OKTOBER 2026 | JAARGANG 5 - NUMMER 55

ARNE COURANT

HET NIEUWSBLAD VOOR ARNEMUIDEN, NIEUW- EN ST. JOOSLAND EN KLEVERSKERKE

Vogeltentoonstelling in De Arne

IN DIT NUMMER:

- BIE DE BUREN BESTAAT 3 JAAR!
- NOG 2 APPARTEMENTEN TE KOOP IN HET CENTRUM
- DUITSERS BIJ HERDENKING WO II
- KUNST BIJ JOOSSE WONEN

OVERKAPPINGEN

SCHUTTINGEN

TUINHUIZEN

ALUMINIUM VERANDA'S

Wij leveren ook pakketten en los materiaal voor de doe-het-zelver!

Je tuin moet een plek zijn waar je graag bent.
Met een schutting, tuinhuis, overkapping of veranda creëer je een buitenruimte waar je blij van wordt. Van advies tot afwerking, wij zorgen voor een zorgeloze ervaring, zodat jij in alle rust kunt genieten. **Buiten zijn, thuis voelen.**

Wij zoeken monteurs, zzp of in dienst!
Enthousiast? Neem dan snel contact op via 0113-405131 of mail naar info@mega-schutting.nl!

Bezoek onze showroom voor advies op maat!

MEGA SCHUTTING
schutting & overkapping

www.megaschutting.nl

Noordland 17, Heinkenszand
0113 405 131 • info@megaschutting.nl

NIEUWS

Vogeltentoonstelling in de Arne

Vogelliefhebbers kunnen eind oktober weer hun hart ophalen tijdens de internationale vogeltentoonstelling van Vogelvereniging Zanglust Arnemuiden. De tentoonstelling vindt plaats in Dorpshuis De Arne en biedt bezoekers de kans om tal van bijzondere en kleurrijke vogels van dichtbij te bewonderen. De entree is gratis.

Naast de tentoonstelling draait ook het populaire Rad van Fortuin, waarmee mooie prijzen te winnen zijn. Bezoekers zijn welkom op donderdagavond 29 oktober van 19.30 tot 22.00 uur, vrijdag 30 oktober van 10.00 tot 22.00 uur en zaterdag 31 oktober van 10.00 tot 17.00 uur. Iedereen is van harte welkom.

Voor het eerst Duitse vertegenwoordigers bij herdenking WO II

Voor het eerst sinds de bevrijding van Walcheren zijn tijdens de herdenking van de beschieting van Arnemuiden ook Duitse vertegenwoordigers aanwezig. Daarmee komt een bijzonder verhaal uit de oorlogsgeschiedenis van het dorp opnieuw onder de aandacht: dat van de Duitse arts Berthold Kern.

In november 1944 had Arnemuiden de status van Rode Kruisstad, maar desondanks werd het dorp zwaar beschoten. Daarbij kwamen 76 Arnemuidenaren en 145 Duitse militairen om het leven. Volgens de Bewonersgroep Arnemuiden speelde dokter Kern toen een belangrijke rol. Hij reed naar het geallieerde commando om duidelijk te maken dat Arnemuiden als Rode Kruisstad was aangewezen en vroeg de beschietingen te stoppen. Kort daarna werd het vuur gestaakt, waardoor vermoedelijk veel levens werden gespaard.

Tijdens de herdenking op 2 november wordt daarom niet alleen stilgestaan bij het oorlogsleed, maar ook bij de betekenis van menselijkheid, verantwoordelijkheid en verzoening. Juist het verhaal van dokter Kern biedt volgens de organisatoren ruimte voor een bredere blik op de geschiedenis.

ACTIVITEITEN

- 9 oktober: Pannenkoekfeest - Bie de Buren
- 10 oktober: Modelautobeurs - De Arne
- 25 oktober: Meet & Sing - Gereformeerde kerk
- 29 oktober: Creatief met Marine - Bie de Buren
- 29 - 31 oktober: Vogeltentoonstelling - De Arne
- 2 november: Herdenking Tweede Wereldoorlog - Oude begraafplaats
- 5 november: Bewonersavond BGA - De Arne
- 21 november: Sinterklaas intocht havenplein
- 26 november: Sieraden maken met Marine - Bie de Buren
- 29 november: Winterfair Arnemuiden

De Arne Courant is een huis-aan-huisnieuwsblad
Advertenties: arnecourant@originmedia.nl **Oplage:** 2.750 exemplaren
Verspreiding: Arnemuiden, Nieuw- en St. Joosland en Kleverskerke
Vormgeving en uitgeverij: Origin Media **Fotografie:** Aart van Belzen en Origin Media
Advertenties, persberichten/nieuws en foto's voor de voorkant: arnecourant@originmedia.nl.
Prijswijzigingen, zetfouten en uitverkocht voorbehouden.
De volgende editie wordt verspreid in de week van 10 november. Kopij kunt u aanleveren voor 27 oktober.

Heeft u vragen? Neem dan contact op met:

Klaas van de Ketterij:
Tel: 0118 606 942
Mail: arnecourant@originmedia.nl

Cees Roubos en Henk-Jan Minnaard

CHRISTELIJKE
Begrafenisverzorging Zeeland

STIJLVOL MET ZORG EN RESPECT

0118 - 61 60 12 · info@cbvzeeland.nl · www.cbvzeeland.nl

Landwinkel Elenbaas

uw specialist in AGF, zuivel, vlees, kaas streekproducten en relatiegeschenken.

Hier groeit beleving!

Bestel op onze webshop uw wekelijkse boodschappen.

SCAN ME
shop.landwinkelelenbaas.nl

Winkel
Langeweg 34
4341RE Arnemuiden
0118-603337
zeeuwsekers@kpnplanet.nl
shop.landwinkelelenbaas.nl
www.landwinkelelenbaas.nl

Openingstijden
ma t/m vrij: 9:00-18:00
zaterdag: 9:00-17:00
zo en do: gesloten
juni, juli en augustus ook donderdag geopend

WARMTE BINNENHOUDEN
MET GOED ISOLERENDE KOZIJNEN EN HR++(+) GLAS
VRAAG OOK NAAR DE SUBSIDIE MOGELIJKHEDEN

KOZIJNEN
HORREN
ROLLUIKEN
ZONWERING
GEVELBEKLEDING

KROONKOZIJN

HGZ
KOZIJNEN • ROLLUIKEN • ZONWERING

Scan de QR voor het maken van een afspraak!

0118 75 02 07
www.hgzgeveltechniek.nl

BRENGEN VOCHTPROBLEMEN
U EN UW WONING IN GEVAAR?

MURPROTEC

EFFICIENTE EN DEFINITIEVE VOCHTBESTRIJDING

sinds 1954

Opstijgend vocht - Schimmelvorming - Condensatie
Kelder - Ongezonde lucht in huis - Salpeter

Tel: 0800 68 777 68

www.murprotec.nl

GRATIS DIAGNOSE

Al onze werken zijn met **garantie** op **resultaat**

INTERVIEW

Drie jaar Bie de Buren:
‘Ontmoeten is het belangrijkste wat we doen’

Al drie jaar is Bie de Buren een vertrouwde ontmoetingsplek in Arnemuiden. Het non-profit koffiehuis draait op vrijwilligers, brengt mensen samen en steunt tegelijkertijd goede doelen. De Arne Courant sprak met Bie de Buren over het succes van het deelcafé, mooie herinneringen en de dromen voor de toekomst.

Wat is Bie de Buren eigenlijk?
“Bie de Buren is een non-profit koffiehuis waar ontmoeten centraal staat. We noemen onszelf ook wel een deelcafé. Mensen kunnen hier terecht voor een kop koffie, thee, iets lekkers of een lunch, maar vooral voor gezelligheid en contact. Daarnaast delen we de winst van onze horeca met goede doelen. Op dit moment steunen we de Zeeuwse Wensambulance.”

Jullie bestaan inmiddels drie jaar. Hoe zijn die jaren verlopen?
“Vanaf het begin kwamen er veel enthousiaste gasten en dat is eigenlijk altijd zo gebleven. We genieten enorm van de gesprekken die hier ontstaan. Het mooiste vinden we misschien wel dat mensen elkaar hier leren kennen. Sommige gasten hebben elkaar in het koffiehuis ontmoet en spreken nu wekelijks af voor een koffiemomentje. Dat is precies waar we het voor doen.”

Wat zijn voor jullie de hoogtepunten geweest?
“Dat is moeilijk kiezen. Natuurlijk zijn de dagelijkse ontmoetingen al een hoogtepunt op zich. Maar we denken ook meteen aan de jaarlijkse Visserijdag. Het eerste jaar waren we compleet verrast door de enorme drukte. Inmiddels verloopt zo’n dag dankzij onze vrijwilligers veel soepeler. Ook de pannenkoekenfeesten, de handwerkgroep en het wekelijkse taalcafé zijn activiteiten waar we met veel plezier op terugkijken. En elke keer dat we een donatie mogen overhandigen aan een goed doel, voelt dat als een bijzonder moment.”

Wat blijft een uitdaging?
“Vooral de wintermaanden. We merken dat het dan rustiger is dan in de zomer. Dat vinden we jammer, want juist in de winter kunnen mensen zich soms eenzamer voelen. We hopen daarom een warme en toegankelijke plek te blijven voor iedereen die behoefte heeft aan een praatje of even de deur uit wil. Iedereen is welkom. En wie ons al kent, mag dat gerust doorvertellen aan anderen.”

Hoe zetten jullie je in voor de samenleving van Arnemuiden?
“Door een plek te bieden waar buurtgenoten elkaar kunnen ontmoeten. Wij zorgen voor de ruimte en de koffie, maar uiteindelijk maken de gasten het café levendig. Tijdens activiteiten proberen we mensen ook bewust met elkaar in contact te brengen. Zo zetten we bij het pannenkoekenfeest verschillende families samen aan tafel.”

“Daarnaast zien we hoe belangrijk Bie de Buren is voor onze vrijwilligers. Sommigen plannen hun hele week rondom hun vaste dagdeel hier. Ze halen er energie, plezier en voldoening uit.”

Wat is jullie droom voor de toekomst?
“We hopen vooral dat we de toegankelijke plek kunnen blijven waar mensen zich thuis voelen. Grote veranderingen staan niet op de planning. Wel zijn we komende winter tijdelijk één dag per week open vanwege het zwangerschapsverlof van Marlon. In januari en februari openen we alleen op vrijdag de deuren. Daarna gaan we weer met veel enthousiasme terug naar twee openingsdagen per week.”

Als jullie drie jaar Bie de Buren in één gedachte moeten samenvatten, welke is dat dan?
“Verbinding. We geloven in delen dichtbij en delen ver weg. Dichtbij door tijd, aandacht, talenten en een kop koffie met elkaar te delen. Ver weg door goede doelen te steunen. Dat is waar Bie de Buren om draait en waar we ook de komende jaren mee door willen gaan.”

Van 't Huys naar thuis

De betrouwbare hypotheekadviseur bij u in de buurt!

Yerseke
Marijkelaan 2B
Goes
Piet Heinstraat 28
T. 0113 570 500
E. info@zhhuys.nl

Arnemuiden
Pinksterbloemlaan 2
T. 0118 604 446
E. h.leerdam@zeelandnet.nl

LEERDAM-CORSTANJE ADVIES

't Zeeuwse **Hypotheek Huys**

Onderdeel van Corstanje Assurantiën

BAKKERIJ de Kok AMBACHTELIJKE KWALITEIT

Aanbiedingen

6 okt t/m 10 okt:
Eierkoeken 3 + 2 GRATIS
Weekendtopper: Stroopwafelvlaai € 7,50
13 okt t/m 17 okt:
Gevulde bolussen 2+1 GRATIS
Weekendtopper: Herfstweelde € 4,25
20 okt t/m24 okt:
Appelflappen 2 voor € 3,75
Speculaasbrokken 2 stuks voor € 3,95
27 okt t/m31 okt:
Worstenbroodjes 2 voor € 3,75
Speculaasstaaf € 5,95

Nieuw!

Herfst roombroodje
Gevuld met speculoos en zwitserse room

Verkoopmedewerk(st)er

Voor de zaterdagen (en vakanties) zijn wij op zoek naar een enthousiaste verkoopmedewerk(st)er!
(Vanaf 17 jaar)

0118-310012 info@bakkerijdekok.nl

PASSIE VOOR VLEES

UW VERS SPECIALIST
SLAGERIJ WISSE
-ARNEMUIDEN-

AANDACHT VOOR U

5-10 OKTOBER

Gepaneerde schnitzel	4e GRATIS
Kipshoarma	25% korting
Eigen snijworst	100 gram €1,99
Gigant kaas	100 gram €2,19

12-17 OKTOBER

Rundgehakt	25% korting
Zuurkoolcasslerib	100 gram €1,95
Cranberry paté	100 gram €2,50
Gigant kaas	100 gram €2,19

19-24 OKTOBER

Kipfilet	4e GRATIS
Speklap met of z. zw.	4e GRATIS
Rookworstsalade	100 gram €2,29
Herfstkaas	100 gram €1,99

26-31 OKTOBER

Half om half gehakt	25% korting
Spekblokjes alle soorten	25% korting
Indische balletjes	100 gram €2,19
Herfstkaas	100 gram €1,99

AANBIEDINGEN

www.slagerijarnemuiden.nl

DIAGNOSE
AIRCO service

Brouwer Techniek

www.brouwertechniek.nl

- Onderhoud
- APK Keuringen
- Diagnoses
- Airco service

Hertzweg 4d
4338 PX Middelburg
Tel: 06 381 084 40
E: brouwertechniek@kliksafe.nl

U kunt terecht bij Brouwer Techniek voor APK en onderhoud

J&B Kasten
Sterk in maatwerk

Onderdeel van Timmerbedrijf Meulmeester.

Showroom op afspraak geopend.

Molenweg 36, 4341BE, Arnemuiden
0118-601790 www.jenbkasten.nl
info@jenbkasten.nl

Langstraat 49, 4341 EC Arnemuiden

Uw woning succesvol verkopen via
DE NOOIJER MAKELAARS!
Bel voor meer informatie naar 0118-602154
of stap gerust even binnen!
www.denooijer-makelaars.nl
Scan de QR code en bekijk onze website!

VLAGGEN
STICKERS
SPANDOEKEN
DRUKWERK

DRUKKERIJ VAN KEULEN

NIEUWS VAN DE SCHOLEN

GEWELDIGE OPBRENGST VOOR DE KIDSRUN

Samen met Nanda en Michelle van de Sint Joosloop organiseerden we een eigen KidsRun op het voetbalveld. De kinderen gingen enthousiast op zoek naar sponsoren en wat heeft iedereen ontzettend zijn best gedaan!
De opbrengst van maar liefst € 5.300,- gaat naar twee mooie doelen: de KNRM (Koninklijke Nederlandse Redding Maatschappij) en nieuwe kerstversiering voor de school. Met die nieuwe versiering kan de Activiteitencommissie de school straks weer gezellig aankleden. Alle kinderen, sponsoren en andere gulle gevers: heel hartelijk bedankt!

www.lonneboot.nl

De Lonneboot
Samenwerkingsschool

NIEUW: WATERTAPPUNT OP HET SCHOOLPLEIN

Sinds kort hebben we iets nieuws op ons schoolplein: een eigen watertappunt! Dit mooie initiatief is mogelijk gemaakt door de gemeente Middelburg. Water drinken is belangrijk voor kinderen. Het helpt hen om zich fit te voelen, zich goed te kunnen concentreren en actief te blijven tijdens het spelen en leren. Kraanwater is bovendien een gezonde dorstlesser, zonder suiker en calorieën. Met het nieuwe watertappunt maken we het kinderen gemakkelijk om gedurende de schooldag voldoende water te drinken. Even de fles vullen, een paar slokken nemen en weer lekker verder! Zo stimuleren we samen een gezonde gewoonte die kinderen ook buiten school kunnen meenemen.

www.vierschip.nl

't Vierschip
Opvang en Onderwijs

GROOT-BRITTANNIË IN DE KLAS

In groep 1/2 werken we over Groot-Brittannië. Kijk maar naar de vlag! We hebben al veel Engelse woorden geleerd. In de paleishoek zijn we koning, koningin of guard. We verkopen heerlijke fish and chips. Als afsluiting van het thema komt er nog een high tea.

www.joosvanlarenschool.nl

SPEELPLEZIER

We gebruiken sinds afgelopen week speelgoedkliko's op school die vol zitten met leuk speelmateriaal. Hockey, tennis, basketbal en allerlei ander speelmateriaal wordt door de kinderen gebruikt. Super om al het speelplezier te zien!

www.oleanderhof.onzewijs.nl

Oleanderhof
Christelijke Basisschool
Onderdeel van Onze Wijs

WERKEN BIJ JOZIASSE

ZELF BEPALEN HOE JE EEN KLUS AANPAKT?

Bij ons krijg je de vrijheid en het vertrouwen om je talenten te laten zien.
Word jij onze nieuwe collega?

Voor meer informatie over de vacatures, **scan de QR-code** of ga naar de website **bouwbedrijfjoziasse.nl/werken-bij**

NIEUWBOUW
AAN- EN VERBOUW
SERVICE & ONDERHOUD
RENOVATIE
RESTAURATIE
VERDUURZAMING

restaurant ORANJEPLAAT veerse meer

LUNCH
DINER
DRINKS

FEESTEN & PARTIJEN

0118 – 606746
info@restaurantoranjeplaat.nl
Muidenweg 1a, 4341 PS Arnemuiden
www.restaurantoranjeplaat.nl
/restaurantoranjeplaat/

VAKGARAGE® TEMA-GOMES

UNIVERSEEL AUTOBEDRIJF
VW/AUDI & SAAB SPECIALIST ZEELAND

ONDERHOUD/REPARATIE/APK EN AIRCOSERVICE

KIJK VOOR AL ONZE ACTIES & DIENSTEN OP: **WWW.VAKGARAGETEMA-GOMES.NL**

Verzekerd en wel

T. (085) 13 00 450 | info@verzekerdenwel.nl
www.verzekerdenwel.nl

verzekeringen | hypotheken
Goes

UNIEK IN ARNEMUIDEN

nog TWEE appartementen beschikbaar

NU KOPEN is bouwen!

comfortabel, duurzaam en klaar voor de toekomst

Wie droomt van comfortabel wonen midden in Arnemuiden, krijgt nu een bijzondere kans. In het vernieuwbouwproject aan de Langstraat zijn nog slechts twee appartementen beschikbaar. Eén daarvan is het royale appartement aan Langstraat 6A, een woning die ruimte, comfort en een centrale ligging combineert. Eenvoudige individuele wensen zijn nog te realiseren.

Het appartementencomplex verrijst op een levendige plek in het centrum van Arnemuiden. Vanaf deze locatie ligt het dorp letterlijk aan uw voeten. Winkels, voorzieningen en het dagelijkse dorpsleven bevinden zich op korte afstand. Het is een plek waar altijd iets te zien is en waar bewoners kunnen genieten van het karakter van het dorp.

Langstraat 6A onderscheidt zich vooral door de royale indeling. De woning beschikt over een ruime woonkamer met open keuken van circa 57 vierkante meter. Dankzij de grote leefruimte ontstaat er volop plaats om te ontspannen, gasten te ontvangen of gezellig samen te eten. Vanuit de woonkamer is er direct toegang tot een balkon op het zuiden, waardoor bewoners optimaal kunnen genieten van de zon en het buitenleven.

Ook aan praktisch wooncomfort is gedacht. De ruime slaapkamer beschikt over een eigen ensuite badkamer, waardoor privacy en gemak samenkomen. Daarnaast is er een extra kamer die gebruikt kan worden als slaapkamer, hobbyruimte of thuiswerkplek.

De woning beschikt bovendien over een grote hal met extra mogelijkheden voor opbergruimte. Vanuit de hal zijn onder meer het toilet en de technische ruimte bereikbaar. Via de lift of de trap zijn daarnaast de overdekte garage en de berging eenvoudig te bereiken.

Langstraat 6A is een appartement met een "mega view". Naast het uitzicht is vooral de combinatie van ruimte, comfort en locatie bijzonder. Nieuwbouw in het centrum van Arnemuiden komt niet vaak beschikbaar, er zijn nu nog slechts twee appartementen beschikbaar.

Voor woningzoekenden die willen genieten van comfortabel wonen in een moderne, energiezuinige woning én tegelijkertijd midden in het dorp willen blijven wonen, biedt Langstraat 6A een interessante mogelijkheid. Wie interesse heeft, doet er verstandig aan niet te lang te wachten, want de keuze is inmiddels beperkt tot de laatste twee beschikbare appartementen.

Faasse & Fermont

DE NOOIJER MAKELAARS

Grijp nu deze unieke kans!

Neem contact op met de makelaar:

- Wim Dodmond van Faasse & Fermont: 0118 727 000
- Sander de Nooijer van De Nooijer Makelaars: 0118 602 154

Kijk voor indelingen, ontwerpen en meer informatie op:

www.appartementenarnemuiden.nl

Coosje Buskenstraat 174 - Vlissingen - tel. 085 050 8088 - www.fancycooking.nl

KUNST die het INTERIEUR TOT LEVEN BRENGT

Wie binnenstapt bij Joosse Wonen in Arnemuiden komt natuurlijk voor inspiratie op het gebied van wonen en interieur. Al jarenlang helpt de woonwinkel klanten met advies over meubels, kleuren, materialen, verlichting en de inrichting van hun woning.
Dit najaar is daar een extra bron van inspiratie aan toegevoegd. In de showroom zijn namelijk bijzondere kunstwerken te zien van de Veerse kunstenaar Wilmi van de Wouw.

De kunstwerken vormen geen losse expositie aan de muur, maar zijn volledig geïntegreerd in de verschillende woonopstellingen van de showroom. Daardoor krijgen bezoekers direct een indruk van hoe kunst een interieur kan versterken en compleet maken. Het laat zien dat een mooi interieur niet alleen draait om meubels en accessoires, maar juist ook om persoonlijke details die karakter geven aan een ruimte.

Het werk van Wilmi van de Wouw valt direct op door haar unieke Circle Art-stijl. Waar een schilderij normaal gesproken uit penseelstreken of lijnen bestaat, bouwt zij haar kunstwerken op uit honderden, soms zelfs duizenden cirkels. Op afstand vormen die cirkels een herkenbaar beeld. Wie dichterbij komt, ontdekt een verrassende wereld van lagen, patronen en details. Daardoor blijft elk kunstwerk boeien en verandert de beleving telkens opnieuw.

In de showroom van Joosse Wonen zijn verschillende werken te bewonderen. Zo zijn er indrukwekkende Circle Art-versies van bekende meesterwerken, waaronder De vaas met anjers van Vincent van Gogh en Meisje met de parel van Johannes Vermeer.

Daarnaast zijn er ook eigen creaties van de kunstenaar te zien. Juist de combinatie met het interieur maakt de presentatie bijzonder. Een kunstwerk dat boven een eettafel hangt, krijgt een andere uitstraling dan hetzelfde werk in een woonkamer of kantooromgeving. Binnen de verschillende woonstijlen van Joosse Wonen ontstaat daardoor een inspirerend totaalbeeld waarin kunst en inrichting elkaar versterken.
Daarnaast zijn de mogelijkheden verrassend veelzijdig. De kunstwerken kunnen in verschillende afwerkingen worden uitgevoerd, zoals hoogglans, mat of zelfs met velours textiel. Ook andere formaten behoren tot de mogelijkheden. Hierdoor kan een werk worden afgestemd op de ruimte, de sfeer en de persoonlijke woonstijl van de toekomstige eigenaar.

STAP EENS BINNEN in de showroom en LAAT JE VERRASSEN!

Joosse WONEN

Joosse Wonen Langstraat 2 4341 EE Arnemuiden
T 0118 - 60 12 73 JoosseWonen www.joossewonen.nl

Fietsenmaker De Ridder

FIETSENMAKER DE RIDDER

Open in de herfstvakantie

Het is weer herfst en daarom hebben we in deze periode extra oog voor veiligheid. Controleer of je fietsbanden voldoende grip hebben en of je verlichting naar behoren werkt. In de herfstvakantie staan wij voor je klaar als jouw fiets onderhoud nodig heeft!

Openingstijden:

ma	**19-10:**	Gesloten
di	**20-10:**	09:00 - 17:00
wo	**21-10:**	09:00 - 17:00
do	**22-10:**	09:00 - 17:00
vr	**23-10:**	09:00 - 17:00
za	**24-10:**	09:00 - 12:00

Specialist in **fietsreparaties**, zowel stadsfietsen als e-bikes! Wij repareren alle fietsmerken zoals Stella, Urban Arrow, Batavus, Gazelle, etc.

Wij **verkopen** ook **nieuwe elektrische fietsen**. Kijk op: fietsenmakerderidder.nl/verkoop

Fietsreparatie
Wij repareren alle soorten fietsen. Als Bosch servicepunt handelen wij ook garanties af.

Fietsonderdelen
We hebben veel fietsonderdelen op voorraad voor reparatie en verkoop.

- Kettingsloten
- Zadels
- Helmen
- Verlichting
- Standaards (ook voor Cube)
- Fietspompen

Fietsverkoop
We verkopen betrouwbare en sterke elektrische fietsen van Granville met Bosch systeem, Shimano en Enviolo onderdelen.

Maak nu een afspraak of bekijk de website

0625320703
fietsenmakerderidder.nl
Bereklauwerf 21
4341 KK Arnemuiden

COLUMN

Sterk blijven begint met **blijven doen**

Het is donker buiten, de regen tikt tegen het raam en de bank lonkt. Je was van plan om te sporten, maar morgen kan ook. Herkenbaar? Juist in deze maanden verdwijnt bewegen gemakkelijk naar de achtergrond. Tot januari, wanneer we opnieuw beginnen.

Als personal trainer en leefstijlcoach zie ik vaak dat mensen veel aandacht besteden aan de perfecte plannen: een uitgedacht sportregime of eetschema met alleen maar voedzame producten. Maar het beste schema ter wereld is niets waard als het niet vol te houden is. Dat heb ik zelf ook moeten leren. Jarenlang zocht ik naar een aanpak die snel resultaat beloofde. Inmiddels weet ik hoeveel het oplevert om maanden en jaren te blijven trainen. Ook wanneer mijn motivatie minder is of vooruitgang even uitblijft.

Sterke spieren zijn namelijk niet alleen fijn in de sportschool. Je gebruikt ze om boodschappen te dragen, trappen te lopen en uit een stoel op te staan. Wat je vandaag opbouwt en onderhoudt, helpt je ook later om zelfstandig te blijven. Daarvoor hoeft iedere week niet perfect te zijn. In drukke periodes mag je minder trainen. Onderhouden is óók een waardevol doel.

Kies daarom een ritme dat je kunt volhouden en blijf je spieren uitdagen. Je traint voor het lichaam waarmee je vandaag leeft én waarmee je later verder wilt.

Corinne

Meer informatie
Clear Coaching - Corinne Harting
info@clear-coaching.nl
0614338195

ORIGIN
De Zeeuwse Media Makers

Film & video
Vormgeving & drukwerk
Drone-opnames
Bedrijfs-fotografie

www.originmedia.nl

Uw partner voor al uw witgoed en huishoudelijke apparatuur

ELECTRO WORLD AVA

40 JAAR

- Bezorg- en montageservice
- Reparatie en expertise
- Alle bekende merken onder 1 dak
- Advies en maatwerk

Kanaalstraat 22
OOST-SOUBURG

Dorpsstraat 56
HEINKENSZAND

0118 47 17 77

WWW.AVAELECTRO.NL