

VAN DE REDACTIE

Na het eerste stormachtige Kustmarathonweekend verloopt de maand oktober voorlopig rustig met prachtig beginnende herfstkleuren en een rijke notenoogst, voorbode van een strenge winter?

In dit nummer bedanken we onze adverteerders weer hartelijk voor hun jaarlijkse financiële bijdrage.

Dankzij jullie kunnen we onze zelfstandigheid bewaren.

Bijzonder eigenlijk dat we al in onze 47ste jaargang zitten, daar zijn we als redactie eigenlijk best wel een beetje trots op. We gaan maar gewoon op naar de 50, net zoals onze dorpsgemeenschap, en hopen dat jullie als lezerspubliek ons ook als kopieleveranciers blijvend steunen .

Omdat 1 van de redactieleden van een welverdiende vakantie geniet, lekker in de zon, deze keer geen interview. Maar dat zal zeker goedgeemaakt worden in een volgend nummer.

Veel leesplezier

NOORDERNIEUWSWELLE **Dorpskrant van Noordwelle**

dorpskrantnnw@gmail.com

www.noordwelle.com

47ste jaargang

Verschijnt 6x per jaar



*Redactie: Marianne de Jonge, Trudy Groenleer Juus Kreiken,
Ineke v.d. Koogh en Annelies Bothoff*

Vormgeving: Leo Schults en Trudy Groenleer

Wist u dat

- Wij erg blij worden van kopij
- Er wel altijd gecensureerd wordt
- Wij 1 x per 2 maanden uitkomen
- dorpskrantnnw@gmail.com ons mailadres is
- Handgeschreven kopij ook nog altijd welkom is
- Wij kopij voor het volgende nummer graag voor **10 december** ontvangen
- Wij Peter van Veelen en Marquerite Warbie van harte welkom heten op ons dorp
- Zij de nieuwe bewoners zijn in het Hoefijzer
- Wij hopen dat ze zich hier snel thuis voelen
- Wij Jos, Johan en Peter van harte proficiat wensen met hun mountainbikeprestaties
- Zij de Kustmarathon fietsend hebben volbracht
- Dit deze keer wel een heel stoere Kustmarathon was
- Er een mooi artikel stond in de wereldregio van onze dorpsgenoot, de dochter van de molenaar
- Wij hopen dat Marije snel haar vergunning krijgt voor haar bakkerij
- Dit een enorme aanwinst zou zijn voor ons dorp
- Er veel animo was voor de beweegavond van Heidi en Dorien
- Het Dorpshuis aardig gevuld was
- Het ook nog eens erg gezellig was
- Wij alle in beweging komende dames veel succes en plezier wensen
- Het recente dorpsuitje naar de stormvloedkering 49 jaar geleden ook georganiseerd was door de dorpsgemeenschap
- Het toen het eerste dorpsuitje was

- Er toen daarna mosselen gegeten werden in het restaurant de Val ,bij de aanzet van de Zeelandbrug
- Het uitje ook dit keer weer als heel interessant en gezellig ervaren is
- De mosselmaaltijd op een andere datum gehouden is
- De nieuwe coördinator van ons dorpshuis in dit nummer bekend wordt gemaakt
- Wij hierbij Frans bedanken voor zijn trouwe inzet als coördinator voor ons dorpshuis
- Noordwelle gelukkig veel inwoners heeft die zich in willen zetten voor de gemeenschap
- Wij daar blij van worden

De Agenda

- Eerste vrijdag van de maand: 18.00 uur Snekavond
- Derde vrijdag van de maand (20:45): DDaames
- Laatste dinsdag van de maand: Tafelen
- Iedere eerste en derde dinsdag van de maand koffie/bieb uurtje van 10 tot 11 uur
- Om de week op de woensdagavond Klaverjassen inloop 19.00 uur
- Iedere woensdag in de kerk meditatief zingen 17:00 - 17:45 uur, vesperviering 18:00 – 18:30 voor beiden opgave niet nodig, gezamenlijke maaltijd vanaf 18.40 uur hiervoor aanmelden via: www.kloosterwelle.nl
- Iedere dinsdagavond: Bewegen met Heidi en Dorien in Ons Dorpshuis van 19.30 uur tot 20.30 uur

Een 10 daagse eis door België naar Frankrijk

Bij terugkomst is er in jeugdhotel live concert in de tuin onder ons raam. Gelukkig is het rustige muziek. De mensen beneden applaudiseren.

De volgende dag is zondag en dan lopen wij niet. We volgen een kerkdienst op de telefoon en we dwalen wat door de stad. Eten stokbrood op wat we hebben gekregen van andere mensen in jeugdherberg. Zij hebben het over en zo zijn ze echte Pelgrims door hun goede daad. Zondag tijd voor bezinning. Bezinning (modern woord evalueren) is natuurlijk de bedoeling van het Pelgrimspad. We nemen bijvoorbeeld de rugzak We dragen allemaal een rugzak mee in het leven. Nemen de zorgen en moeiten van elke dag mee. Hup in de rugzak. We kijken of het lichter en of er wat uit kan. Misschien kun je hem op een andere manier beter dragen. Trekken er aan. Stapelen weer anders. Maar toch pak je hem elke dag weer op die rugzak. Voor God mag je hem elke avond weer leeg maken. Al die zorgen en problemen. Hij draagt het voor je.

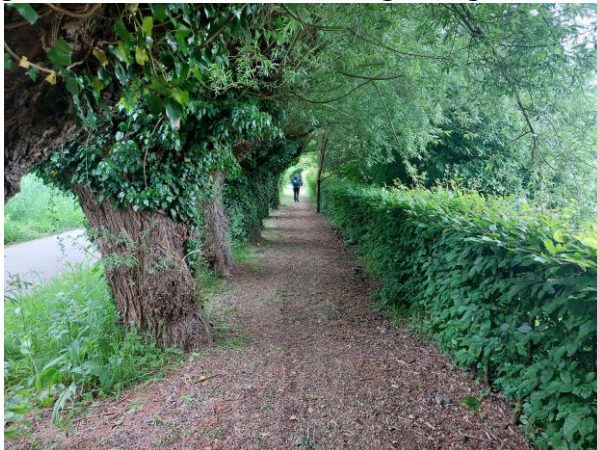
Maandagmorgen verlaten we het jeugdhotel. Na twee nachten is het echt een beetje thuis geworden. Nu gaan we echt weer lopen. In mijzelf zing ik het commando lied. Af en toe moet je jezelf moed inzingen. We verlaten Doornik via een wijk die we nog niet hebben gezien. Veel oude gebouwen en ook veel verval en achterstallig onderhoud. De Schelde pikken we weer op. Water, bomen en wind. Hier is veel industrie aan het water en veel binnenschepen worden geladen.

Er komen meer Spitsers op het water. Smalle kleinere schepen voor de vaart op de smalle kanalen in Noord-Frankrijk. We krijgen Antoin in zicht met een mooi kasteel. Bij de kerk daar liggen de pistool patronen in de goot?? Bij het toerist center raken we in gesprek met de juffrouw. Volgens mij snapte ze niet veel van wat wij zeggen. Ik probeer toch frans te praten. We mogen het kasteel niet in. Het is privé. Het schijnt er ook te spoken. Om middernacht is het spook in de hoogste toren. Verder zien we veel kalkovens aan de Schelde. Heel vroeger werd dit land al wit land genoemd vanwege vele stof en gruis. We lopen ook langs de ovens waar Huub stapel in de televisie serie over vertelde. Hij mocht erin maar bij ons zit hek dicht.

We worden achterop gereden door echtpaar uit Steenberghe die in zes weken vakantie naar Compostelle willen fietsen. We zijn nu op heetst van de dag. Vlak voor onze slaappleats bereiken we de grens.

Na enig zoeken vindt ik het riviertje (kleiner dan onze trekvaart) onder bladerdek. Dit is grens met Frankrijk. We logeren op adres waar eigenaar volgens foto in het vreemdelingen legioen heeft gezeten. Wow.

En die man heb ik de hand geschud. 24.93 km



S' Ochtends weer in de benen. Van Maulde naar Montagne du Nord. Klinkt al aardig Frans. Prachtig lopen

langs de La Scarpe. Een aftakking van de Schelde. Veel groen, mooie paadjes en landerijen. Alleen waarom zo weinig bankjes.? Na 7 km komen we aan in Saint Amand de Leau. Prachtige toren van de abdij van de benedictijnen. Heerlijk gegeten bij Nellie op het plein van de stad. Haar zaak heet Nellie Nello. Dat betekent zoiets als bij Nellie kan alles. Op een gebouw stond toeristen bureau maar binnen vertelden ze dat het echte bureau op 5 km afstand lag. Dat is dus niet te doen als je loopt. Te ver. Dus geen stempel. Mijn zus probeerde nog iets te boeken voor de nacht. Er was een overnachting mogelijk in een spookkasteel. Vriendelijke mensen maar alles is oud en versleten. Zelfs de stukken van de theekopjes zijn aan elkaar gelijmd. Helaas kunnen we daar de betaling niet van rond krijgen. Maar we belanden na een lange tocht met veel stof en auto's in het mooiste Gite wat we tot nu toe gehad hebben. 15.09 km

Na een rustige nacht gaan we naar het treinstation. Gister hebben ze nog gestaakt maar vandaag rijden ze weer. We hebben een heel gesprek met de juffrouw aan de balie. Ze zegt dat we maar Frans moeten spreken. Net als wij hier als we zeggen dat Duitsers maar Nederlands moeten spreken. Ze heeft natuurlijk ergens wel gelijk. Nadat Petra de vertaal app erbij haalde op de telefoon begon ze iets te snappen. Na half uur, met wachtenden achter ons, kunnen we de trein halen. Via Lille, Kortrijk naar Anvers. Wat gaat dat veel sneller dan lopen. Wat een luxe zo maar zitten met eigen chauffeur. In Antwerpen een uur overstaptijd.

Dus tijd voor een broodje en heerlijke koffie. Warme chocomel snappen ze niet. Je krijgt een opgeklopt bakje schuim. Ze hebben hier de vreemdste namen voor een station. Luchtbal en Kijkuit. Ook hebben ze leuke teksten aan de wand hangen: Een echte krak gooit zijn afval in de vuilnisbak. Stil bellen kan tellen. Hou de plaats vrij zo kan er altijd iemand bij.

In Roosendaal sla ik af naar Goes. Moet ik nog kaartje kopen naar Goes. Maar zus had vorig kaartje op haar telefoon. Kan ik dus niet van het perron af voor een kaartje. Na een onderonsje met conductrice laat ze mij door het poortje. Hoera ik ben geen zwartrijder. Petra naar Zwolle door en zelf naar Goes waar een privé auto mij afhaalt en ik weer in het oude vertrouwde Noordwelle aankom. Een groet aan de lezer en een aanbeveling voor zo'n tocht te voet.

André Passchier

Bedankt

Tijdens de collecteweek van de Nierstichting hebben we het mooie bedrag opgehaald van **€354,10!**

Een prachtig resultaat, waar we als dorp trots op kunnen zijn.

Namens de Nierstichting heel hartelijk dank !

Rens en Marianne

Rabo Club Support

Gaan wij nu reclame maken voor een bepaalde bank? Neen, dat niet maar wel info dat wij een donatie hebben gekregen vanuit de Rabo.

Als bank geven ze ieder jaar een deel van het resultaat terug aan clubs en verenigingen. En men zet kennis en ervaring in om deze toekomstbestendiger te maken.

Zo kunnen deze groeien en duurzaam verder zodat nog meer mensen kunnen gaan meedoen.

Er is 19,8 miljoen uitgekeerd verdeeld over 35.016 clubs en verenigingen met wel 727.323 leden.....

Laten wij nu als dorpsraad recent ook eens een proefballonnetje hebben opgelaten om ervaring op te doen hoe dat dan qua proces in z'n werk gaat.

Heel leuk dat het werkt en met minimale inzet toch mooi euro 50,- als aanmoediging mogen ontvangen.

Zodra wij wat meer mensen in het bestuur krijgen zeker de moeite waard om volgend jaar wat grootser op te gaan pakken.

Wie voelt zich geroepen om ons als dorp verder te brengen ook in deze?

Lex

De Wellehof in herfstseer

Op een frisse herfstdag toont zich de Wellehof in de laatste warme herfstkleuren. De rust is overal voelbaar. Je merkt dat de natuur zich klaarmaakt voor het winterseizoen. Voordat de tuin in winterrust gaat, is er nog één keer gewied.

Het onkruid krijgt daardoor in het voorjaar minder kans en kan alles fris en gezond opnieuw uitlopen.

Twee professionele tuinmannen en de vrijwilligers van het Kloosterwelle tuinteam staken daarvoor nog één keer dit jaar de handen uit de mouwen. De herfst op de Wellehof stond in het teken van oogsten en opruimen.

Met de geplukte peren, een verzorgde tuin en frisse plannen voor het nieuwe seizoen kan iedereen tevreden terugkijken op een geslaagd tuinjaar.

Birgitta, namens de Wellehof tuingroep van Kloosterwelle

Contributie lidmaatschap Dorpsgemeenschap Noordwelle

Voor leden van wie het e-mailadres bij ons bekend is, zal binnenkort de factuur voor het lidmaatschap van de Dorpsgemeenschap Noordwelle per e-mail worden verstuurd. Leden zonder e-mailadres ontvangen de factuur, zoals gebruikelijk, aan huis.

Zijn er nog vragen, laat het me weten.

De Penningmeester, Lidwien de Bruijn

Uitgave `t Dorpsplein Renesse

De redactie van genoemde uitgave, al jaren ook verspreid in Noordwelle, heeft ons recent benadert.

De aantallen qua oplagen liepen een beetje uit de hand en er is eigenlijk een te kort om ook Noordwelle nog langer te voorzien.

Was het voorheen ook meer een blad vanuit de kerken Renesse en Noordwelle, het is nu ook meer een blad met algemeen nieuws Renesse.

Het bestuur dorpsraad Renesse laat ons weten, na goed overleg, dat er van iedere editie nog een 20 stuks naar Noordwelle komen. Ter verspreiding in onze Corneliuskerk en Dorpshuis.

Verder is het mogelijk om, op onze kosten, extra bij te bestellen, per oplage van 50 stuks. Kosten nog onbekend.

Wij vragen ons echter af of dit in ons dorp gewenst wordt. Mede omdat wij de edities die nog gaan komen ook online kunnen lezen.

<https://www.dorpsraadrenesse.nl/activiteiten-in-renesse/>

Lex

Reacties graag naar : dorpsraad@noordwelle.com

De mosselmaaltijd

Het Dorpshuis was weer omgetoverd in een sfeervol restaurant met 51 gasten!

De koks en vrijwilligers hebben er alles aangedaan om er weer een mooie avond van te maken.

Wat moeten wij zonder hen?

Voor de mosselliefhebber en de anderen die kipsaté kregen was het weer smullen.

De uiteenzetting over de gang van zaken werd door onze dorps cabaretier humoristisch uit de doeken gedaan, waardoor chaos werd voorkomen.

Het was weer subliem!



Ineke

Boek recensie: De jongen van de zee

Het afgelopen jaar zijn er weer vele mooie nieuwe boeken uitgekomen.

Regelmatig kan ik niet aan de verleiding weerstaan om de mooie boekhandel op het Havenplein in Zierikzee binnen te lopen. En ook van dit boek heb ik zeker geen spijt gekregen!

Het is een roman die een prachtige beschrijving geeft van het ruige, harde vissersleven aan de westkust van Ierland, Donegal Bay, waar werken en nog eens werken het devies is.

Het verhaal begint met de vondst van een vondeling van een paar dagen oud op een verlaten strandje.

De baby wordt liefdevol opgevangen door een visser, maar heeft wel veel gevolgen voor zijn gezin. Deze jongen wordt 2 decennia lang gevolgd in het boek ; het is een rusteloze jongen die zijn plekje zoekt binnen de familie, een gezin waar traditiegetrouw niet zo veel besproken wordt[zeker wat gevoelens betreft]. En dat alles tegen de achtergrond van een snel veranderende wereld.



Een prachtig boek!

Marianne

Spectaculair

Dat mag je het gerust noemen. Wat een geweldige opbrengst zo vooral hier in dorpje Noordwelle. Maar ook soms ver daar buiten door gebruik te maken van de moderne techniek Whatsapp et cetera.

De Nederlandse Brandwonden Stichting is er ongetwijfeld erg blij mee.

Bij interesse: kijk eens naar hun website.

Men geeft preventie, zorg en onderzoek ruime aandacht. Brandwonden bij baby's, peuters en jonge kinderen.

Het komt helaas zo veel voor. En de nazorg kost je privé vaak veel geld wat niet of heel weinig wordt vergoed.

Daarom zijn de collecten Anne-Mart Mastenbroek, Wim v d Velden en Lex Veenstra ook heel blij met hun totaal opbrengst van **€870,77**
Spectaculair toch ?

Lex

Een dagje strand

EEN DAGJE STRAND

Als vrijwilligster voor De Duinen wandel ik iedere week met dezelfde bewoonster, ik noem haar in dit verhaal Elly. Door de tijd heen zijn we echt wandelvriendinnen geworden. We kletsen wat af en hebben vaak pret, maar delen soms ook narigheid. Als we vertrekken vraag ik altijd: De natuur in, of het dorp? Zij kiest dan meestal voor de natuur. Omdat haar zicht niet goed meer is pluk ik vaak een bloem of boomblad, zodat zij het van dichtbij kan bekijken.

De naam van het gewas moeten we altijd weten, dus wordt ook regelmatig de app Plantnet geraadpleegd. Dan komen ook de verhalen over vroegere tuinen, nog bestaande tuinen en parken en bossen. Heel leuk is dat zij hiervan zo geniet. Alleen al de geur van de bomen, daar wordt zij blij van en dan hoor ik: Oh.. wat is dit lekker, wat is het heerlijk in het bos! Het is altijd een feestje als we samen op pad zijn.

Een paar weken geleden, toen we wandelden zei ze: Ik zou zo graag nog eens een keer naar het strand willen, maar ik snap heus wel dat het te ver lopen is voor jou. Ja, dat is het zeker en ook moeilijk te rijden door het mulle zand denk ik. Maar wil je dat echt heel graag? Dan moeten we kijken of we dat voor elkaar krijgen. Enige tijd later ontmoette ik bij toeval haar zuster en we hadden het even over de wandelingen die we maakten en haar wens om nog een keer naar het strand te gaan.

Zus vond het een prima idee, en stelde voor de rolstoelbus te regelen, daar had zij een pasje voor! Wat fijn, dan ga ik kijken welke strandtent makkelijk bereikbaar is met de bus.

Een paar dagen later ging ik op de fiets op verkenning. Via de leveranciersweg reed ik, over de duinen naar paviljoen "Our Seaside" in Renesse. Ik maakte een praatje met de gastheer, hij vond het geen probleem dat we met de bus kwamen om uit te stappen, maar we mochten daar niet blijven om te parkeren.

Als jullie hier komen lunchen, heb ik een leuke verrassing voor U. Loop maar even met mij mee! We kwamen in een kleine gang en daar stond een heel grote hoge strandrolstoel. Kijk, hier mogen jullie gratis gebruik van maken, maar wel even doorgeven met reserveren, want dan zorgen wij dat de accu is opgeladen. Helemaal verbaasd stond ik daar te kijken. Tja, dat zou leuk zijn, maar ik weet helemaal niet of mijn wandelvriendin dit aandurft. Geen enkel probleem voor ons, we zien het dan wel! Het was enorm leuk dit nieuws te delen, een datum te prikken en het een en ander te regelen. Op een mooie dag begin september was het zover! Elly zat al een poosje op me te wachten en had alles al klaar gelegd wat ze mee wilde nemen. Samen namen we het nog even door, want je wil natuurlijk niets vergeten op zo'n dag. Al snel zaten we in de rolstoelbus richting Renesse, en de chauffeur bleek ook nog een kennis te wezen zodat we gelijk heel veel te babbelen hadden.

Gelukkig was het die dag ook prachtig Zeeuws weer, een blauwe lucht en witte stapelwolken en niet al te harde wind. We werden gastvrij onthaalt in het paviljoen en mochten uitkiezen waar we wilden zitten. We kozen een tafel op het terras, achter het glas, lekker zon in de rug en prachtig uitzicht op het strand.

Wat een heerlijke plek! We genoten van koffie, kletsten honderd uit en bestelden kibbeling met patat, mayo en een biertje zonder alcohol erbij! Mmmmm! Dat was echt genieten!

De serveerster zei ons dat ze een seintje zou geven als de rolstoel klaarstond, want er werd nog door anderen gebruik van gemaakt. Ik vond het wel een beetje spannend, dus ik vroeg nog maar een keertje: Wil je echt graag in die rolstoel het strand op? Een lachend gezicht, en ja, natuurlijk wil ik dat!

Opeens was het zover, we mochten gaan. Daar stond hij voor ons klaar. Maar wat een groot en hoog vervoermiddel! Er zijn 2 treden op gemonteerd om naar boven te klimmen, maar helaas, Elly kan niet goed op haar benen staan. Wij stonden twijfelend te kijken toen een wat oudere maar heel lieve man naar ons toe kwam met de vraag aan Elly: Wilt u graag over het strand rijden, dan moeten we wel even helpen u in de stoel te krijgen. Ja heel graag!

De rolstoel van Elly werd naast de strandrolstoel gezet met de armleuning naar beneden. Als u het goed vindt pak ik u beet onder de armen en uw vriendin beide benen, dan zetten we u zo van de ene in de andere stoel. Zo gezegd, zo gedaan en een angstig moment verder zat ze daar, als een koningin op de troon! Nu nog even les met de joystick, 3 standen (begin voorlopig maar met 1) links, rechts en rechtdoor. Ja hoor, dat kan ik wel.



ik heb mijn rijbewijs riep Elly!

Prima, dan kunt u nu gewoon rechtdoor rijden, de loopplank af, maar ziet u rechts die auto staan, die is van mij en daar mag u niet tegenaan rijden!

Maar ik kan het niet goed zien...! zei Elly. Geen probleem, ik loop even naast u om te sturen en op het strand mag u het zelf doen. Gelukkig was het lekker rustig op het strand. Naar mijn aanwijzingen luisterde Elly heel goed en ze had snel door hoe het werkte. Zelf vond ik het wel een beetje spannend in het begin want er zaten wel wat kinderen te spelen en er lagen ook wat mensen achter een tentje te zonnen. De vloedlijn was vrij snel bereikt en op het harde zand langs de grote golven was het een feest om te rijden! Oh, oh, wat had Elly een lol, geweldig om dat blijde gezicht te zien! Later gingen nog even terug in het paviljoen en al te snel stond de taxichauffeur al weer voor ons, tijd om terug te gaan. Wat was dit geweldig leuk, zei Elly, dat zou ik nog wel eens willen! En ik hield er nog dagenlang een goed gevoel aan over! Wat fijn om iemand zo'n leuke dag te bezorgen!

Gerda van Harten

Lekker eten en samen zijn

Het was weer lekker druk en gezellig in ons fraaie dorpshuis. En enkele nieuwe deelnemers wat de feestvreugde zeker ten goede komt. Echter, er kan best nog meer bij want wij missen toch wel veel "nieuwe" gezichten.

Schroom? Onbekend? Of gewoon druk, want dat kan ook natuurlijk.

Aan het eten heeft het zeker niet kunnen liggen.

Want de saté, frites(of noemen wij het patat?) en heel veel kilo's mosselen en salades....om echt je vingers bij af te likken.

Culinair weer top gereed gemaakt door opper Jan en Frans. Maar laten wij zeker alle vrijwilligers niet vergeten te bedanken die voor of juist achter de schermen hun best hebben gedaan om ons dorpje Leefbaar te houden.

Het was weer geweldig verzorgd en iedereen die er was: Dank !
Volgende keer meer dorpsgenoten? Doen hoor!



Lex

Even voorstellen

Praktijk voor Hypnotherapie Mir-a-Gaia

Hallo, ik ben **Mirjam Wichgers**.

Velen van jullie kennen mij al van de Galerie Kunstatelier Gina aan de Wellandweg.

Sinds enige tijd is er in hetzelfde pand als de galerie iets nieuws ontstaan — iets wat nog steeds met creatie te maken heeft, maar dan op een diepere laag van de mens: het innerlijke.

Samen met mijn dochter Aria, die in Renesse woont, heb ik een opleiding tot hypnotherapeut gevolgd. Inmiddels zijn wij onze eigen praktijk gestart: **Praktijk Mir-a-Gaia**, een praktijk voor hypnotherapie.

Jullie hebben vast al de vlaggen en banners zien hangen. De galerie blijft gewoon bestaan en ook blijf ik kunstenaar, want voor mij zijn beide passies een missie — een missie om een veilige, inspirerende ruimte te bieden waar mensen tot zichzelf kunnen komen en hun ware potentieel kunnen ontdekken.

Vaak krijgen we de vraag of hypnose niet gevaarlijk is, of dat het eng is en je niet meer weet wat je doet of zegt. Dat misverstand komt vooral door de bekende showhypnose. Maar hypnotherapie is geen truc of toverspel — het is een natuurlijke staat van diepe ontspanning en verhoogde concentratie.

Je kunt het vergelijken met dat moment waarop je helemaal opgaat in een boek of een film, terwijl je even alles om je heen vergeet. Dat is een vorm van trance.

In diezelfde toestand kunnen we het onderbewustzijn bereiken – dat deel van je geest dat automatisch gedrag, emoties en overtuigingen aanstuurt.

Hypnose is dus niet eng. Je verliest geen controle, je weet de hele tijd wat je doet of zegt, alleen je omgeving is even niet belangrijk.

Door middel van hypnose kun je spanningen loslaten, oude patronen doorbreken en ruimte maken voor rust en vitaliteit. Hypnose helpt bij talloze thema's: stress, slapeloosheid en piekeren, angst en onzekerheid, stoppen met roken of emotie-eten.

Omgaan met verdriet of verlies, maar ook bij trauma's, fobieën en allergieën en nog zo veel meer.

Want het hoeft niet alleen voor een probleem te zijn, het kan ook coaching zijn om een doel te bereiken in de sport of een beroep of gewoon in het leven.

In hypnose werk je met dat deel van jezelf dat wéét hoe het moet loslaten en herstellen. Vanuit die diepte kun je spanning ontladen en nieuwe patronen creëren die beter bij je passen. Bij ons kun je terecht voor een op maat gemaakt traject, volledig afgestemd op jouw thema.

Aria heeft een psychologie opleiding gedaan wat een goede basis is voor bij hypnotherapie. In de hypnose praktijk heeft zij, naast de reguliere therapiesessies, zich ook gespecialiseerd in het begeleiden van ouder en kind. Ze schrijft helende verhaaltjes voor kinderen die helpen bij het verwerken van trauma's, angsten en hoog gevoeligheid. Daarnaast begeleidt ze dan ook de ouders. Het is zó dankbaar om te zien hoe een onzeker kind weer vrij kan spelen door het simpel luisteren naar verhalen.

Mirjam heeft zich, naast de reguliere sessies, gespecialiseerd in **Meditatieve Hypnose Heling (MHH)**. Dit is een methode waarin hypnose en meditatie samenkomen. Vanuit een nuchtere, wetenschappelijke invalshoek weten we dat het brein in deze staat overschakelt van *denkmodus* naar *herstelmodus*. Het zenuwstelsel kalmeert, het lichaam ontspant, en er ontstaat letterlijk ruimte in hoofd en hart. Het is een heerlijk uurtje ontspanning en reset.

Veel mensen ervaren na een MHH-sessie meer innerlijke rust, beter slapen, meer energie en een helderder gevoel van richting in hun leven. Zie deze techniek als een massage voor je brein, zoals je ook je lichaam soms verwent met een massage doe je dit met een MHH-sessie voor je brein. Je hoeft dus geen groot probleem te hebben om deze vorm van ontspanning en reset te ervaren.

Wij vinden het belangrijk dat mensen in ons dorp en de omgeving weten wat we doen, en dat hypnotherapie toegankelijk is voor iedereen.

Daarom nodigen we je van harte uit voor een **introductiesessie MHH**, om zelf te ervaren hoe krachtig ontspanning en bewustwording kunnen zijn. Je kunt dit alleen doen of met z'n tweeën. Ook kun je een afspraak maken voor een korte kennismaking van een half uur, waarin je de kracht van hypnose zelf kunt ervaren.

Ben je nieuwsgierig of wil je het zelf eens beleven? Of heb je vragen? Neem gerust contact met ons op.

Hypnotherapie Praktijk Mir-a-Gaia

www.Mir-a-Gaia.nl

06-13603534

info@mir-a-gaia.nl

We kijken ernaar uit om je te verwelkomen in onze praktijk.

Warme groet,

Aria & Mirjam Wichgers

Dorpsuitje Noordwelle op 27 september 2025

Stormvloedkering Oosterschelde/Topshuis.

Lidwien stond ons op te wachten in haar Rijkswaterstaat-jasje.

Alle kaartjes (18) waren op naam en sommigen moesten hun legitimatie tonen.

We werden op de 4^e etage van het Topshuis ontvangen met koffie/thee en Zeeuwse bolus waarna we naar het bezoekerscentrum gingen voor een presentatie met film. Degene die de presentatie zou geven liet dit gauw aan Lidwien over want zij is zo versmolten met de Kering (of de Kering met haar) dat ze alle in en outs weet. Dat bleek ook wel na de interessante film, zij kon alle vragen moeiteloos beantwoorden.

Bijvoorbeeld dat de bedenker van de Deltawerken Johan van Veen was. Hij had dit plan al ver voor 1953 ingediend maar men vond het, in die tijd, te kostbaar. We waren toen nog volop bezig met de wederopbouw van ons land.

Uiteindelijk startte de bouw van de Oosterscheldekering in 1976 en verrichtte koningin Beatrix de opening op 4 oktober 1986. En ook over de ondergrond waar de pijlers op rusten wist ze van alles. Er was een sterke ondergrond nodig. Het slib op de zeebodem is vervangen door zand. Een speciaal hiervoor gebouwd schip heeft de zandkorrels op 15 meter diepte stevig aangetrild. Bovenop de zandlaag zijn er matten gelegd, gevuld met zand en grind, dit om te voorkomen dat het zand onder de pijlers weg spoelt. De pijlers werden door een speciaal gebouwd schip, de Ostrea, los op de ondergrond geplaatst. Ze vertelde ook nog over haar persoonlijke carrière bij Rijkswaterstaat en vooral bij de Kering. Vanaf haar 21^e werkte ze al voor RWS en is van secretaresse opgeklommen tot coördinator.



Dat heeft ze tot haar pensioen gedaan. We kunnen ons voorstellen dat het afscheid nemen van zo'n leuke baan in zo'n prettige werksfeer best wel moeilijk moet zijn geweest.

Na de presentatie en film werden we getrakteerd op soep en heerlijke belegde luxe broodjes. Na de lunch zijn we naar het dak van het Topshuis geleid waar we heerlijk in het zonnetje van het prachtige uitzicht konden genieten. Dat Lidwien wel een potje kan breken bij de kering bleek wel omdat we bij hoge uitzondering een kijkje in de controlekamer mochten nemen. Ook daar legde Lidwien alles uit.

Over het beslissingsteam dat bij een waterstandvoorspelling van 3 m +NAP (Normaal Amsterdams Peil) samen komt. Dat ook zij, als coördinator, in dit team aanwezig was.

Aangezien er altijd diverse onderhoudswerkzaamheden aan de kering zijn, moeten de uitvoerders wel vroegtijdig gewaarschuwd worden.

Over de bediening en werking van de 62 schuiven die in hoogte variëren van 6 tot 12 meter en ca 42 m lang zijn. Dat het hele systeem redundant is uitgevoerd. Dat wil zeggen dat er extra systemen of onderdelen dubbel zijn uitgevoerd zodat, hoe dan ook “de schuiven dicht gaan” ongeacht welke storing er optreedt. Dat als er, om wat voor reden ook, niemand in het Topshuis kan komen er altijd nog een geheel onafhankelijk systeem is dat bij een te hoog waterniveau zelf de schuiven sluit.

En dan naar buiten.

In een tunnel onder het wegdek passeerden we de diverse technische onderdelen waar Lidwien over gesproken had. Het werd allemaal nog duidelijker. Via deze weg kwamen we buiten bij een van de schuiven. Het was zulk lekker weer en zo weinig verval dat de stroming onder de schuif wel meeviel. Maar het was niet moeilijk voor te stellen dat er bij zware storm enorme krachten op de schuiven komen. Het Dorpsuitje werd afgesloten met een borrel in Ons dorpshuis.

Organisatie en vooral Lidwien hartelijk dank voor de fantastische dag.

Zelfs bij storm slapen we nu een stuk rustiger!

Hans v.d.Assem en Arie Deurloo.

Achter de schermen van Ons Dorpshuis

Hij staat er nu bijna een jaar: de nieuwe laadpaal. Het werd vorig jaar hard nodig om de oude te vervangen. Steeds vaker kwam het voor dat iemand wilde laden en dat er dan al een auto stond, soms heel lang en niet bekend van wie. Bovendien werd het ook noodzakelijk, omdat het netwerk waar laadpalen mee communiceren gaat verdwijnen, het zgn. 2G netwerk. We hebben nu een dubbele, met meer snelheid en weer helemaal voorbereid op de toekomst. En bovendien verdienen we er nog wat mee ook.

Dat is fijn, want 2024 was financieel toch een stukje minder jaar dan het jaar daarvoor, zeker ook door het wegvallen van een regelmatig

terugkerende externe gebruiker van Ons Dorpshuis. De inkoopkosten bleven wel op hetzelfde niveau, en met een lagere omzet betekent dat een stapje terug (wat dan voor een stukje goedgemaakt wordt door meer gebruik van de laadpaal).

Wat is er nog meer aan vernieuwing te noemen:

- Tegelijk met de laadpaal is de meterkast gerenoveerd, die is nu weer bij de tijd. Dat vond een zekere slak ook wel fijn. Tijdens een avond viel plotseling alles uit. Zelf konden we niets vinden en de opgetrommelde monteur wist wel waar het zou moeten zitten, maar mocht daar niet aan doen omdat hij daarvoor de nodige opleiding niet had. Uiteindelijk heeft rond middernacht de netbeheerder Stedin het opgelost: er bleek een naaktslak kortsluiting gemaakt te hebben.
- We hebben geïnvesteerd in een nieuwe gasmeter. In het verleden was daar een forse meter opgehangen, kennelijk omdat er veel verbruik was of verwacht werd voor een dergelijk pand. In werkelijkheid is het gebruik vergelijkbaar met een gezinswoning, dus volstaat een kleinere meter. En die is bij de jaarlijkse afrekening van vastrecht veel goedkoper.
- De CV is aangepast. Voorheen moesten we het hele dorpshuis verwarmen, ook al was alleen de soosruimte bezet. Denk aan de Ddaames. Het is nu gescheiden, zodat we soos en grote zaal apart kunnen verwarmen. Ook weer een stuk efficiëntie (kostenbesparing) erbij.
- Het stopt maar niet met vernieuwen. Soms omdat het stuk gaat: een koelkast onder de bar. Soms omdat het 'tijd is', de brandblussers en wijzers van de nooduitgangen. Alles weer nieuw en voldoet aan de nieuwste eisen.
- Binnenkort zullen jullie nieuwe tafels zien in Ons Dorpshuis. Niet helemaal, want alleen de tafelbladen worden vervangen.

De tuin en terras hebben flink onderhoud nodig. Een groep vrijwilligers zijn hier meerdere keren hard aan het werk geweest, super goed! Maar toch ook besloten hier een hovenier voor te vragen om periodiek te ondersteunen.

En de laatste aanwinst, zeker niet de minste: we hebben een nieuw lid van ons team. Frans heeft na een heel lange periode besloten terug te treden als coördinator voor externe klanten. Nogmaals onze enorme waardering voor al zijn inbreng. We hebben een vervanger gevonden in de persoon van Robert Hoevens, welkom! We blijven daarmee volledig bezet voor de toekomst van Ons Dorpshuis.

De coördinatoren: Karin, Rens, Ab, Hans S, Robert en Steef



Neem bij interesse
contact op met
Anne-Marie: 06-82449820
a.roth@allevo.nl
Annet: 06-22845145
a.vdsluijs@allevo.nl

allevo
ZORG- EN DIENSTVERLENING

**Samen genieten
van een
wandeling**

De Duinen van Haamstede zoekt vrijwilligers
om met een bewoner naar buiten te gaan.