepaalde klacht, het resultaat van klanttevredenheidsonderzoeken, het inzichtelijk maken van behandeltrajecten door gestandaardiseerd vastleggen van informatie in het patiëntendossier). De praktijk is in staat zich op een gestructureerde wijze continu te verbeteren en levert aantoonbaar doelmatige zorg aan de patiënten. Zij voldoet aan de norm van een toppraktijk zoals de verzekeraar die voorstaat.

De fysiotherapeuten van het team consulteren elkaar veelvuldig om, gebruikmakend van elkaars kennis, de meest adequate behandeling samen te stellen. De 2 assistenten beheren de receptie en het secretariaat. Zij zijn in veel gevallen uw eerste aanspreekpunt in de praktijk. De medewerkers van Fysiotherapie ‘De Bilt’ vinden het belangrijk dat de patiënten de goede onderlinge sfeer voelen, essentieel om goed werk te leveren. Zij hebben plezier in hun vak en willen steeds weer hoge kwaliteit leveren. Dit doen zij o.a. door zich continu te blijven bijscholen.

Samenwerking
Fysiotherapie ‘De Bilt’ werkt samen met een groot aantal artsen in de regio. Samenwerking en overleg staan garant voor optimale zorg en afstemming van de behandeling. Werkzaam bij Fysiotherapie ‘De Bilt’ zijn: Rob van der Kam - Maarten van Maris - Joop Minkels - Frans Poot - Ruth de Vries - Angelique Nooteboom - Eline de Rooij en Femke Driehuis. Agnes van Leer en Anita van Harn werken als assistenten in de praktijk.

Het trotse plusteam van fysiotherapie ‘De Bilt’.

De fysiotherapeuten van Fysiotherapie ‘De Bilt’ stellen hoge eisen aan hun werk. Naast de reguliere fysiotherapie is er een verscheidenheid aan specialisaties en een multidisciplinaire aanpak van verschillende aandoeningen zoals:

- Oedeemtherapie
- Lymfedrainage
- Hartrevalidatie
- COPD- en diabetesbeweegprogramma
- Bekkentherapie
- Haptonomie
- Sportfysiotherapie
- Fysiotherapie bij oncologie
- Handtherapie

Fysiotherapie
‘De Bilt’

Kerklaan 87
3731 EH De Bilt
Tel. 030 220 23 65
www.fysiotherapiedebilt.nl

Blessurepreventie bij sporters

Steeds meer mensen in Nederland sporten en bewegen. Dit heeft een positief effect op de gezondheid. Maar toch worden onder sporters jaarlijks zo’n 3,7 miljoen blessures geteld. Acute blessures, behalve door een misstap of valpartij, komen weinig voor. Bijna een kwart van de blessures betreft overbelasting.

Knie- en schouderblessures zijn de meest voorkomende overbelastingsblessures. Ook onderbeen/achillespees/voet/hiel komt frequent voor. Deze blessures worden eigenlijk altijd veroorzaakt door een verstoring van het evenwicht tussen de belasting en de belastbaarheid. Factoren die dat veroorzaken zijn bijvoorbeeld eerder doorgemaakte blessures, standsafwijkingen van de voeten of knieën, stijfheid van spieren of gewrichten, disbalans of zwakte van bepaalde spiergroepen, of een verminderde belastbaarheid door een ziekte of aandoening. Maar ook externe factoren, zoals een te snelle opbouw, verkeerd schoeisel, materiaalfouten (bijvoorbeeld een verkeerde afstelling van de fiets of een tennisracket met een te grote grip), techniekfouten, of een verkeerde ondergrond, kunnen dat veroorzaken.

Bij beginnende sporters is met name een te snelle opbouw van de training een valkuil. Spieren en pezen hebben meer tijd nodig om aan een belasting te wennen dan nodig is om de conditie op te bouwen, waardoor je al gauw de neiging hebt te veel te doen. Daarbij komt dat overbelastingsblessures zich vaak enkele uren tot een dag na de belasting presenteren waardoor je niet direct merkt als je teveel hebt gedaan.

De meest voorkomende overbelastingblessures zijn dan ook blessures aan pezen en spieren, maar ook stressfracturen komen regelmatig voor. Voorbeelden van overbelastingblessures zijn achillespeesklachten, onderbeenklachten (hardlopen), peesaandoeningen rondom de knie (hardlopen, fietsen), de tenniselleboog (tennis), en schouderklachten (bovenhandse sporten, zwemmen).

Door de bovengenoemde factoren in acht te nemen, kan je veelal het ontstaan van blessures voorkomen, maar wat moet je nu doen als je tijdens of na het sporten toch ineens een pijntje voelt? Het allerbelangrijkste is om niet door de pijn heen te trainen met het idee dat het wel over zal gaan. Stop bij pijn direct met de training, neem een paar extra rustdagen en ga de volgende training een stapje terug in je trainingsschema en bouw weer langzaam op. Als je klachten blijft houden is het raadzaam om een fysiotherapeut te raadplegen, om na te gaan welke factoren een rol hebben gespeeld bij het ontstaan van de klachten, en hoe de blessure het beste behandeld kan worden.

Behandeling kan naast het terugbrengen van de belasting bestaan uit massage, rekken van de spieren en pezen, mobiliseren van vastzittende gewrichten, en specifieke krachtoefeningen om een eventuele disbalans te corrigeren en de belastbaarheid van de pezen en spieren te vergroten.

Chantal Boekweit - fysiotherapie Bilthoven Noord

Van voelen en waarnemen naar protocollen en richtlijnen

Wouter Geels, fysio- en manueel therapeut in hart en nieren, heeft in de 32 jaar dat hij in het vak zit, veel zien veranderen. Niet zo zeer qua behandeling, vertelt hij, maar meer op het administratieve vlak. Wouter stelt het welzijn van de patiënten voorop.

De tijd die we tegenwoordig nodig hebben om alle formulieren in te vullen en in te dienen, besteed ik liever aan mijn patiënten. Ik maak aantekeningen op papier en de administratieve rompslomp doe ik als de laatste patiënt de deur uit is. We nemen tegenwoordig veel werk uit handen van de verzekeraars, maar die besparing komt niet ten goede aan de zorg. Dat vind ik op z’n zachtst gezegd best raar.

Wouter gaat nog steeds af op wat hij voelt en ziet en verliest ook het mentale aspect niet uit het oog. ‘Veel van de fysieke klachten vinden daar mede hun oorsprong.’

Collega Jeroen, ook fysio- en manueel therapeut, is wat jonger en heeft de huidige opleiding tot master afgerond. Hij onderzoekt en behandelt volgens het huidige systeem. Jeroen stelt een klachtenbeeld vast . Aan deze diagnose zijn protocollen verbonden waarin behandeld wordt volgens de laatste richtlijnen. Hierin is ook het aantal toegestane behandelingen vastgelegd. Linksom of rechtsom wordt door beiden het vak uitgeoefend. Het gaat erom de patiënt zo goed mogelijk te revalideren.

En voor wat betreft de financiële afhandeling kan Wouter maar één ding adviseren: ‘Zorg dat je goed aanvullend verzekerd bent om de behandeling fysiotherapie vergoed te krijgen, zo voorkom je onaangename verrassingen.’

AKKER 16
Manuele Therapie
en Fysiotherapie

Akker 16
3732 XH De Bilt
030-2205252
www.akker16.nl

Het ABC van beter lopen

Binnen de familie In der Maur staat naamgeving van de kinderen sinds 1898 garant voor opvolging in het bedrijf. Tot op heden zijn alle kinderen die vernoemd zijn naar de oprichter in de voetsporen van hun voorouders getreden. Inmiddels staat de vierde generatie In der Maur aan het roer van het bedrijf dat sinds 2001 in Groenekan gevestigd is.

In de schoenmakerij krijgen de schoenen langzaamaan vorm.

Niet alleen George, maar ook zijn broer Bart en compagnon Johan van Vulpen zetten zich dagelijks in om het leven van mensen met voetproblemen een stuk aangenamer te maken. Met name Johan en George die als zogenaamde 'maatnemers' zich daadwerkelijk bezighouden met de orthopedische schoentechniek maken de ontroering en blijdschap regelmatig van dichtbij mee.

Ongemakken

George: 'Ik verbaas me nog regelmatig dat mensen zo lang door kunnen lopen met bepaalde voetklachten. Op de open spreekuren zien we hamer-, klauwtenen en knokken en meer van dat soort ongemakken. Kennelijk bestaat er toch nog een bepaalde schroom, dat is jammer want we kunnen het leven zoveel aangenamer maken. Bovendien zijn we wel wat gewend, niemand hoeft zich te schamen en wij zien het als een uitdaging om elk voetprobleem te verhelpen.'

Oplossingen

En dat brengt ons direct op het ABC van beter lopen, want binnen de voetproblematiek is er als het ware sprake van 3 niveaus. Dat onderscheid is mede ontstaan door een uitgebreid assortiment in het confectieschoeisel en daarmee is ook het succes van de beter-lopen winkel verklaard.

Vroeger was een heel scala aan voetproblemen alleen met orthopedisch maatwerk te ondervangen. Inmiddels is er een enorm assortiment in breedte-, wijdte en voetmaten standaard in de winkel. Soms is een aanpassing van het voetbed nodig dat met een inlegzool bewerkstelligd kan worden. Dat kan dan via de orthopedische schoentechniek of de podotherapeut verzorgd worden.

Maatwerk

George: 'Over het algemeen hebben we te maken met dankbare mensen. Zeker in het individuele maatwerk maken we bijzondere momenten mee. In dat proces bouw je een vertrouwensband op en maken we emotionele momenten mee. Voor ons is het heel belangrijk om vanaf het begin duidelijk de hulpvraag en het doel vast te stellen, maar ook inzicht te krijgen in het verwachtingspatroon. We zijn geen tovenaars, maar doen er wel alles aan om kwaliteit van leven en bewegen zoveel mogelijk te optimaliseren.'

In de leestenkelder is stelling na stelling gevuld met modellen.

Expert in het oplossen van voetproblemen zoals met:
- Artrose
- Diabetes mellitus
- Reuma
- Spierziekten
- Ernstige voetafwijkingen
- Status na CVA
- Status na trauma

Maar ook voor het oplossen van voetafwijkingen zoals:
- Hallux valgus
- Hielspoor
- Haglund exostose
- Voorvoetklachten

George In der Maur
orthopedische schoentechniek

Koningin Wilhelminaweg 495
3737 BG Groenekan
Telefoon 0346 25 94 59
info@indermaur.nl
www.indermaur.nl

Fysiotherapie blijft een uitdaging

Toen de deuren van ziekenhuis Berg & Bosch definitief sloten, koos Heleen Naezer er voor om zelfstandig een praktijk voor fysiotherapie te beginnen. Tot op de dag van vandaag is fysiotherapie nog steeds 'haar ding'.

Heleen: 'Er zijn zoveel mensen met rug-, nek- en andere klachten, die kun je als algemeen fysiotherapeut echt goed behandelen. En als ik het idee heb dat mensen eventueel bij een andere behandeling meer baat zouden hebben, dan kan ik ze door verwijzen. Ik werk samen met een aantal praktijken in De Bilt die weer andere specialisaties in huis hebben.'

De praktijk beschikt over een trainingsruimte en leent zich uitstekend voor revalidatie na een operatie van heup- of knie. Ook wordt er onder leiding van Heleen recreatief gesport in kleine groepjes van 4 of 5 mensen. Daarnaast heeft Heleen als specialisaties oedeemtherapie en behandeling van COPD patiënten. Heleen: 'Het lymfestelsel krijgt een behoorlijke knauw na behandeling van kanker door operatie, bestraling of chemotherapie waardoor lymfevochtvocht slecht afgevoerd wordt. Door middel van een speciale massagetechniek en oefentherapie wordt die afvoer weer gestimuleerd. De behandeling van COPD patiënten is er voornamelijk op gericht om de mensen zo optimaal mogelijk in conditie te brengen. Wie ik ook behandel, mijn missie is geslaagd als mensen tevreden en met minder klachten de deur uitgaan!'

Heleen Naezer koos voor een eenvrouwspraktijk.

de Fysiotherapeut

Praktijk H. Naezer
Burg. De Withstraat 1
3732 EH De Bilt
030- 2204240
06-44022788
fysionaezer@hetnet.nl

Ook voor (ex-)kankerpatiënten geldt: rust - roest

Bij fysiotherapie Bilthoven Noord erkennen en herkennen ze vermoeidheidsklachten die worden ervaren na de behandeling van kanker. Het gevoel van moe zijn verdwijnt na een nacht goed slapen, maar vermoeidheid niet. Ze zijn dan ook al jaren gespecialiseerd in lymfe- en oedeemtherapie en hebben een speciale trainingsruimte om het herstel na kanker te begeleiden.

Kanker en de behandeling ervan hebben een grote impact op de lichamelijke en geestelijke gesteldheid. Chantal Boekweit onderschrijft uit ervaring wat ook wetenschappelijk onderzoek beweert: zowel na chemotherapie als na bestraling vindt afname van omvang en hoeveelheid spierweefsel plaats. Juist door individuele trainingprogramma's op te stellen wordt het herstel bevorderd en verminderen de vermoeidheidsklachten.

Na een lange periode van behandelingen in het ziekenhuis kunnen mensen het juist prettig vinden om in een 'niet-klinische' setting aan het herstel te werken. Bij Fysiotherapie Bilthoven Noord is de deskundigheid aanwezig die nodig is om het herstel te begeleiden.

Wie behoefte heeft om met 'lotgenoten' te trainen kan dat aangeven, maar ook op individuele basis zijn er legio mogelijkheden.

V.l.n.r. Chantal Boekweit, Wendy Springer, Christa van Nispen en Saskia van den Eshof. Marie Kok ontbreekt op de foto.

fysiotherapie Bilthoven Noord

De Hooghlaan 2F
3723 GS Bilthoven
T 030 225 25 49
www.fysiobilthoven.nl

DITJES & DATJES

Osteopathie

Een osteopaat onderzoekt het hele lichaam naar bewegingsbeperkingen die in relatie kunnen staan tot uw klachten. Dit onderzoekt omvat onderzoek van het houding en bewegingsapparaat, zenuwstelsel en de organen die in de borst en buikholte liggen. Deze systemen werken op elkaar in als dominostenen. De osteopaat zoekt en pakt die dominostenen aan die voor problemen kunnen zorgen.
Bij een osteopaat kan je terecht met lichamelijke klachten als terugkomende blessures, rugklachten, hoofdpijn, uitstralingspijn in de armen of benen. Maar ook met klachten aan de organen: Chronische buikpijn, menstruatie klachten, maagpijn, langdurige weerstandsvermindering etc.
Ook met baby's kan een osteopaat veel bereiken. Baby's kunnen niet aangeven waar hun pijn zit maar kunnen wel huilen. Steeds vaker komen ouders met hun 'huilbaby' bij een osteopaat. Vaak zit de oorzaak van het huilen in het nekje van de baby wat tijdens de geboorte vast is komen te zitten. Met hele zachte handelingen maakt de osteopaat dit los. Ook bij darmkrampjes, voorkeurshouding, neus-, keel- en oorklachten kan een osteopaat hulp bieden.

Monique Hennipman - Atlas Fysio

Nut van Stappenteller

Een stappenteller dragen, motiveert mensen om meer te bewegen en minder te zitten, waardoor ze kunnen afvallen. Gedurende 12 weken droegen 4 mannen en 22 vrouwen van 40 tot 66 jaar elke dag een stappenteller. De stappenteller registreerde de beweging van hun onderbenen. Als de stappenteller even geen activiteit zag, werden de deelnemers aangespoord om te bewegen. Daarnaast ontvingen ze twee keer per week een mail met tips over voeding en bewegen. Elke week verbonden de proefpersonen hun stappenteller met een computer, zodat in een grafiek zichtbaar werd hoeveel ze bewogen hadden. Gedurende het onderzoek waren de deelnemers veel actiever dan voorheen. Bovendien bleken ze gemiddeld ruim 1 kilogram af te vallen. Met een stappenteller kun je ook controleren of je aan de 'Nederlandse norm gezond bewegen' voldoet. Om een goede gezondheid te behouden is het gewenst tenminste vijf dagen per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging te hebben. Voor kinderen, jongeren en mensen met overgewicht is het gewenste aantal minuten per dag tenminste 60. Om een goede conditie van het hartvaatstelsel te bewerkstelligen is daarnaast drie maal per week tenminste 20 minuten intensieve lichaamsbeweging nodig (door bijvoorbeeld te sporten), dit wordt ook wel de ftinorm genoemd.

Joost de Rooij - Atlas Fysio

Voeten op reis

Voetklachten kunnen je vakantie- en wandelplezier behoorlijk bederven. Vakantiegangers lopen in deze periode vaak meer en langer dan dat ze thuis doen. Actieve vakanties, wandelen in mooie steden en trektochten in de bergen, zijn zeer populair. Een goede voorbereiding van de actieve vakantie omvat ook de keus van de juiste schoenen en verzorging van de voeten. De diversiteit in wandelschoenen is erg groot. Het is daarom verstandig je goed te laten informeren bij een gespecialiseerde buitensportzaak. Probeer nieuwe schoenen altijd uit voor je vertrekt. Ga je langer weg, neem dan een extra paar schoenen mee, waar je ook goed op kan lopen. Een extra paar schoenen geeft je de kans om je echte wandelschoenen te laten luchten om het opgenomen transpiratievocht kwijt te raken. Daarmee voorkom je de groei van schimmels.

Voor iedere schoen geldt dat de hielomsluiting stevig moet zijn en de tenen voldoende ruimte moeten hebben, zowel in de hoogte als in de breedte. De zool onder de schoen moet buigzaam zijn op het punt waar ook je voet buigt. Laat je voeten opmeten, zodat de lengte en de breedte van de schoen overeenkomen met je voeten. Het bovenmateriaal is van leer of van speciaal ademend materiaal. De schoen heeft een brede hak, zodat deze goede stabiliteit geeft.
Goede sokken zorgen ervoor dat de voeten zelf niet te vochtig blijven. Katoenen sokken zijn zeer geschikt. Er zijn ook sokken met een 2-lagensysteem. Let erop dat de naden van de sokken niet te dik zijn, deze kunnen anders irritaties geven.

Nienke Schwebke - Podotherapie Maartensdijk

Bewegen is beter dan genezen

Wist u dat als je dagelijks een half uur matig/intensief beweegt je 30% minder kans hebt op een chronische ziekte en minder medicijnen hoeft te slikken?

Ron van der Meijden
Fysiotherapie
Karstens & van der Meijden

Kleinschaligheid troef

Het team bij Karstens & van der Meijden bestaat uit 5 fysiotherapeuten, ieder met een eigen specialisatie. En dat is precies zoals Rob Karstens het wil hebben. Niet te groot en niet te klein zodat er optimale zorg verleend kan worden.

Rob is naast fysiotherapeut ook schaatstrainer bij schaatsclub het Biltse Meertje. Regelmatig bindt hij ook zelf de schaatsen onder, liefst voor een tochtje over natuurijs. Maar ook hierbij geldt: kleinschaligheid troef. Liever een ritje van zo'n 100 km met een groepje vrienden dan een massa-evenement als de Elfstedentocht.

Als sportman en fysiotherapeut onderstreept hij het belang van bewegen. Naast de behandelruimtes is er een beweegcentrum bij de praktijk waar in kleine groepen onder begeleiding van een fysiotherapeut getraind wordt. Er kan zowel op medische indicatie als ook met een abonnement onder begeleiding gesport worden. De groepen bestaan uit maximaal 5 personen en worden in overleg samengesteld. Er zijn bijvoorbeeld trainingsgroepjes voor ouderen, diabetes- en COPD-patiënten, groepen met een mentale handicap en er worden trainingen gegeven die het vervolg zijn op een behandeling. Samen met een personal coach en een voedingsspecialist kan er gewerkt worden aan conditie, spierkracht en overgewicht.

Van links naar rechts: Rob Karstens, Nathalie Schaafsma, Ron van der Meijden, Alama Harrewijn, Lida van de Bunt (schoonmaker), Anita Homan.

Welk traject er ook gevolgd wordt; het 5-koppige team doet er alles aan om ieder individu weer lekker op de rit te krijgen en zo fit mogelijk door het leven te laten gaan.

de Fysiotherapeut
Fysiotherapie Karstens & van der Meijden
Gespecialiseerd in behandeling, revalidatie en begeleiding van sportbeoefenaars

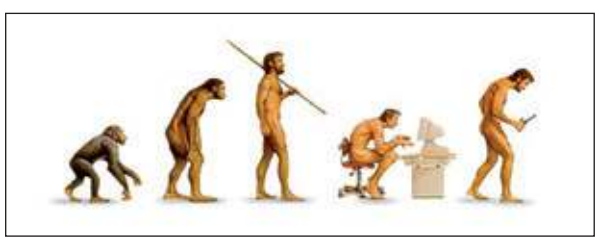
Melkweg 29
3738 XD Maartensdijk
Tel. 0346 21 19 13
info@fysiomaartensdijk.nl

Zelf zien, doen en voelen

De sleutelbegrippen van oefentherapie Mensendieck liggen in bewustwording en zelfwerkzaamheid. Met behulp van de oefentherapeut Mensendieck leer je bewuster om te gaan met je eigen lichaam zodat je steeds vaker automatisch kiest voor een betere houding en een meer gezonde manier van bewegen. Zo word je dus uiteindelijk je eigen therapeut en kan je voorkomen dat bijvoorbeeld rug-, schouder-, nek en hoofdpijnklachten terugkeren.

Carin de Moet maakte op jonge leeftijd zelf kennis met deze therapievorm en ervoer wat deze kan betekenen. Vanaf toen was ze ook vastbesloten om hiervoor een opleiding te volgen en een eigen praktijk te starten. Carin: 'Los van de individuele behandelingen in mijn praktijk geef ik les aan groepen ouderen, verzorg ik zwangerschapscursussen voor Vitras en geef ik zwangerschapsyoga en babymassage in mijn eigen praktijk. Voor het ROC verzorg ik gastlessen aan de Kraamopleiding over bekkenklachten rondom de zwangerschap. Omdat er ook bij de oefentherapie Mensendieck steeds meer specialisme gevraagd wordt heb ik me toegelegd op de ziekte van Parkinson, zwangerschapsgerelateerde klachten en adem en ontspanning.'

Carin houdt ervan om met mensen in alle leeftijdscategorieën (van kinderen tot ouderen) te werken. Ik vind het fascinerend en het geeft mij energie. In Mensendieck vind ik mijn basis, maar in de loop der tijd heb ik mijn kennis aangevuld met allerlei specialisaties waaronder sportmassage, zwangerschapsyoga, NLP, haptonomie en babymassage. Het zijn er te veel om op te noemen, maar stuk voor stuk maakt het dat ik mijn vak beter kan uitoefenen en de patiënten er wel bij varen.



OEFENTHERAPEUT MENSENDIECK

Mensendieckpraktijk
De Bilt / Bilthoven
Kometenlaan 12
3721 JT Bilthoven
Tel. 030 601 73 63
info@mensendieck-debilt.nl
www.mensendieck-debilt.nl

Atlas Fysio bouwt steentje voor steentje aan specialisaties

Na afronding van hun studie stond bij de twee vrienden Joost de Rooij en Paul de Vries een eigen praktijk hoog op het wensenlijstje. Naast hun baan bouwden ze een praktijk op in Utrecht Overvecht en sinds mei 2012 is daar een vestiging in Maartensdijk bijgekomen.

In het oude gemeentehuis van Maartensdijk heeft Atlas het grootste deel van de benedenverdieping in gebruik dat ingericht is als gezondheidscentrum. Naast een grote oefenzaal zijn er twee behandelruimtes waar fysiotherapie en inmiddels een heel scala aan specialistische behandelingen wordt verricht.

Joost: 'Het is leuk om veelzijdig te zijn, maar je kan niet álle specialisaties jezelf eigen maken. Vandaar dat in ons team ieder zo z'n eigen ding heeft.' Joost is naast fysiotherapeut ook manueel therapeut en gespecialiseerd in Dry Needling. Een vrij nieuwe methode waarbij pijnlijke spieren door middel van een hele dunne naald geactiveerd worden om te ontspannen. Daardoor herstelt de stofwisseling en verdwijnt de pijn bijna gelijk.

Carolien van de Weerd-Ruijter is als Cesartherapeut verbonden aan de praktijk waarbij het verbeteren van houding en beweging aan de basis staan van het oplossen of voorkomen van klachten. Carolien heeft uitgebreide ervaring op het gebied van bekkenklachten, nek-schouderklachten en spierspanningshoofdpijn. Naast oefentherapie werkt ze met het Medical Taping Concept waarbij de spierfunctie ondersteund wordt en bloedcirculatie en lymfeafvoer weer worden hersteld.

Het team van Atlas Fysio in Maartensdijk.

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Mulligan Concept
- Sportrevalidatie
- Fysio Fitness
- FMS
- Dry Needling
- Cesartherapie
- Medical Tape
- Osteopathie

Sinds 1 juni van dit jaar is ook osteopaat Monique Hennipman de praktijk komen versterken. Na de vierjarige opleiding fysiotherapie aan de Hogeschool Utrecht volgde Monique de driejarige opleiding osteopathie aan de International Academy of Osteopathy in Gent. Monique: 'De osteopaat is intensief getraind op het vinden van bewegingsverliezen in het lichaam. Wij behandelen niet alleen de pijnlijke plek, maar gaan op zoek naar de oorzaak van de klachten. Omdat alle onderdelen van het lichaam met elkaar in verbinding staan door botten, spieren, pezen, bindweefsel en zenuwen kunnen klachten zich op een andere plek uiten dan waar de oorzaak van de klacht zich bevindt. Zo zitten darmen vast aan de wervelkolom en blijven op die manier op hun plaats. Wanneer de darmen gespannen zijn kunnen deze er voor zorgen dat de wervels, waar zij aan vast hangen minder goed kunnen bewegen. En zo kan het dus voorkomen dat je buik behandeld wordt terwijl je last hebt van je rug.'
Inmiddels is er een gedreven 6-koppig team dat op elkaar kan rekenen bij de behandeling van uiteenlopende klachten. Er is sprake van een nauwe samenwerking om de kwaliteit van de zorg naar het hoogst mogelijke niveau te tillen.

Joost de Rooij (links) schaatste zelf bij de sub-top van Nederland. Na een blessure en lange revalidatieperiode wist hij waar zijn toekomst lag.

atlas
fysiotherapie - manuele therapie
cesartherapie - fysio fitness

Atlas - Gezondheidscentrum
Maartensdijk
Tolakkerweg 217
3738 JM Maartensdijk
Tel. 0346 21 05 92
www.atlasfysio.nl

Deskundig brace advies

Als (top)sporter maar ook als particulier kunt u bij Embracingsports terecht voor deskundig, gratis, advies bij de aanschaf van een brace, voor bijvoorbeeld uw knie, enkel, rug, of pols. Fysiotherapiepraktijken, artsen en sportbonden wordt de gelegenheid geboden om patiënten door te verwijzen voor advies en het aanmeten van een brace waarbij ook maatwerk braces tot de mogelijkheden behoren.

Embracingsports is Topsport vriendelijke supplier van de Vereniging Sport Utrecht die nauw samenwerkt met de NOC*NSF. Zij faciliteren olympische sporters en topsporters in de regio Utrecht en 't Gooi. Zij zijn er dan ook trots op om hierin te kunnen bijdragen.

Je hoeft niet perse extreme sport te beoefenen om een goed passende brace te dragen.

Ook heeft Embracingsports een uniek brace concept ontwikkeld en geïntegreerd in hun webshop, specifiek voor fysiotherapie praktijken.

Naast braces kunt u terecht bij Embracingsports voor sportbescherming artikelen, sportkleding en kousen(recovery), tapes, oefenmaterialen, orthopedische hulpmiddelen en koude therapie artikelen.

Bij vragen kunt u altijd contact opnemen met:

Uw partner in (sport)braces
EMBRACINGSPORTS™
+31(0)85 201 07 03 · info@embracingsports.nl · www.embracingsports.nl

Tolakkerweg 271
3738 JM Maartensdijk
Tel. 085 201 07 03
info@embracingsports.nl
www.embracingsports.nl

De podotherapeut zorgt voor het fundament

In oktober 2012 streek Nienke Schwebke met haar podotherapiepraktijk neer in het Medisch centrum aan de Tolakkerweg in Maartensdijk. Een podotherapeut is een gekwalificeerde beroepsoefenaar die een 4-jarige HBO beroepsopleiding succesvol heeft afgerond (niet te verwarren met een podoloog).

'Het fundament moet in orde zijn, anders kan je niet bouwen'. Nienke Schwebke legt in één zin uit wat de essentie is van haar werk; zorgen dat de voeten in een dusdanige conditie verkeren dat het lichaam optimaal kan functioneren. De voet is een bijzonder ingewikkeld lichaamsdeel en bestaat uit 26 botjes, 107 banden en 19 spieren. De podotherapeut behandelt patienten met voetklachten en/of klachten aan het bewegingsapparaat die voortvloeien uit het niet goed functioneren van de voet. Daarbij valt te denken aan standafwijkingen aan voeten/tenen/nagels, vermoeidheidsklachten in de voet, hielklachten, hielspoor, sportblessures, lage rugklachten, klachten aan knie of heup enzovoort.
Nienke is blij met de collega's in hetzelfde pand. 'We streven allemaal hetzelfde na. Als ik het idee heb dat een behandeling "beneden" tot een beter resultaat leidt, dan schroom ik niet om iemand door te verwijzen. Hetzelfde geldt voor mijn samenwerking met de Beter Lopen winkel in Groenekan. Daar ben ik ook 1 dag in de week te vinden. We versterken elkaar, de patiënt staat voorop en maximaal resultaat is het streven.'

PODOTHERAPIE MAARTENSDIJK

Tolakkerweg 217
3738 JM Maartensdijk
085 489 43 79
www.podotherapiemaartensdijk.nl

Bezuinigingen op fysiotherapie hebben negatief effect voor patiënten

door Lilian van Dijk

Sinds 1 januari 2012 vergoedt de basisverzekering fysiotherapie niet meer tenzij er sprake is van een chronische klacht. Dan wordt in bepaalde gevallen (beperkte) fysiotherapie en oefentherapie vanaf de 21ste behandeling vergoed. Het is dan ook niet verwonderlijk dat Fysiotherapie een van de meest gekozen dekkingen in het aanvullend pakket van zorgverzekeringen is. Maar voor bepaalde categorieën patiënten die niet genoeg geld hebben om een aanvullend pakket te nemen, komt deze bezuiniging hard aan. Dit geldt met name voor reumapatiënten.

(Fysio)therapeuten kunnen een veelvoud aan pijnklachten behandelen en maken het voor patiënten aanschouwelijk wat er met hen aan de hand is.

Bijna drie miljoen mensen worden jaarlijks behandeld met fysiotherapie. Ze hebben bijvoorbeeld pijnklachten gekregen door hun werk of tijdens het sporten. Klachten kunnen ook ontstaan door een verkeerde beweging, een ongeluk, ziekte of ouderdom. Fysiotherapeuten zijn gespecialiseerd op vele terreinen. Zo zijn er manueel fysiotherapeuten, kinderfysiotherapeuten, orofaciaal fysiotherapeuten, sportfysiotherapeuten, geriatriefysiotherapeuten, bekkenfysiotherapeuten, psychosomatisch fysiotherapeuten, arbeidsfysiotherapeuten, oedeemfysiotherapeuten en oncologiefysiotherapeuten. Daarnaast bestaan er hart-, vaat- en longfysiotherapeuten, revalidatiefysiotherapeuten, fysiotherapeuten voor verstandelijk gehandicapten en ziekenhuisfysiotherapeuten.

Reuma

Patiënten met chronische reumaklachten hebben vaak de rest van hun leven baat bij fysiotherapeutische ondersteuning om met hun aandoening te kunnen leven. Reuma is een verzamelnaam voor meer dan honderd aandoeningen aan gewrichten, spieren en pezen. Reuma komt in alle leeftijdsgroepen voor. 2,3 miljoen mensen leven dagelijks met pijn, stijfheid en vermoeidheid ten gevolge van hun ziekte. 1,1 miljoen mensen hebben zodanig ernstige klachten, dat zij gebruik moeten maken van fysiotherapie. Veel reumapatiënten lijden lichamelijk en geestelijk onder de gevolgen van de bezuiniging op fysiotherapie. Doordat ze zich minder fysiotherapiebehandelingen kunnen permitteren, hebben zij meer pijn, gebruiken ze meer medicijnen en zijn ze vaker afhankelijk van hulp uit hun omgeving, zo wijst een onderzoek van het Meldpunt Fysiotherapie van het Reumafonds uit. Uit het onderzoek blijkt ook dat 83 procent van de mensen die onvoldoende fysiotherapie krijgen, zelf meer is gaan bewegen. Sport en beweging, zoals fietsen en wandelen, helpt om klachten te verminderen. Toch is dit voor de meeste mensen geen vervanger voor fysiotherapie.

Een tekort aan begeleiding door een fysiotherapeut kan leiden tot meer klachten. Handelingen die bijvoorbeeld spieren oprekken en stijfheid verminderen, kunnen mensen met reuma niet zelf uitvoeren. Het College voor Zorgverzekeringen , die fysiotherapie uit de basisverzekering bande, beweert dat de effectiviteit van langdurige fysiotherapie bij reuma niet bewezen is. Het Reumafonds is het daar niet mee eens en wil samen met de beroepsvereniging van fysiotherapeuten bewijzen dat fysiotherapie wel zinvol is voor reumapatiënten.

Gevolgen zorgmijden

Door het verhoogde eigen risico en omdat zorgverzekeringen steeds minder vergoeden, groeit de groep van de zogeheten zorgmijders. Tot deze zorgmijders behoren tegenwoordig ook economische en sociaal kwetsbare mensen, die naar de maatstaven van professionele hulpverleners niet de zorg krijgen die zij nodig hebben om zich in de samenleving te handhaven en geen op de reguliere hulpverlening passende vraag hebben. Patiënten met de laagste inkomens ontberen noodzakelijke zorg, omdat ze te weinig geld eraan kunnen besteden. Het gevolg is dat deze mensen naarmate hun ziekte verergert juist meer op zorg zullen worden aangewezen zoals thuiszorg en mantelzorg. Bovendien zullen zij eerder uit het arbeidsproces stappen, waardoor ze uiteindelijk te vroeg in de bijstand zullen belanden en ouderen zullen minder lang zelfstandig kunnen wonen. Zo leveren bezuinigingen in de gezondheidszorg uiteindelijk vaak meer kosten op voor andere sectoren waarin de overheid - vooralsnog - geld steekt.

Dry Needling

Dry Needling is een van de nieuwere behandelmogelijkheden binnen de fysiotherapie waarbij een hele dunne naald in de huid en pijnlijke spier wordt gestoken. De pijnlijke spier, een 'trigger-point', trekt samen (Local Twitch Response). Door deze samentrekking ontspant de spier en herstelt de stofwisseling. Hierdoor verdwijnt de pijn in het gebied vrijwel gelijk.

Deze behandeling is niet geheel pijnloos, maar het is wel een zeer effectieve behandeltechniek. Men voelt, na afloop van de behandeling die vaak niet langer dan 10 minuten duurt, snel verschil. De therapeuten van Atlas zien Dry Needling niet als een op zichzelf staande behandelmethode, maar wel als een deelbehandeling die een hele belangrijke bijdrage kan leveren bij het herstel van de patiënt.

Deze methode wordt toegepast in de spieren rondom de wervelkolom maar ook in de ledematen (armen en benen), soms worden de naalden zelf gebruikt om triggerpoints rondom de kaak te behandelen.

Monique Hennipman - Atlas Fysio

Slijtage is nog niet versleten

Onlangs werd ik door een vrouw van 61 jaar benaderd met de vraag of ik iets kon doen aan de knieklacht waar zij sinds enkele maanden last van had. Een röntgenfoto had een beginnende slijtage laten zien. Met de slijtage moest zij leren leven. Ik heb haar uitgelegd dat slijtage een natuurlijk proces is, dat al rond je 30ste jaar begint.

Bij onderzoek vond ik een bewegingsbeperking van vooral de buiging van de knie. Deze beperking wordt veroorzaakt door een reactie van het gewrichtskapsel op het slijtageproces. Klachten bij slijtageprocessen worden veroorzaakt door irritatie van het gewrichtskapsel. Daarin zitten veel zenuwen die de pijn signaleren. Het is dus belangrijk om dat kapsel te behandelen.

Aan de slijtage zelf kunnen wij niets doen; wel aan de verschijnselen erom heen. Op een nascholingscursus heb ik technieken geleerd om de ruimte in het gewrichtskapsel en daarmee de bewegelijkheid te vergroten. De behandeling is pijnloos.
Na 4 behandelingen was de bewegelijkheid van de knie helemaal hersteld en was de vrouw grotendeels klachtenvrij. Daarnaast doet zij oefeningen om de spierkracht te verbeteren. Ik heb haar ook geadviseerd om te blijven bewegen. Bijvoorbeeld regelmatig wandelen en fietsen, maar ook de trap te nemen i.p.v. de lift.

Het effect van de behandeling is wisselend, maar meestal houdt de verbetering maandenlang aan. Twee behandelseries per jaar zijn voldoende om het moment van het plaatsen van een 'nieuwe' knie met jaren uit te stellen.

Frans Poot - Fysiotherapie De Bilt.

Praktijk voor Haptotherapie

Yvonne Harbers-Govers
Koningin Julianalaan 26
3738 VC Maartensdijk
Tel.: 06-14500811
Lid VVH nr. 509

www.haptotherapie-utrecht.nl
info@haptotherapie-utrecht.nl

Praktijk voor oefentherapie Cesar
Lid van Vereniging Bewegingsleer Cesar

Mevr. H.A. Verheul
Het adres voor Oefentherapie Cesar en slenderen
www.oefentherapie-maartensdijk.nl
www.hennyverheul.nl

Privé
Hindelaan 15
1216 CS Hilversum
Tel.: 035 - 6212570

Kon. Julianalaan 26
3738 VC Maartensdijk
Tel.: 0346 - 211613
Tel.: 06 - 20963005

Voor afspraken gaarne bellen tussen 19.00 - 20.00 uur op privé-nummer

Blijf bewegen

Snel op de fiets een boodschap halen. Soepel door het verkeer manoeuvreren. In huis even een plintje vervangen, ondanks uw astma. Fietsen, lopen, bukken, daar denkt u eigenlijk niet bij na. Tot het moment dat u last krijgt van een zeurende knie, pijn in uw rug of uw chronische ziekte… Herkenbaar? U vraagt zich af hoe u snel weer alles kunt doen wat u voorheen deed. Of hoe u zo goed mogelijk blijft bewegen ondanks uw chronische ziekte. De fysiotherapeut helpt u te (blijven) bewegen.

Wouter Geels - Akker16

Peuterspeelzaal Kabouterbos is een feit

door Henk van de Bunt

In Hollandsche Rading is een nieuw Kabouterbos ontstaan. Vorige week is i.v.m. de nieuwbouw van het Dorpshuis in Hollandsche Rading het oude gebouwtje van de peuterspeelzaal gesloopt, maar toen was de peuterspeelzaal allang niet meer in gebruik, want deze had al onderdak gevonden in de Bosbergschool.

Maar alle peuterspeelzalen stoppen officieel per 1 augustus; De Duimelotjes in Hollandsche Rading ook, maar onder de naam Kabouterbos komt er voor de Duimelotjes een nieuwe peuterspeelzaal met als hoofdleidster Saskia Witteveen.

Schoolconcept
Saskia is een bekende op de Bosbergschool en gaat voor de samenwerking om een doorgaande lijn neer te zetten. Hierbij kan worden gedacht aan het Vreedzame schoolconcept, leesbeleid en pedagogisch beleid. Ook zal de natuurbeleving een onderdeel van het programma worden. Directeur van de Bosbergschool is Ronald de Moor en hij is ook (met een nul-uren-contact) directeur van het Kabouterbos. Vanaf 2 jaar zijn kinderen welkom. Meer informatie te verkrijgen via Ronald de Moor, directie.bosberg@proceon.nl, tel. 035 5771660.

Ronald de Moor (rechts) ging alvast een kijkje nemen in het Kabouterbos.

Stichting Help Mabel: twee jaar verder…

In januari 2011 is het initiatief genomen tot oprichting van Stichting Help Mabel. Dit in verband met de auto-immuunziekte (ziekte van Behçet) van Mabel Rooijakkers te Maartensdijk. De behandelmethodes destijds brachten bij lange na niet wat ze zouden moeten brengen en de situatie van Mabel verslechterde. Dat is destijds de reden geweest om de Stichting in het leven te roepen met als doel onderzoek en informatiedeling te stimuleren en op zoek te gaan naar een behandelmethode die wel aan zou slaan.

In de jaren 2011 en 2012 zijn er verschillende acties geweest om hiervoor geld in te zamelen. Met dat geld is Mabel uiteindelijk in mei 2012 naar de Behçetspecialist van de wereld geweest in New York. Uitkomst van dit bezoek was dat de arts een andere behandelingsmethode voorstelde dan de behandeling die Mabel in het WKZ te Utrecht kreeg. De familie van Mabel besloot het behandelingsplan van de arts uit New York te gaan volgen. Hierdoor zijn er wel wat strengere leefregels waar Mabel zich aan moet gaan houden, zoals niet zwemmen in natuurwater, niet in een ballenbak, weinig contact met dieren enzovoorts. Inmiddels is gebleken dat de behandeling bij Mabel goed lijkt aan te slaan. Bloeduitslagen zijn steeds prima, waardoor de prednison afgebouwd kan worden. Ander positief nieuws is dat inmiddels de behandeling in Nederland vergoed wordt en dat andere Behçetpatiënten hier gebruik van kunnen maken.

Dit is dan ook de reden voor Stichting Help Mabel om per juni 2013 de Stichting als zodanig te ontbinden. Uit de opgebouwde middelen kan het gezin de komende drie jaar verder worden ondersteund. Indien het ziektebeeld of ontwikkelingen in de gezondheidszorg aanleiding geven om hernieuwd, vol energie activiteiten te ontplooien zal dit zeker gebeuren. Hiervoor is de structuur van de Stichting verder niet noodzakelijk.

Stichting Help Mabel in liquidatie
De stichting is ontbonden per 1 juni 2013. De rekening en verantwoording en het plan van verdeling liggen ter inzage tot 1 september 2013 bij de Kamer van Koophandel Midden Nederland te Utrecht.

Kwinkdancers sluiten seizoen af

De Country Line Kwinkdancers hielden op woensdag 26 juni hun 11de-seizoenslotochtend in de Kees Boekehal in Bilthoven en vervolgens in Hotel de Biltse Hoek. Voor het nieuwe seizoen is er de maandagmiddag nog ruimte voor nieuwe leden. Voor informatie zie www.borncountry.eu

Computerregeling voortgezet onderwijs

De computer is niet meer weg te denken uit het onderwijs van tegenwoordig. Toch kan niet iedereen het zich veroorloven om een dure computer aan te schaffen. Gemeente De Bilt is onder bepaalde voorwaarden bereid om de helpende hand toe te steken.

De gemeente De Bilt wil er met deze speciale regeling voor zorgen dat ook kinderen uit armere gezinnen goed mee kunnen komen in het hedendaagse onderwijs. Tegenwoordig vormt een computer een van de belangrijkste leermiddelen.

Wanneer komt uw kind in aanmerking voor een gratis computer?
- U woont met uw kind in de gemeente De Bilt;
- Uw kind is in het bezit van een geldige U-pas;
- Uw kind gaat na de zomervakantie voor het eerst naar het voortgezet onderwijs.

Hoe vraagt u aan?
- U kunt een aanvraagformulier Computerregeling 2013 afhalen op het gemeentehuis of zelf afdrukken via de website van de gemeente.
- U moet dit aanvraagformulier volledig invullen en samen met de gevraagde bijlagen opsturen naar de gemeente De Bilt;
- Het aanvraagformulier moet uiterlijk 23 juli 2013 binnen zijn bij de gemeente.

Heeft u nog vragen over deze Computerregeling? Belt u dan tijdens kantooruren 030-2289411 of mail naar info@debilt.nl met als onderwerp ‘computerregeling’.

Olympische Vlam EYOF in De Bilt

door Henk van de Bunt

De Olympische Vlam van het European Youth Olympic Festival (EYOF) legt van donderdag 11 juli tot en met zondag 14 juli een route af door de stad en regio Utrecht. Op de eerste dag van de Fakkelestafette komt de Vlam in De Bilt, naar schatting tussen 13.00 en 14.00 uur.

Van 14 tot en met 19 juli vindt het EYOF plaats in Utrecht. Dan strijden 2300 jonge sporttalenten uit 49 Europese landen om Olympische medailles in 9 takken van sport. Het evenement kent Olympische tradities zoals een openingsceremonie, een atletendorp en de Olympische Vlam. In de dagen voorafgaand aan het EYOF wordt het Olympisch Vuur in een vier dagen durende Fakkelestafette letterlijk én figuurlijk verspreid door Utrecht en de regio.

Fakkelestafette
Van donderdag 11 tot en met zondag 14 juli legt de Fakkelestafette dagelijks een route af door stad en provincie Utrecht, om op de laatste dag te eindigen in Stadion Galgenwaard, waar dan de openingsceremonie van EYOF Utrecht 2013 plaats vindt. Vanuit het gemeentebestuur van de gemeente De Bilt heeft wethouder sport Herman Mittendorff inmiddels toegezegd ook mee te lopen in de fakkelestafette. Op donderdag 11 juli start de Fakkelestafette op het stadhuis van Utrecht, waarna de vlam vervolgens via de Uithof en de oostkant van de provincie eindigt bij het hoofdkantoor van Achmea in Zeist.

De route door de Bilt loopt langs de volgende straten: Utrechtseweg, Kerklaan, Blauwkapelseweg, Hessenweg, Dr. Letteplein, Eerste Brandenburgerweg, Hertenlaan, Jachtlaan, Soestdijkseweg Zuid, Boslaan, Sperwerlaan, Koperwieklaan, Julianalaan en de Paltzerweg.

Nootjes

Te koop aangeboden

Combi-KINDERWAGEN, onderstel inclusief mand, in hoogte verstelbare duwer, luchtbanden, reiswieg en wandelwagen. Als nieuw. € 85,-. Tel. 030-2285889

Kinderstoel, beukenhout, tevens als stoel en tafeltje te gebruiken. Als nieuw, enkele keren gebruikt. € 20,-. Tel. 030-2285889

Opblaasbaar zwembad 360 cm rond, 75 cm hoog inclusief pomp filter en afdekzeil. € 45,-. Tel. 06-30860344

Professionele airco merk Delonghi met afvoerslang. Voor de weggeefprijs van € 49,-. Tel. 06-30860344

Rol bouclé stoffen vloerbedekking 400x200 grijs/beige nieuw. € 30,-. Tel. 0346-211269

13 platen, 26x35 en 4 platen 22x16 van Anton Pieck. Samen € 1,-. Tel. 0346-211269

Gloednieuwe stofzuiger, zakloos te gebruiken, zit nog in de verpakking. € 50,-. Tel. 030-2205540

Zwarte bureaustoel, draaibaar, hoog- en laagstand, weinig gebruikt, mooi model. € 35,-. Tel. 030-2205540

4 stuks mooie overgordijnen, afm. hoog 110 cm x breed 170 cm kant en klaar samen € 10,-. Tel. 030-205540

Mooi rond licht eiken salontafel uit de jaren '30, bladdoorsnee 60 cm. € 35,-. Tel. 030-2205540

Gemakkelijke bejaardenfauteuil, hoge zit, hoge leuning. € 20,-. Tel. 030-2205540

Nieuwe trekkersrugzak met aluminium frame. € 10,-. Tel. 030-2205540

Grote tafel ventilator, verstelbaar in 3 standen, z.g.a.n. € 15,-. Tel. 030-2205540

Nieuw kinderzwemvest, 2 tot 5 jaar. € 10,-. Tel. 030-2205540

Mooi oud eiken hal- of gangkastje, met houtsnijwerk, 65 x 60 x 32 cm. € 20,-. Tel. 030-2205540

Pogostick (springstok) leeftijd 6 t/m 12 jaar z.g.a.n. € 10,-. Tel. na 19.00 uur: 06-19691119

2 z.g.a.n. rieten fietsmanden waarvan één extra grote maat, samen voor € 25,-. Tel. na 19.00 uur: 06-19691119

Nieuw wit mandje + theepot 1 ltr. + roze/wit theemuts compleet. € 7,50. Tel. 030-2202996

Moderne witte hanglampen, kap groot model Ø 26 cm boven, Ø 55 cm onder, 46 cm hoog. € 15,-. Tel. 030-2202996

Merbaubdeur 196 x 90cm. € 35,-. Betonklinkers ± 17m². € 10,-. Tel. 030-2201428

Z.g.a.n. sportief waterdicht jack, maat 42-44, d. blauw/wit/roze streep. Merk: Pl-land. € 25,-. Tel. 030-2202996

Koperen shagdoosje jaren '50. € 35,-. Autospeltje v. Peugeot, oud model. € 5,-. Speltje het rooster v. De Bilt. € 5,-. Tel. 06-44420668

Speltje van KLM. € 15,-. Ronde koperen tabaksdoos jaren '50. € 25,-. Tel. 06-44420668

1 Dubbeltjeshouder oud model. € 14,-. Tel. 06-44420668

3 Badpakken. € 5,- p.s. Tel. 030-2252986

2 Kaaskuipen hoogte 125 cm, doorsnede ±100 cm. € 25,- p.s. Tel. 06-22594128

Tafelventilator verstelbaar. € 7,50. Tel. 0346-211615

Bureau beukenkleur met opzet en stoel (rood). € 30,-. Tel. 0346-212881 / 06-24721434

Kattenbak. € 5,-. Poezenmandje lekker zacht. € 5,-. Tel. 0346-211615

2 koffers op wielen, samen € 30,-. Tel. na 19.00 uur: 06-19691119

Personeel gevraagd

HUISHOUDELIJKE hulp voor 1 keer per week 4 uur per keer, voorkeur voor de woensdag in Westbroek. Tel. 06-38789382

TUINMAN of iemand die weet hoe hij een tuin kan onderhouden, 1 keer per week voorkeur voor de woensdag de hele zomer in Westbroek. Tel. 06-38789382

Embracingsports zoekt een OFFICE MANAGER voor 2 dagen per week t.b.v. de ondersteuning in onze bedrijfsvoering, administratieve en logistieke werkzaamheden. Werkervaring is vereist. Je bent accuraat, zelfstandig en kunt snel schakelen. Reacties uitsluitend via info@embracingsports.nl

Personeel aangeboden

Voor een goed onderhouden tuin belt u Rein: 06 82004441.

REPARATIE zonneschermen, rolluiken, markiezen, Luxaflex. Verkoop nieuwe en gebruikt. Tel. Hans 06-26604779 Groenekan

Computerspecialist Voor al uw computer- en laptopproblemen kunt u ons gerust bellen, ook 's avonds en in het weekend. Voor meer informatie over onze service en tarieven: www.computerhulpmiddennederland.nl Tel: 0346-795104 / 06-24807945 KvK 51273888

Fiets Service Centrum MAARTEN VAN DIJK Gruttolaan 18 Tel. 0346-212267. ZOMERTIJD Ma. Wo. Vr. 16.00-20.00 Za. 10.00-12.30 en 14.00-17.00 Onderdelen uit voorraad leverbaar 95% van de reparaties dezelfde dag klaar. Levering alle merken NIEUWE en GEBRUIKTE Fietsen

Oud ijzer- en metaalafval Cock Rose - Maartensdijk. Tel. 06-54967985

T. van Asselt Bouwbedrijf Voor al uw onderhoud en timmerwerken, zowel binnen als buiten, bij particulieren en bedrijven, Tel. 06-20166310, te Groenekan

Opruiming van inboedels, huizen, schuren, garages, etc. Bezemschoon opleveren. Wij geven de hoogste prijs voor auto's en (brom)fietsen, etc. Telefoon 06-50897262

Puber slim, cijfers laag? Maria van Groenestijn biedt coaching in leerprocessen van (hoog)begaafden, ter ondersteuning van kind en ouder(s). T 030-2258350; www.MPGcoaching.nl

Tuinservice/Kwekerij van Vliet 06-54751296 Nw. Wetering 34, Groenekan voor al uw tuinplanten, coniferen, bomen, haard en kachelhout, grond, zand, grind, meststoffen, gewasbescherming- en onkruidbestrijdingsmiddelen, verder voor al uw tuin- en erfwerkzaamheden. Zie: www.vanvliettuinservice.nl.

Stal Arends houdt je PAARD in conditie tijdens je vakantie. Op de grens van Maartensdijk/Bilthoven paard en pony africhting, sportgericht dressuur- en springtraining. Stapmolen, paddocks, weidegang. Kijk op www.stalarends.nl en bel met 06-54753516 voor meer info.

Alessie's, totaalconcept in huidverbetering - Maartensdijk. Huidklachten als acné, pigmentvlekken, vermindering van rimpels of een traditionele gezichtsbehandeling? www.alessies.nl of bel 0346-820897

U zoekt een beroep met toekomst - een hoofdberoep - of tweede inkomen? Bent u ambitieus, inventief en toekomst gericht en de omgang met mensen is ook uw sterke kant, neem dan contact met ons op. Wij hebben een mogelijkheid om financieel onafhankelijk te worden, zonder risico. Mail of bel ons: E: doornenbal-boogaard@planet.nl . T: 0346-212687

Diversen

Gratis af te halen! PAARDENMEST, iedere gewenste hoeveelheid. We hebben er bergen van. Stal Arends, Eikensteeg 11a, Maartensdijk. Tel. 06-54753516

Zomervakantie BETTY'S CORNER, 20-07 T/M 01-08 Maak nog snel een afspraak! Bel voor een afspraak: 06-33722022. Zorg voor uw haar!

Te HUUR opslagruimte in Westbroek 70 m3 en 80 m3. Tel. 06-10658013

Raaijen Interieurs
Het adres voor het vakkundig stofferen van uw design- en kwaliteitsmeubelen
Sinds 1931
www.raaijeninterieurs.nl
Dorpsstraat 45, De Bilt 030-2202012

Open Imkerijdag 2013
Welkom bij **"Mellinde"**
Kon. Julianalaan 63
Maartensdijk op
ZATERDAG 13 juli van 10:00 – 16:00 uur

Adverteren met een Nootje

Kruis de betreffende rubriek aan:

- ❑ **Te koop aangeboden** (particulieren woonachtig in het verspreidingsgebied van De Vierklank kunnen artikelen tot € 50,00 gratis aanbieden in deze rubriek - zie 1. en 2.)
- ❑ **Te koop gevraagd** (u moet betalen voor deze rubriek - zie 2.)
- ❑ **Auto's/motoren** (is de vraagprijs € 50,00 of meer dan moet u voor deze rubriek betalen - zie 2.)
- ❑ **Fietsen/brommers** (is de vraagprijs € 50,00 of meer dan moet u voor deze rubriek betalen - zie 2.)
- ❑ **Personeel gevraagd** (u moet betalen voor deze rubriek - zie 2.)
- ❑ **Personeel aangeboden** (u moet betalen voor deze rubriek - zie 2.)
- ❑ **Diversen** (biedt u iets te koop aan onder € 50,00 dan kunt u in aanmerking komen voor een gratis plaatsing - zie 1., voor overige zaken geldt 2.)
- ❑ **Cursussen** (u moet betalen voor deze rubriek - zie 3.)
- ❑ **Gefeliciteerd en bedankt** 100 tekens incl. spatie, naam in kleur naar keuze. € 10,00 (tot 50 tekens meer + € 3,50).

Let op! prijzen gewijzigd

1. niet meer dan twee artikelen per advertentie, niet meer dan 5 regels, de prijs moet vermeld worden (n.o.t.k. is dus niet gratis!), 1-koloms advertentie.
2. 1-koloms advertenties met één woord in hoofdletters: voor de eerste drie regels € 5,00. Voor elke volgende regel of deel daarvan + € 1,50. 2-koloms advertenties met een vet gezette kop: voor de eerste 3 regels € 9,50 Voor elke volgende regel of deel daarvan + € 2,00.
3. 2-koloms advertentie met vetgedrukte kop, maximaal 450 tekens € 17,50.

** Nootjes kunnen per mail aangeleverd worden (info@vierklank.nl). Voor betaalde nootjes kunt u per mail een eenmalige machtiging afgeven. Gratis nootjes worden max. 3 x herhaald.*

Elke letter in een hokje plaatsen en één hokje open laten tussen de woorden.

1																															
2																															
3																															
4																															

Groenekan	De Vierklank, Kon. Wilhelminaweg 461 (inleveren vóór vrijdag)
Maartensdijk	Drogisterij van Rossum, Maartensplein 22 (inleveren vóór vrijdag)
Westbroek	Cafetaria-IJssalon De Gram, Kerkdijk 3 (inleveren vóór vrijdag)
Hollandsche Rading	Groenrijk, Tolakkerweg 138 (inleveren vóór vrijdag)
E-mail	info@vierklank.nl (uiterlijk vrijdag mailen)

Naam .....

Adres ..... PC/Plaats .....

Tel ..... Bedrag ..... Voldaan .....

advertorial

Energie besparen in etappes

In de Trias Energetica is het beperken van het energieverbruik door het aanbrengen van woningisolatie de eerste fase op weg naar verduurzaming van onze woningen. Na besparen volgt lokale duurzame opwekking van de dan nog benodigde energie en pas op de derde plaats komen de fossiele brandstoffen in beeld voor de resterende energiebehoefte.

Al een tijd bezig
Adriaan Goossens bewoont een woning in de roofvogelbuurt in Bilthoven. Zijn woning is één van de weinigen die vanaf de bouw in de 70-er jaren al voorzien is van spouwisolatie. Goossens is al weer een tijdje bezig zijn fossiele energievoetafdruk te verkleinen. Daarvoor heeft hij in de loop der jaren al een aantal aanvullende isolatiemaatregelen genomen (isolatieglas op de bovenverdieping, het bovendak geïsoleerd en een nieuwe cv-ketel geplaatst) en werden zonnepanelen (goed voor circa 2000 kWh/jaar) op zijn dak geplaatst.

Buurtvoorlichting
In januari stimuleerde een goed bezochte voorlichtingsbijeenkomst van Transition Towns een aantal buren om verdergaande maatregelen te nemen. Voor Goossens betekende dit een stimulans om ook de nog resterende gaten in het isolatiepantser van zijn huis aan te pakken. Hij won advies in bij Henk Sikma, die met zijn bedrijf Slim Isolatie Advies veel ervaring heeft op het terrein van bouwkundige aanpassingen, energie besparing en zonnepanelen en die de woningen in de buurt inmiddels goed kent. Sikma inventariseerde de resterende mogelijkheden en begeleidde de selectietrajecten van een aantal ter zake kundige bedrijven. Resultaat: enkele dagen geleden werd de vloer met PUR-schuim geïsoleerd en op korte termijn volgt het vervangen van de resterende oude dubbele beglazing door HR++, de lagere platte dakdelen worden geïsoleerd en de convectorputten worden grondig geïsoleerd en van nieuwe hoog rendement convectoren voorzien. Sikma: 'En niet alleen de energiekosten zullen drastisch omlaag gaan maar het wooncomfort zal ook zeker nog verder stijgen.'

Adriaan Goossens en Henk Sikma voor de beschreven woning.

In de gemeente De Bilt
Goed voorbeeld doet goed volgen. Niet alleen heeft Sikma intussen in de roofvogelbuurt een tiental vergelijkbare woningen onder handen, maar inmiddels weten ook bewoners in andere delen van de gemeente hem te vinden. Zo heeft Sikma ook bewoners in Hollandsche Rading, Maartensdijk en Zeist geadviseerd, om hun woonwensen om te zetten in daden: energiebesparen!

Jubileum of einde Samen Verder?

door Marijke Drieenhuizen

Het bestuur van de Sportstichting Samen Verder is al een tijdje bezig met de voorbereidingen van de viering van het 25 jarig jubileum, dat volgend jaar gevierd zou moeten gaan worden. Sluiting van zwembad Brandenburg bedreigt echter het voortbestaan.

Het treft namelijk een groot gedeelte van de leden van deze enige sportvereniging voor mensen met een verstandelijke beperking in de gemeente De Bilt. Participeren in een reguliere vereniging is voor de meeste leden geen optie en een zwembad in een andere gemeente is qua vervoer voor de sporters en de vrijwilligers niet haalbaar.

Er zijn momenteel een kleine kleine vijftig leden bij Samen Verder. Het grootste gedeelte, 38 sporters, zwemt op zaterdagochtend met ongeveer 8 begeleiders. Op donderdag sporten 18 sporters, waarvan er 10 ook zemmen, in de gymzaal van de Theresiaschool. Daarbij zijn dan 5 begeleiders waaronder 1 professionele sportleerkracht en 4 gediplomeerde vrijwilligers. Er is een aangepast programma, specifieke begeleiding (soms 1 op 1), een ander tempo, heel veel herhaling en met heel veel individuele aandacht. Naast het bestuur zijn er nog 35 vrijwilligers actief bij de club. Behalve de reguliere sportmomenten organiseert het bestuur ook een kerstbingo, een jaarlijks uitje, wordt er meegedaan aan de avondvierdaagse, zwemwedstrijden en is er een openbare sportuitvoering.

Geschokt

Het bestuur is geschokt over de plotselinge dreigende sluiting van het zwembad. Voorzitter Antje Naaktgeboren: ‘Het kan toch niet zo zijn dat er na jaren overleg ineens besloten wordt dat er vanwege de crisis geen geld meer is en dat er ook geen alternatief wordt geboden. Wij moeten met heel veel zaken rekening houden. Veel sporters gaan van huis naar de sportaccomodatie mee met onze vrijwilligers. De regiotaxi komt vaak of te vroeg of te laat dat is geen optie. Maar we moeten daarbij ook rekening houden met de dagprogramma’s in de woonvoorzieningen waar veel van onze sporters wonen. Nu loopt het goed. De tijden zijn al jarenlang hetzelfde. Wij willen en kunen bijna niet anders’.

Vol overgave

Het bestuur legt graag uit wat Samen Verder betekent voor de sporters. Paula van Leuveren: ‘Neem nou Mark en Boris, dit sporten is hun enige uitje. Meer hebben ze niet en ze genieten er zo van. En Sabine, zij komt moeilijk haar bed uit maar niet op zaterdag want dan gaat ze zwemmen. Frank kan niet praten maar wij weten nu precies wat hij wel en niet kan en wil. Ach over iedereen kan ik wel wat vertellen. Het is een hechte groep, ze zijn ook lief voor elkaar. Zo heeft er één een pruikje en dat was met het zwemmen toch wel heel lastig. Dus in overleg, hup af het pruikje. De anderen keken, zagen het verschil en gingen door. Zo zijn ze, niemand wordt beoordeeld op zijn uiterlijk of handicap, maar op de prestatie die hij levert. Soms worden hele kleine stapjes gemaakt en de hele groep is dan blij voor die ene sporter. Zo mooi om te zien’.

Petitie

Antje Naaktgeboren: ‘Er moeten andere mogelijkheden zijn voor een zwembad in De Bilt. Er zijn zoveel mensen die hier plezier van hebben; dat mag niet stoppen. We zijn heel blij dat er een initiatief is genomen om een petitie op internet te starten voor het behoud van een zwembad in De Bilt. We hopen dat veel mensen tekenen en vragen ook voor onze leden om namens hen te tekenen. Dat kan op www.petities24.com/behoud_zwembad_brandenburg_gemeente_de_bilt Er hebben al meer dan 1300 mensen getekend en wij hopen op veel meer. Daar zal de politiek toch wat mee moeten. Toch?’

Zwemmen en sporten bij Samen Verder is elke keer weer een klein feestje.

De Gram’s Schutterfestijn

De laatste activiteit van het korfbalseizoen bij DOS is traditiegetrouw het De Gram Schuttersfestijn.

Bij het schutterstoernooi wordt in koppels geschoten op korven die op een afstand van acht meter tegenover elkaar staan. Op 12 korven schoten de 72 deelnemers in de voorrondes. De winnaars van vorig jaar, Jolanda Sodaar en Michael van Bemmel waren al vroeg in het toernooi uitgeschakeld. De (jonge) winnaars van 2011, Mathijs de Rooij en Bas de Jong stonden dit jaar weer in de finale. Tegenstanders waren oud gedienden Jannie van der Vaart en Mark-Jan Hopman. In de finale, die om twee gewonnen sets ging, bleek dat de jeugd in de voorronden met de krachten had gesmeten, want de winst ging vrij eenvoudig naar Jannie en Mark-Jan.

Jannie en Mark-Jan, voor de Westbroekse molen en deels achter de grote wisselbeker.

Midgetgolfwinnaars

De winnaars van de minicompetitie: groepen van de Montessorischool (groen) en de Julianaschool, beiden in Bilthoven.

De weken 21 en 22 van 2013 blijven in de geschiedenis van ‘900 jaar De Bilt’ bekend als de weken van de Biltse basisscholen De groepen 5, 6 en 7 van de basisschool fietsten o.a. in de eigen kern een korte route, waarbij zij een boekje meekregen met die route en informatie over de geschiedenis van De Bilt en haar zes kernen. Een aantal van die groepen was op verschillende dagen ook te gast op de Midgetgolfbaan aan de Julianalaan 282 in Bilthoven en nam daar deel aan een door eigenaar Erik Polders opgezette minicompetitie, waaruit de ‘beste’ klassen naar voren kwamen. Zij kregen als beloning een hele middag gratis midgetgolf aangeboden.

Nieuw talent bij TV Tautenburg

TV Tautenburg organiseerde naast de clubkampioenschappen voor senioren en oudere jeugd ook de clubkampioenschappen Rood en Oranje dubbels voor de allerjongste tennisjeugd. Op de speciale mini-baan, die omgedoopt was tot Wimbledon streden jongens en meisjes die vaak pas in april begonnen zijn met tennis om de medailles in de categorie Rood. Hierbij waren al fantastische rally’s te bewonderen door de in grote getale aanwezige ouders, grootouders en overig publiek.

De eerste prijs ging naar Ove Mohrmann en Arad Dariyabari. In de categorie Oranje speelden de jongens en meisjes op de driekwartbanen van Roland Garros en de US Open de sterren van de hemel. Na een serie spannende wedstrijden bleken de talenten Reinout van Breemen en Erik Top onverslaanbaar. Zij gingen vol trots met de beker naar huis.

De jonge prijswinnaars van de clubkampioenschappen.

Autorally De Bilt Classic steunt Stichting Stoute Schoenen

door Guus Geebel

Onderdeel van de viering 900 Jaar De Bilt is de autorally De Bilt Classic voor oldtimers. De rally vindt plaats op zondag 15 september en wordt georganiseerd door de Stichting Rally Tours. Christiaan van Nispen tot Sevenaer heeft deze stichting samen met een aantal vrijwilligers enkele maanden geleden opgericht.

Het ideële doel achter de Stichting Rally Tours is het steunen van organisaties die zich inzetten voor mensen met mobiliteitsproblemen. Bijvoorbeeld mensen die slecht ter been zijn. De in Bilthoven gevestigde Stichting Stoute Schoenen is het goede doel dat aan deze rally is gekoppeld. 'Deze stichting is het goede doel van Stichting 900 Jaar De Bilt. Wij dragen daar dus een steentje aan bij', vertelt Christiaan van Nispen. Stichting Stoute Schoenen is gespecialiseerd in het aanbieden van zorg op maat voor autistische kinderen en voor kinderen met een aan autisme verwante stoornis. Van Nispen verwacht dat er zo'n honderd auto's aan de rally gaan deelnemen. Hij roept alle mensen in de gemeente met een mooie oude auto van voor 1998 op zich aan te melden. 'Met deze rally wordt ook inhoud gegeven aan het thema Verbinden van de Stichting 900 Jaar De Bilt. Alle kernen van de gemeente worden in de route opgenomen.'

Oldtimers

Als kleine jongen droomde Christiaan er al van een oude auto te bezitten. Zo'n acht jaar geleden kocht hij een oude Jaguar met de bedoeling die op te gaan knappen. Dat kwam er echter niet van en toen hij die auto goed wist te verkopen, kocht hij een Bentley uit 1950. Daarmee rijdt hij nu al jaren regelmatig rally's. Hij bezit inmiddels een indrukwekkende prijzenkast. De

1113 De2013ilt

rally die zijn stichting op 15 september organiseert, bestaat uit een tourrit en een rallytour. 'De tourrit kan met een gemakkelijke routebeschrijving op een rustige manier worden gereden. De rallytour heeft een wat ingewikkeldere routebeschrijving en daar moeten ook opdrachten bij uitgevoerd worden. Dat is dus meer een puzzelrit. De winnaar is natuurlijk het goede doel, maar de winnaar van de rallytour krijgt een beker. Alle deelnemers ontvangen een herinnering', aldus Christiaan van Nispen.

Route

Christiaan van Nispen heeft de route grotendeels zelf uitgestippeld en kreeg daarbij medewerking van mensen van de gemeente. Op die manier is veilige, fraaie route samengesteld waarin mooie historische plekken zijn opgenomen. Het inschrijfgeld voor de tourrit bedraagt 100 euro en voor de rallytour 120 euro per equipe, op basis van twee personen per auto. Daarvoor krijgen de deelnemers koffie of thee bij ontvangst, een lunch en een dinerbuffet. Eveneens zijn inbegrepen twee rallyschilden, een routeboek en een herinnering. De rally die 's morgens begint en de hele dag duurt eindigt bij gemeentehuis Jagtlust. Het maximaal aantal auto's dat aan deze rally kan meedoen, is gesteld op honderd, verdeeld over de beide klassen. Van Hugten Mobility Center verzorgt de technische ondersteuning. De Bilt Classic is nog op zoek naar andere sponsoren voor het evenement.

CO2 neutraal

Autorally De Bilt Classic wordt volledig CO2 neutraal gereden omdat er een bijdrage geleverd wordt aan de stichting Trees for All. Deze stichting plant daarvoor bomen om de CO2 uitstoot te compenseren. 'Een unicum in het klassieke rallyrijden', vertelt Van Nispen. 'De Bilt Classic gaat dit bij alle te organiseren rally's doen.' Hij hoopt dat er zo op een gegeven moment een bos met de naam van de stichting kan komen. 'Een veelgehoorde klacht bij oude auto's is dat ze zo vervuilend zijn en daar wil de stichting op deze manier een antwoord op geven.' Overigens stelt Van Nispen dat oldtimers de meest duurzame auto's zijn. 'Een auto kost bij de productie het meest aan energieverbruik en gaat meestal maar zo'n tien jaar mee. Een auto van 60 jaar is in wezen heel duurzaam. Het vervuilingsaspect is wat anders, maar dat compenseren we.'

Aanmelden en inschrijven voor De Bilt Classic kan via www.DeBiltClassic.nl.

Christiaan van Nispen tot Sevenaer met zijn Bentley uit 1950.

Onderhoud fietspaden

Toeval of niet? Een dag na het verschijnen in De Vierklank van het artikel over o.a. het fietspad langs de Maartensdijkse Eikensteeg (van Maartensdijkseweg naar Lage Vuursche) werd er een begin gemaakt met het onderhoud ervan. In opdracht van het recreatieschap De Stichtse Groenlanden werd er onderhoud gestart aan de paden langs o.a. de Eikensteeg, de Karnemelksweg en het Loosdrechts Spoor. De bestaande verharding wordt gefreesd en daardoor en daarna geëgaliseerd. Vervolgens wordt er in deze week een nieuwe laag aangebracht van Grauwacke; een zandsteenvariant, die uit diverse mineralen bestaat. Grauwacke split heeft een prachtige bruingrijs genuanceerde kleur met rode en gele tinten. [HvdB]

Eerst wordt de bestaande laag gefreesd. Na het losfrezen wordt de half verharding geëgaliseerd. Dan kan 'helemaal vlak', 'onder afschot', 'een lichte tonronding' of de laag met het landschap mee te laten glooien.

Bijenhoudersdag in Maartensdijk

door Kees Pijpers

Aart van der Linden van nummer 63 op de Koningin Julianalaan in Maartensdijk doet op zaterdag 13 juli a.s. mee aan de Landelijke Bijenhoudersdag. Bezoekers kunnen van 10.00 tot 16.00 uur komen kijken naar de bijen en luisteren naar de imker die er alles van weet.

Achter zijn woning en in de grote schuur is er volop ruimte om bezoekers voor te lichten. En tegelijk kan men genieten van het schitterende uitzicht over de landerijen die zich uitstrekken van zijn woning tot aan het geboomte van de Bantamlaan.

Deze imker, die van oorsprong uit Westbroek komt, is een rustige verteller. Wijzend op de bijenkasten en de honingpotten legt hij alles uit over het fascinerende leven van de honingbij en de mooie hobby van het bijenhouden. Hij vertelt over honingslingeren en honingproeven, over wassmelten en waskaarsjes rollen, over honingpotten, in een bijenvolk kijken en een bijenkoningin zien. Voor groot en klein zal dat een interessante ervaring zijn. Wie vooraf meer wil weten kan bellen naar 0346 213908.

Deze foto is genomen op bijenstal 't Eiland' in Groenekan 2011 tijdens de open landelijke imkerijdag. Joshua leert bijenkijken van Arie de Leeuw, de nestor van de Utrechtse imkers. (foto Christien Broecheler)

Het natuurbad De Biltse Duinen
waar je altijd zo lekker kon struinen
ging opeens zomaar dicht
Brandenburg ook nog wellicht
straks vind je een zwembad alleen nog in tuinen

Guus Geebel

Limerick

RouletteFM 106.6
www.roulettefm.nl
kabel 101.9

• Nieuws
• Agenda
• Informatie
REGIO TV DE BILT
Analoog kanaal 45 / digitaal kanaal 43
www.regiotvdebilt.nl

Dorpsbistro 0346 - 218821
Dorpsbistro 'Naast de Buren'

Woe. 10-7 Do. 11-7 Vrij. 12-7	Gebakken parelhoenfilet met abrikozensaus of Gebakken victoriabaarsfilet met kappertjessaus	€ 11,00 incl. kopje koffie
Woe. 17-7 Do. 18-7 Vrij. 19-7	Saté, frietjes en sla of Verse Zeeuwse mosselen, friet, sla en knoflooksaus	€ 11,00 € 14,00 incl. kopje koffie

Iedere zondag: "Sunday Roast" € 10,00
www.naastdeburen.nl
Groenekanseweg 168, Groenekan