

2e editie 2022

Deze editie is mogelijk gemaakt door:

media&design totaal

Dit is: Meppel



INTERKEUR
AUTOKEURINGEN
ONAFHANKELIJK A.P.K. STATION

INTERKEUR
AUTOKEURINGEN
0522 - 252270
ONAFHANKELIJK A.P.K. STATION

IN DEZE UITGAVE:

2. Vitaal en in Balans / Primo Keukens
3. Sprankel / Proeflokaal Bregje
5. PMC / Thomashuis / Het Brokantien
7. Damesmode Dekker / Meijer-Parket
10. Yme Kamminga / De Drentse Koe
12. Maanroos / Rolldusol / Daniel Kreeft
14. Hekman Hoveniers / Zonnekracht
15. Healthy Road / Jan Pleijsier
16. Decokay Steenwijk

“Dit is” is de perfecte krant voor
ondernemer en particulier!



Rookvrij en Fitter. De woorden zeggen het al. Stoppen met roken gecombineerd met fitter worden! Beweging en een gezonde leefstijl maken een groot deel uit van dit nieuwe programma. Is een programma zoals dit nodig? Ja. In Nederland rookt namelijk nog steeds 20% van de volwassenen. Gelukkig geeft 80% hiervan aan het liefst te willen stoppen. Door ook de focus op leefstijl te leggen én de sessies in een actieve vorm te gieten is het programma vernieuwend en compleet. Uit onderzoek is gebleken dat stoppen onder reguliere begeleiding de kans van slagen wel 10 keer vergroot. Omdat bij dit programma ook gewerkt wordt aan een fittere leefstijl na het stoppen is de kans op terugval nog kleiner. Doordat deelnemers meer gaan bewegen tijdens het stoppen hebben ze ook minder last van drang naar sigaretten en ontwenningssverschijnselen. Bovendien komen deelnemers minder aan in gewicht of vallen zelfs af!



**ROOKVRIJ
EN FITTER**

Voor meer informatie, kijk op
www.vitaaleninbalans.nl
of mail: **info@vitaaleninbalans.nl**



€8.990,-
INCL.
APPARATUUR

PRIMO KEUKENS MEPPEL | ZOMERDIJK 3A | 0522 276 501
Heerenveen | Hardenberg | Roden | Dronten | Kampen | Almelo





° Proeflokaal °

BREGJE

MEPPEL

**maandag t/m donderdag
3-gangen keuzemenu
voor €17,⁵⁰**

**vrijdag t/m zondag
3-gangen keuzemenu
voor €19,⁵⁰**

**BREGJE MEPPEL IS DE PERFECTE LOCATIE
VOOR ELKE GELEGENHEID!**

Mail of bel ons voor meer informatie over:
lunchen, feesten, partijen, trouwen en nog
veel meer. Elke dag geopend vanaf 18:00 uur.



WWW.PROEFLOKAALBREGJE.NL

HOOFDGERECHTEN

VIS

Zalmfilet

met cava-roomsaus en dille-olie,
geserveerd met seizoensgroenten

Roodbaarsfilet

met gamba's, gesmoorde venkel
en een garnalensaus



Vlees

Rendang

Indisch stoofvlees met ketimoen,
sajoer boontjes en cassave kroepoek

Kipsaté

met satésaus, kroepoek,
Oosterse rauwkostsalade,
aardappelsalade en gebakken uitjes

Vleesplateau (+ 3,⁰⁰)

kipsaté, mini cheeseburger en een
varkensschnitzel met pepersaus,
geserveerd met rauwkost

Varkensschnitzel

met pepersaus

Spies van diamanthaas (+ 2,⁰⁰)

met paprika, rode ui
en stroganoff saus

Varkenshaas medaillons

omwikkeld met spek, geserveerd met
champignonsaus en seizoensgroenten

Bregjes burger

met bacon, gebakken ui, kaas,
American mustard en ketchup

Pulled chicken quesadilla

met quacamole, een salade
van mango, zoetzure peper
en honing-limoendressing

VEGETARISCH

Gado Gado ✓

Indonesisch groentegerecht met
gemarineerde tempel, ei en cassave kroepoek

Veggie burger ✓

met cheddar, augurk, koolsla en crunchy
aardappelpartjes met jalapeno relish



*Ook veganistisch te bestellen.

Onze vegetarische gerechten kunnen dierlijk stroomsel bevatten.

Al onze hoofdgerechten worden geserveerd met friet, side salad is bij te bestellen voor 2,⁵⁰

Autisme en Stress & Burn-out Coach

Grip op stress

Ben jij hard aan het werk om uit die burn-out te komen? Wil je zeker zijn dat je niet na een tijd weer terugvalt?

Hoe fijn is het om grip te krijgen op stress en een stuk structuur weer terug te krijgen in je leven. Dit kan door 1 op 1 coaching voor een bepaalde periode maar ook door een bepaald traject in te gaan.

Samenleven met autisme

Merk je dat autisme steeds meer je relatie overneemt?

Je vindt het steeds lastiger om jullie relatie nog als gelijkwaardig te zien. Hierbij het aanbod binnen coaching om weer terug te komen bij wie je bent en te ontdekken wat je echt wilt. Dit kan door 1 gesprek, door 1 op 1 coaching voor een bepaalde periode maar ook door een bepaald traject in te gaan.

Het is mijn missie om de mensen die in hun relatie of hun werk te maken hebben met autisme de kennis en kunde aan te reiken waardoor zij beter begrijpen wat autisme is, grip op stress krijgen die dat soms kan veroorzaken en daardoor (nog) beter kunnen samenleven en samenwerken met de persoon met autisme. Dit bereik ik door aandacht, rust, structuur en stabiliteit aan te brengen in jouw leven, in jouw relatie en in jouw samenwerking.

Voor meer informatie kijk op de website: www.apcoachingtraining.nl



Astrid Patthe

Ik ben expert in het aanbrengen van rust, aandacht, structuur en stabiliteit in je leven. Dit alles doordat ik zorg voor verbinding. Verbinding is een waarde die een belangrijke rol speelt in zowel mijn persoonlijke als in mijn professionele leven. Verbinding betekent voor mij in contact zijn met jezelf, in contact zijn met de mensen om je heen en door dat contact, door die verbinding het mogelijk maken om de beste persoon te zijn die je kunt zijn.

APCoaching & Training
Gerard Ter Borchstraat 61, 7944 GM Meppel
Tel: 06 51 37 03 39



Kindercoaching is een vorm van coaching, waarbij kinderen op een laagdrempelige manier begeleid worden.

Alle kinderen worden sterren, als we ze laten sprankelen.

Het is helemaal niet zo gek om even niet zo lekker in je vel te zitten als je jong bent. Wanneer dit gevoel aanhoudt, niet lijkt over te gaan of vaker aanwezig is, is het belangrijk om hier iets mee te doen. Het kind geeft dan vaak een signaal af, dat signaal is bij ieder kind anders. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een negatief zelfbeeld, faalangst, piekeren, hoofd- of buikpijn zonder medische redenen of boosheid.

Dit kan vele verschillende oorzaken hebben. Dit vraagt veel van u als ouder, maar ook van het gezin. Weet dat u hierin niet alleen bent.

Als kindercoach streef ik ernaar om **een vertrouwde, veilige plek** te bieden voor ieder kind. Een plek waar een kind tot rust kan komen en waar het één op één aandacht krijgt. Ook wil ik ouders/verzorgers een luisterend oor bieden, waar zonder oordeel naar geluisterd zal worden. Samen kijken we wat het kind nodig heeft en hoe we dit kunnen aanpakken.

Tijdens een traject maak ik gebruik van verschillende werkvormen, zoals gesprekken waarbij spel en creatieve werkvormen worden gebruikt, maar ook bewegingsoefeningen, zowel binnen als buiten in het bos.

Aansluiten bij de belevingswereld en interesse van het kind staat bij mij voorop. Kindercoachpraktijk Sprankel is een plek waar iedereen welkom is en wil een helpende hand bieden aan elk kind en iedere ouder!

Manon Steenbergen - Zandman

Boslaan 29
7921 LB Zuidwolde
06 – 11 70 77 86
info@kindercoachpraktijksprankel.nl
www.kindercoachpraktijksprankel.nl





ZWAAGSTRA
S I E R B E S T R A T I N G

De start van uw
DROOMTUIN
maakt u in de
showtuin van
ZWAAGSTRA
SIERBESTRATING
in Hoogeveen!

Kom inspiratie opdoen in de **MOOISTE**
SHOWTUIN van het Noorden

DE WERELD AAN
SIERBESTRATING!

SIERBESTRATING - 12V TUINVERLICHTING - BORDERS & BLOKKEN - KUNSTGRAS - TERRASTEGLS

Weg om de Oost 1a, 7914 TX HOOGEVEEN | 0528 232 561 | info@zwaagstra.nl | www.zwaagstra.nl



THOMAShuis

Net buiten het dorp Ruinerwold staat het mooie Thomashuis, een kleinschalige woonvorm voor mensen met een verstandelijke beperking. Stephan en Miriam die in het voorhuis wonen mogen samen met het kleine vaste team en stagiaires voor negen bewoners zorgen.

Wij vinden het belangrijk dat elke bewoner zichzelf kan zijn, de ruimte krijgt om zichzelf te ontwikkelen en in zijn eigen kracht kan en mag staan.

Er hangt een gemoedelijke en huiselijke sfeer, en met elkaar zorgen we ervoor dat het een thuis is. Er worden leuke activiteiten georganiseerd zoals een wandeling in het bos met onze hond Joep, bakken, muziek maken, knutselen. Daarnaast zwemmen we elke week samen met onze vrijwilliger in het zwembad in Staphorst.

Maar ook het onderhouden van de tuin hoort erbij. Samen met de bewoners wordt elke maandag de tuin netjes gemaakt, schoffelen, harken, vegen en grasmaaien horen er allemaal bij. We zijn bezig met een moestuin waar we producten kunnen maken voor in het toekomstige winkeltje aan huis. De voorbereidingen voor de winkel zijn al in volle gang. Naast eigen gemaakte producten uit de moestuin zullen we ook spulletjes gaan verkopen die samen met de bewoners zijn gemaakt.



www.thomashuis.nl/ruinerwold

Dijkhuizen 119
7961 AJ Ruinerwold
Nederland



Zomerfair Orvelte



Zaterdag 23 juli en
Zondag 24 juli 2022
10.00 - 17.00 uur
Dorpsbrink Orvelte (Dr)

entree 5,- (vanaf 12 jaar)
www.hetbrokantien.nl

Specialist in fysiotherapie

Zoekt u een fysiotherapeut in Meppel die u van uw rugpijn of tennisarm kan verlossen? Dan bent u bij PMC Nederland in vertrouwde handen. In het paramedisch centrum in Meppel wordt u behandeld door professionele specialisten die bewegingen weer mogelijk maken. Als het gaat om revalidatie na een ongeval of ziekte kan fysiotherapie veel verlichting brengen. Zo is sporten heel gezond, maar verkeerd bewegen kan ook lichamelijke klachten veroorzaken. Bij PMC Nederland kunt u terecht voor voorlichting over goed bewegen. Sportfysiotherapie wordt uiteraard ook toegepast voor de behandeling van blessures.

Deze praktijk in Meppel is ook in de avonden geopend.

Covid herstel

Binnen PMC Nederland is er een speciaal behandelprogramma voor patiënten die moeten herstellen na een periode van COVID-19. De jarenlange ervaring in de longrevalidatie heeft de basis voor dit programma gelegd.

Manuele therapie

Manuele therapie is een specialisatie van fysiotherapie. Een vorm van geneeskunst welke zich richt op gezondheidsproblemen van mensen. Deze problemen uiten zich middels klachten over het bewegen en het dagelijks functioneren.



geen
wachttijden



zonder
verwijzing



's avonds
geopend



meerdere
locaties



topzorg



artsen &
specialisten



Industrieweg 11a
7944 HT Meppel
t.: 0522 - 247 114
www.pmcnederland.nl

WOONSFEER HEINE

Dinsdag: 09:00-17:30 uur
Woensdag: 09:00-17:30 uur
Donderdag: 09:00-20:00 uur
Vrijdag: 09:00-17:30 uur
Zaterdag: 09:00-17:00 uur!

Bij Woonsfeer Heine hebben wij een schitterende meubelcollectie van verschillende woonmerken geselecteerd. In onze winkel vind je alles op het gebied van meubelen, verlichting, raamdecoratie, vloeren, vloerkleden, verf, behang, en woonaccessoires.

Met onze passie voor wonen en interieur, bent u bij ons in goede handen voor de juiste keuze voor uw woonplezier!

WOONSFEER HEINE

0591 312 223
www.woonsfeerheine.nl
Doorndistel 16,
7891 WT Klazienaveen





Na de officiële opening door wethouder Jaap van de Haar is Meppel een Spreekuur Aanvullende Zorg rijker. Mensen met vragen over therapieën zoals shiatsu, homeopathie, acupunctuur of natuurgeneeskunde kunnen op afspraak op maandagavond en dinsdagochtend terecht bij 't Huis Meppel.

De initiatiefnemers (en adviseurs van het spreekuur) zijn holistisch therapeut Sabah Aoulad El kadi, massagetherapeut Mirjam de Jonge en Wilma Bast, natuurgeneeskundige en mindfulness trainer. Zij verzorgen met hun opgedane kennis, expertise en ervaring het spreekuur. Bewoners van Meppel en omstreken kunnen bij dit spreekuur op een laagdrempelige manier vrijblijvend advies krijgen over welke complementaire (= aanvullende) therapie bij een bepaalde klacht past. Het kan zijn dat mensen vragen hebben over welke behandelwijze het beste is bij diabetes of hoe van chronische rugklachten af te komen.



Een andere vraag kan zijn dat de cliënt preventief aan zijn immuunsysteem wil werken of wellicht heeft iemand spanningsklachten. Uiteraard is de weg via de huisarts of het ziekenhuis een hele verstandige en voor veel mensen de eerste stap.

Maar wat als je uiteindelijk niet verder komt? Is er dan ook nog een andere (aanvullende) mogelijkheid? De adviseur beantwoordt zo goed mogelijk de vraag en zal advies geven op het gebied van geschikte behandelwijzen binnen deze vorm van zorg. Het consult duurt ongeveer 15 minuten en afspraken kunnen per mail gemaakt worden via spreekuur@bewustmeppel.nl. Het spreekuur is mede tot stand gekomen dankzij een subsidie uit het Lokaal Preventie Akkoord en in samenwerking met Bewust in de regio Meppel.

MEIJER PARKET

AL SINDS 1981 HET JUISTE ADRES VOOR HOOGWAARDIGE VLOEREN



Coevorderweg 139, 7781 PB De Krim
Tel.nr.: 0523-682373
E-mail: info@meijer-parket.nl

meijer-parket.nl



Hoera!
wij gaan
Opruimen

OPRUIMING VANAF 20 JUNI



DAMESMODE DEKKER

Al sinds 1928 verrassend vernieuwd!



Geen vervoer? Dit is geen probleem met onze GRATIS ophaalservice. Vraag nog wel even naar de voorwaarden.

Hoofdstraat 53 - 7921 AC - Zuidwolde (Dr.)
telefoon: 0528 37 32 88

info@damesmodedekker.nl - www.damesmodedekker.nl

Openingstijden: ma. 13.00 tot 17.30 u
di. t/m vrij. 09.30 tot 17.30 u - zat. 09.30 tot 17.00 u



damesmodedekker



damesmodedekker

DÉ SPECIALIST IN BUITENVERBLIJVEN



Geniet optimaal van uw tuin, het hele jaar door!



VROEGBOEK DEALS

Profiteer nu van vroegboek deals & geniet dit voorjaar nog van uw droomtuin!

o.a.
15% korting
op blokhutten,
veranda's &
glaswanden



Phileas Foggstraat 37
in Emmen

Tuinhuizen | Blokhutten | Moduhout | Traditionele houtbouw | Overkappingen | Screens
Schuren | Glaswanden | Veranda's | Tuinkamers | Serres | Bestrating & Tegels | Schuttingen



Eigen Nederlandse
productiefabriek



Sterk en onbegrensd
in maatwerk



Korte levertijden
en levergarantie



Eigen
montageteams



Deskundige
adviseurs



Grootste overdekte
showroom van NL



NATUURLIJKGEZOND
NATUURGENEESKUNDE
VOOR VROUWEN



Hormonen in balans

Heb jij het idee dat je hormonen uit balans zijn?

Hormonen hebben een essentiële rol in het lichaam. Iedere vrouw weet hoeveel last we kunnen hebben van de schommelingen in onze maandelijkse cyclus en hoe ons lichaam daarop reageert.

Als er een ernstige hormonale disbalans ontstaat komen er veel lichaamsfuncties in de war. Bekende hormonale klachten bij vrouwen zijn overgangsklachten, menstruatieklachten of moeite om zwanger te worden.



Wilma Bast

Daarnaast zijn er veel klachten die veroorzaakt worden door onze hormonen, maar die minder bekend zijn. Het zijn vage klachten, die je behoorlijk in de weg kunnen zitten. Klachten als vermoeidheid, slapeloosheid, huidproblemen en gewrichtspijn. Maar ook migraine, gewichtstoename of onzekere gevoelens.

Blijf niet lopen met je klachten en kom langs voor een consult. Ik werk al jaren als Natuurgeneeskundige en help je graag. Samen kijken we wat we eraan kunnen doen.

Zie de website www.natuurlijkgezondwilmabast.nl voor meer informatie.

Villa Cura is een jong gezin, dat in de weekenden en schoolvakanties zorg intensieve kinderen opvangt bij hun in huis. Deze kinderen draaien mee binnen het gezin.

De zorg voor deze kinderen is vaak erg zwaar. Op deze manier bieden zij ouders en andere gezinsleden een tijdelijke ontlasting van de vaak intensieve dagelijks zorg.

Villa Cura vangt vooral ernstig meervoudig gehandicapte kinderen op.

Ben je nieuwsgierig geworden?
Ga naar www.villacura.jouwweb.nl



Wat kost gokken jou? Stop op tijd. 18+

WIN
EEN MAAND GRATIS
BOODSCHAPPEN



DOMOWEG 3 BEILEN

WWW.WINCASINOS.NL



Waarom op zaterdag boodschappen doen in de supermarkt als u deze ook kunt winnen in het WIN Casino? Kom in juni langs bij WIN Casino Beilen en draai GRATIS bij elk bezoek aan het rad van fortuin. Valt het rad op het logo met de boodschappen? Dan maak je automatisch kans op de hoofdprijs; een maand gratis boodschappen! Hoe vaker je komt, des te meer kans je maakt!

VACATURE ALARM

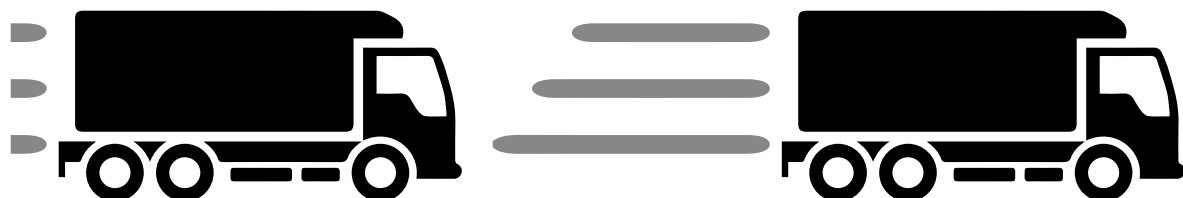
C chauffeurs

CE chauffeurs

LZV chauffeurs

**Pak je telefoon en bel
06-43040957 of 06-83917191
en vraag ons wat je wilt weten**

mailen mag natuurlijk ook: planning@ymekamminga.nl



De Drentse Koe
SPEEL- EN IJSBOORDERIJ

Voor een heleBOEEEEEL plezier
Speeltuin buiten én binnen



20.000 M² BOERENSPEELPLEZIER

O.a: Klimavontuur koeienstal | Speelmanege | Waterplein | Glow in the Dark spelen

WOLDDIJK 23 - RUINERWOLD - WWW.DRENTSEKOE.NL

Praktijk Maanroos



Praktijk Maanroos is een holistische praktijk die werkt met voetreflexologie en energetische therapie. Holistisch wil zeggen dat de mens in zijn geheel wordt benaderd/ behandeld en niet slechts de symptomen. Lichaam, geest en omgeving zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Wanneer het lichaam een blokkade aangeeft, zoals hoofdpijn, buikpijn, spierpijn etc. wijst dit op een blokkade in de energiestroom of in een bepaald reflexgebied. Blokkades hierin kunnen door voetreflexplustherapie en/of door energetische therapie worden opgeheven en brengt lichaam en geest weer in balans.

Ook systemen die uit balans zijn geraakt door bijv. langdurige stress komen weer in evenwicht. Dit maakt dat klachten niet alleen lichamelijk en/of mentaal doet verdwijnen, het leidt ook vaak tot persoonlijke groei en het doorbreken van vastgeroeste patronen.

Bij mij in de praktijk sta jij als client centraal en gaan we samen kijken wat voor jou passend is. Ik bied behandeltrajecten aan gericht op klachten, maar ook ter ondersteuning. En je kunt natuurlijk ook altijd preventief aan je gezondheid werken.



Mijn naam is Brenda Rose-Wemer en sinds 2018 ben ik eigenaresse van praktijk Maanroos gevestigd aan de Botter 19 in Meppel. Ik ben geregistreerd natuurgeneeskundig therapeut bij de beroepsvereniging BATC. En daarom worden afhankelijk van je aanvullende verzekering, de behandelingen (deels) vergoed.

Nieuwsgierig geworden of ik iets voor jou kan betekenen? Meer informatie kun je vinden op mijn website: www.praktijkmaanroos.nl
Een korte kennismaking is gratis.

Roldusol Uw zonweringsfabrikant!

Roldusol Meppel | Johan van Oldenbarneveltstraat 3 | Meppel | tel 0522-251543 | www.roldusol.nl



SOLAR, GEEN STROOM NODIG



30% KORTING OP ZONWERING EN ROLLUIKEN*

ACTIES T/M 31 JUL 2022

Openingstijden: van maandag t/m vrijdag 8.00-12.00 uur en 13.00-18.00 uur
Zaterdag op afspraak | *alleen geldig op Roldusol artikelen

We maken alles Rechtstreeks in onze fabriek in Meppel dus snelle levering!

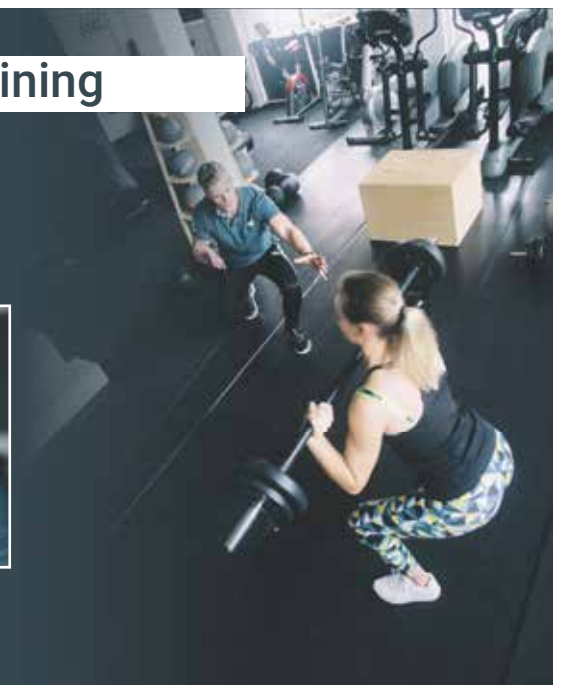
Personal Training

Niet tevreden? Geen probleem, je krijgt je oude lichaam vanzelf weer terug



www.danielkreeft.nl
0633342401

Zuideinde 18, Meppel



10% korting

op het volledige wrappen van uw auto
of chrome delete!

media&design totaal

0591-852704

Veranda-screen[®].nl

DÉ FLEXIBELE AFSLUITING VAN VERANDA EN PRIEËL



Tel. 0599-582286
www.veranda-screen.nl

Uit de tocht zitten onder uw veranda, kapschuur of prieël.

Zicht naar buiten, niet naar binnen.

Afsluiten tegen alle weersomstandigheden en ongenode gasten.

Het kan met de windvaste elektrisch bedienbare **veranda-screen.nl**



BEDIENING

- Elektrisch (Somfy) met afstandsbediening.

BREEDTE: 80cm TOT 540cm

HOOGTE: 30cm TOT 500cm

Standaard kleur omkasting:

- ral. 9001 (roomwit)
 - ral. 9010 (wit)
 - ral. 7016 (antraciet structuurlak)
 - sparkling black structuurlak
- meerprijs voor ral. kleur naar keuze

DOEKEN

Het doek van de **veranda-screen** is aan beide zijden voorzien van een rits. Het doek is geweven uit glasvezel en daarom oersterk, vochtbestendig, rot- en schimmelvrij, vet- en vuilafstotend en bestand tegen weersinvloeden. Het heeft een gewicht van ca. 525 gram per vierkante meter. Door de enigszins open structuur van het doek blijft het zicht van binnen naar buiten behouden, terwijl de inkijk van buiten naar binnen overdag vrijwel nihil is. Het kleurenscale omvat meer dan 40 kleuren.



voorbeeld rits

GELEIDERS

De aluminium geleiders zijn over de gehele lengte voorzien van een extra kunststof binnen-geleider voor de fixatie van de rits. Aan de bovenkant is deze kunststof geleider voorzien van een inlooptrechter om een soepele geleiding van het doek te waarborgen. De geleiders zijn voor op of in de dag situaties toepasbaar.



zicht naar buiten



in tuinhuis



in overkapping



in kapschuur



Wilco Hekman
0641422366
Hasselt (OV)
info@hekmanhoveniers.nl
www.hekmanhoveniers.nl



Hekman Hoveniers is een allround hoveniersbedrijf. Wij zijn gespecialiseerd in zowel het aanleggen en onderhouden van uw tuin, als in het verzorgen van professioneel straatwerk.

AANLEG

De aanleg van een tuin begint met het ontwerp. Wellicht weet u al welke stijl u aanspreekt. Samen met u maken we een plan.

ONDERHOUD

Met het juiste onderhoud zorgt u er voor dat u optimaal van uw tuin kunt genieten. Uw tuin het hele jaar in goede staat, of eenmalig een deel van uw tuin bijwerken? Wij helpen u graag.

BESTRATING

Uw tuin van straatwerk voorzien is een specialistische klus. Wij hebben ruime ervaring in de aanleg van zowel kleine tuinen, grote terrassen als compacte stadstuinen.

Voor meer informatie kunt u terecht op onze website:
www.hekmanhoveniers.nl



**AANLEG
ONDERHOUD
BESTRATING**

Zonne Kracht

Praktijk voor stembevrijding en coaching

Ontspannen de zomer in en Rust in je hoofd?
Download dan nu de gratis audiowandeling 'Op stap met Elisa'.

Ik ben Elisa de Lijster en ik geef stembevrijding & stress counseling in Havelte.



Soms is het lastig te zeggen wat je echt wilt. Vind je het moeilijk je grenzen te bewaken, ervaar je een blokkade op je keel of een knoop in je maag of zit je met spanning en emoties waarvan je niet weet wat je er mee moet?

Stembevrijding helpt je om weer tot jezelf te komen, om vastzittende **spanning (stress)** te releasen en onderdrukte emoties vrij de ruimte te geven. Zodat jij weer goed in je vel komt te zitten, ruimte en ontspanning ervaart en ook weer kan genieten van jouw leven!

In mijn praktijk in Havelte ben je welkom voor een proefsessie. Deze zomer bied ik je een gratis audiowandeling aan zodat je kan ervaren wat stembevrijding je brengt.

Gratis audiowandeling

In een half uur begeleid ik jou met stembevrijdings- en meditatie oefeningen naar rust en ontspanning. Ideaal voor tijdens je vakantie of lunch wandeling :)



Scan de QR-code of download op www.praktijkzonnekracht.nl/gratis

Stembevrijding

Wat houdt stembevrijding in:

- Met je stem tril je vastzittende emoties en spanning los.
- Door met je adem te werken klameer je jouw zenuwstelsel.
- Je leert naar jezelf en jouw lijf te luisteren.



HOOMAN
VERHUISBEDRIJF

Move your World



085 070 5106

www.verhuisbedrijfhooman.nl

info@verhuisbedrijfhooman.nl

verhuisservice •

(de) montage service •

in- en uitpakservice •

HEALTHY ROAD

DO IT YOUR WAY

Zitten je kleren niet meer lekker?
Ben je de extra kilo's zat? Geen idee
waar je moet beginnen?

Start vandaag nog bij Healthy Road
voor een gezonde leefstijl die goed
past bij jouw leven, waarin alles mag
en niets moet.

VRAAG SNEL EEN
GRATIS
KENNISMAKINGSGESPREK AAN!



Valeriaan 13
7944 NV Meppel

info@healthyroad.nl
www.healthyroad.nl
06-15149799

Wij helpen jou graag
met
jouw gezondheid!
Weten wat wij voor jou kunnen
betekenen?
Kom langs voor een
kennismaking!

van
Personal Training
tot
Groepslessen

Sport- en gezondheidscentrum
CivitaS
Werken aan jouw gezondheid!

www.sport-engezondheidscentrumcivitas.nl

+31(0)38 38 55 543
Klaas Fuitestraat 46
8281 BZ Genemuiden
www.janpleijsier.nl



JAN PLEIJSIER

WONEN & LIFESTYLE

SINDS 1969

+31(0)522 26 06 44*
Steenwijkerstraatweg 31
7942 HM Meppel
www.janpleijsier.nl

* Wanneer filiaal Meppel niet
bereikbaar is, kunt u contact
opnemen met ons filiaal in
Genemuiden.

Jan Pleijsier Wonen en Lifestyle staat landelijk bekend als één
van de meest veelzijdige leveranciers van tapijt, laminaat vloeren,
PVC vloeren, houten vloeren, parket, linoleum, marmoleum, vinyl,
karpetten, gordijnen, vitrage, inbetween, (binnen) zonwering,
jaloezieën, rolgordijnen, vouwgordijnen, meubels, woonaccessoires en
aanverwante artikelen aan zowel consumenten als bedrijven.



Vloeren



Meubelen



Raamdecoratie



Onderhoud



Woonaccessoires



Decokay

STEENWIJK

Samen maken wij van uw huis een thuis!

In onze winkel vindt u professionele kennis en uitgebreide collecties onder één dak. Wandafwerking, vloeren, raamdecoraties, gordijnen en behang. Of het nu gaat om kleur, stijl, afmeting of technische specificaties, wij helpen u verder op weg.

Ons Team

Sharon

Vanaf Oktober 2019 ben ik werkzaam als interieur styliste bij Decokay Steenwijk. Inmiddels heb ik al heel wat mooie projecten mogen realiseren. Van een zolderkamer, nieuwbouwwoning, kapperszaak tot een restaurant. Ieder met hun eigen style, smaak en wensen. Die diversiteit maakt mijn werk leuk. De uitdaging is het zoeken van de perfecte sfeer en deze vertalen naar de keuze in ons uitgebreide assortiment producten. Graag geef ik advies op maat in de winkel, maar ik kom ook bij u thuis. U kunt dan in uw eigen vertrouwde omgeving aan mij uitleggen wat u precies voor ogen heeft. Samen kijken we dan wat de mogelijkheden zijn. In de winkel ga ik dan opzoek naar de juiste producten en sfeer.

Marleen

In 2019 ben ik begonnen als stagiair bij Decokay Steenwijk. Inmiddels ben ik afgestudeerd aan het Cibap als ruimtelijk vormgeefster en studeer ik nu aan de Jan de Bouvrie academie. Op de zaterdagen en in mijn vakantie ben ik te vinden in de winkel. Met veel plezier houd ik mij bezig met het stylen van de winkel en pak ik het sociale media op. Ook help ik graag bij adviezen. Een kleur op de muur in combinatie met een leuk behang of bij het uitzoeken van een stoer of juist slijk gordijn. Ik ga de uitdaging graag aan!

Ik ga
de uitdaging
graag aan!



Nynke

Sharon

Benieuwd naar mogelijkheden?
Kom dan gezellig kennis maken in de winkel. Tot snel!

Nynke

Ik ben de allrounder van de winkel. Naast mijn ruime productkennis, maak ik de plannings, maar breng ik ook graag een kopje koffie tijdens een advies. In onze winkel vind ik het belangrijk dat alle klanten zich op hun gemak voelen en dat alles goed verloopt. Iedereen met wie we samenwerken is stuk voor stuk professional, die iedere klus aanpakt alsof het om zijn eigen woning gaat.

Deze korte lijnen met onze uitvoerders staan borg voor een prettige samenwerking.



professionele kennis

Emile

Als eigenaar van Decokay Steenwijk ben ik in de winkel om advies te geven, maar ben ook veel op pad om bij de klanten thuis te komen. Klanten help ik graag door mijn brede kennis op zowel het gebied van bouwen als wonen. Ik vind het uiteraard van belang dat we als winkel op de hoogte zijn van de nieuwste trends en ontwikkelingen op woongebied en dat we, indien nodig, onze collectie daarop aanpassen.

Of het nu gaat om technisch advies over verf, vloer- of raamdecoratie, ik zoek naar de beste oplossing en ga voor het mooiste

eindresultaat. Het is dan ook belangrijk om goed te luisteren naar de klant, zodat er een advies op maat kan worden uitgebracht. Ook ben ik eerlijk wanneer iets juist niet mogelijk is. Pas als de klant 100% tevreden is, geeft mij dat voldoening. Dat zien we dan ook vaak terug in de waardering van de klant en dat maakt ons als team ook weer enthousiast om nieuwe initiatieven te bedenken. Als jong en dynamisch team zijn we goed op elkaar afgestemd. Ondanks de hectiek die er soms is, nemen we altijd de tijd voor persoonlijk advies en het helpen bij het maken van de juiste keuze. Het streven is om u als klant volledig te ontzorgen.

U geeft Decokay de sleutel en vervolgens komt het volledige project onder de hoede van ons allround bedrijf. Van plan tot levering. 'Als alles gereed is, overhandigen we u de sleutel van uw 'nieuwe' thuis. U hoeft zelf alleen nog maar de sleutel om te draaien'.



Emile

Decokay

MOOI THUIS IN HUIS

STEENWIJK

Koematen 5 - Tel. 0521-870 046 - info@decokaysteenwijk.nl - decokaysteenwijk.nl

Wij zijn geopend van maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 17.30 uur. Zaterdag van 9.00 tot 12.00 uur

Bel 0521-870046 App 06-24155214 Mail info@decokaysteenwijk.nl Volg ons op facebook en instagram