

Huis aan Huis EMMEN

NIEUWJAARSEDITION 2019

In deze uitgave:

- P.3** Flex Health Club
- P.4** Green Collectief
- P.5** Aquarena
- P.7** GM Landelijk Wonen
- P.8** Hello festival
- P.17** Easyslim.nu
- P.17** Belastingwijzigingen 2019

TAPIJT- & GORDIJN SHOP

Wij bezorgen alles **GRATIS** en in **STIJL**, binnen een redelijk straal!



Slechts €1485,-
ongeacht het formaat!

Dubai Boxspring

Elektrisch verstelbaar hoofd- en voeteneind -
lekker makkelijk! In de maten 140/160/180 x 200



Slechts €825,-
ongeacht het formaat!

Luxor Boxspring

met handige opbergfunctie - alle rommel uit zicht!
In de maten 140/160/180 x 200



Slechts € 45,- p/m²

Inclusief egaliseren en leggen!

PVC vloeren uit de Wembley collectie

Toplaag van 0,3 mm - niet van echt hout te onderscheiden!



NU 15% KORTING

Natuurlijk GRATIS ingemeten en gemonteerd!



Zonnellux Binnen zonwering

Warmeerweg 2 | Emmen | 0591 - 646 848

info@tapijtengordijnshop.nl | www.tapijtengordijnshop.nl



Volg ons ook op facebook: Tapijt- & Gordijnshop



Nieuwe jaar en goede voornemens

Ik wil gaan sporten. Hoe vaak moet ik sporten om mezelf te verbeteren?

Om deze vraag te beantwoorden gaan we eerst eens kijken wat trainen doet met het lichaam. Ben je beter voor of na het trainen? Het antwoord is: je bent beter voor het trainen. Trainen breekt het lichaam een beetje af. Pas tijdens het herstel na het trainen gaat het lichaam zich verbeteren. Door te trainen, op een niveau wat je nog net aan kunt, laat je het lichaam een beetje schrikken, zodat het als het ware tegen zichzelf zegt "ik moet beter worden om dit soort dingen beter aan te kunnen". Gedurende het herstel na een training gaat het lichaam zich dan verbeteren. Afhankelijk van wat je getraind hebt kan dit kracht, uithoudingsvermogen, snelheid, lenigheid of coördinatie zijn. Elk soort training kent zijn eigen hersteltijd. Tijdens dit herstel komt het lichaam na een bepaalde tijd in wat we noemen "supercompensatie". Tijdens deze supercompensatie kun je net iets meer dan dat je gewend was. Je bent dus een klein beetje beter geworden. Ga je te vroeg weer trainen dan heb je dit effect niet. Duurt het te lang voordat je weer gaat trainen dan is het effect al weer

weg. Het is dus de kunst om de week zo in te delen dat je maximaal gebruik maakt van deze supercompensatie.

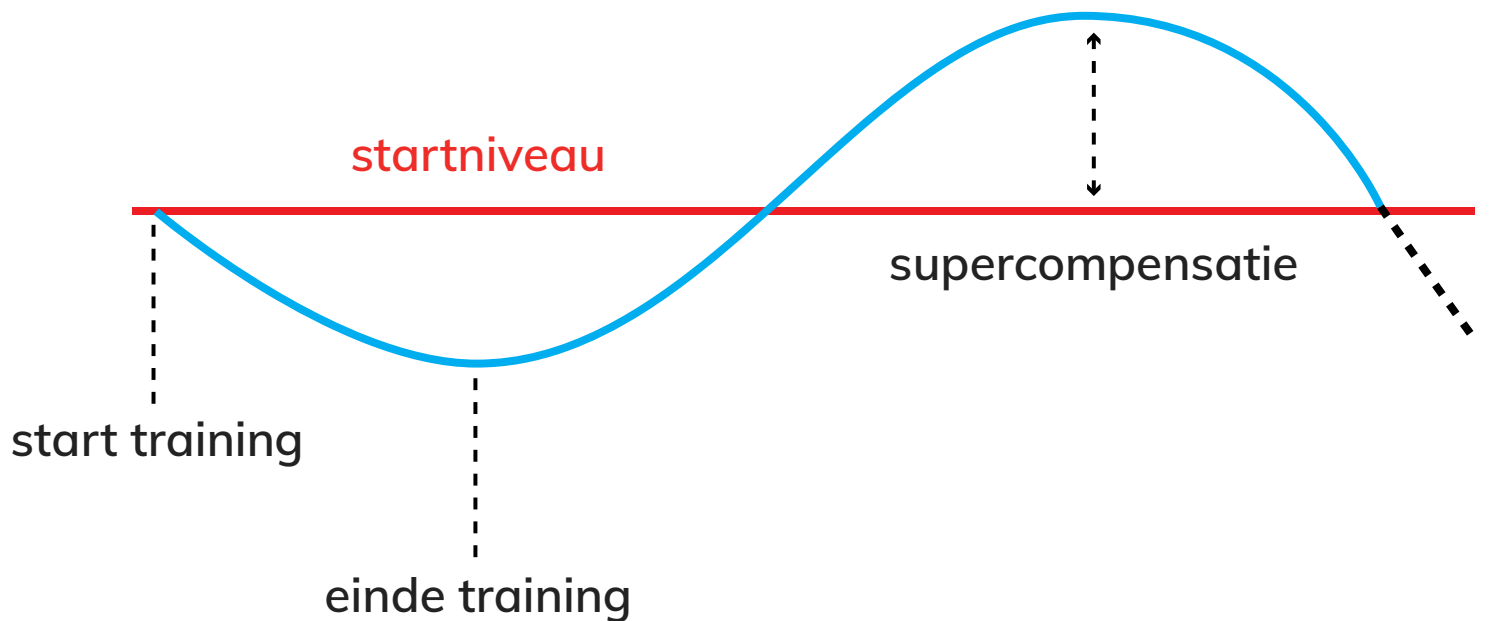
Wat betekent dit voor de beginnende fitnessser?

Om je uithoudingsvermogen te verbeteren volstaat het om drie trainingen van een half uur verdeeld over de week te plannen. Voor krachttraining volstaan twee trainingen. Drie trainingen is nog

net ietsje beter. Je kunt kracht en cardio (uithoudingsvermogen) ook in één training doen. Het advies is dan om eerst kracht te trainen en daarna cardio. Tijdens de krachttraining ben je dan nog lekker fris om een goede cardio-training te doen. Uithoudingsvermogen is goed te trainen als je al een beetje moe bent van de krachttraining. Drie keer per week is dus ideaal. Met twee keer per week kun je ook al resultaten boeken.

Met maar één keer per week kun je als beginner ook wel een beetje vooruitgaan maar dit is eigenlijk meer een training om niet achteruit te gaan oftewel een onderhoudstraining.

Martin Blankenstein
Trainer Flex Health Club
Emmen



Het nieuwe woord van 2019 is leefstijlgeneeskunde



Toen ik donderdag 3 januari naar huis reed en naar radio 1 luisterde, werd ik blij verrast door een programma over leefstijlgeneeskunde. Wat was het geval? Verschillende medici zijn er inmiddels van overtuigd dat veel moderne welvaartsziekten veroorzaakt worden door 3 zaken, nl. genetische aanleg, te veel en verkeerde voeding, te weinig sporten en te weinig bewegen.

De moderne mens zit genetisch niet zo in elkaar dat hij straffeloos op zijn achterste kan blijven zitten en zich met teveel en te ongezonde voeding kan volgooien. Dit leidt tot veel klachten en ziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes, reuma, kanker etc. Medicijnen genezen veel ziektes niet, maar bestrijden slechts de symptomen en klachten.

Gezond en niet teveel eten en voldoende bewegen en sporten zijn heel goed als preventief 'medicijn' om te voorkomen dat men ziek wordt, maar ook als curatief 'medicijn'. Een ziekte als bv. diabetes melitus type II is

dooreengoede leefstijl interventie te genezen. Iets wat met pillen en spuitjes niet lukt.

Dit roepen we in de fitness al jaren. Ook de brancheorganisatie voor de fitness NL ACTIEF (voorheen Fitvak) zet hier stevig op in met opleidingen, overleg met stakeholders en kwaliteitsverbetering.

Binnen de fitness hebben we het vooral over 'fit en gezond' worden of blijven en over leefstijl coaching. De naam 'leefstijlgeneeskunde' brengt het goede gedrag van de fitnessinstructeur waarmee hij mensen helpt met beweeg-adviezen, trainingsadviezen en voedingsadviezen naar een ander level.

Dit heeft nog meer voordelen. Een periode trainen voorafgaand aan een operatie betekent dat de patiënt fitter de operatie ingaat en na de operatie sneller herstelt. Ook psychische patiënten hebben baat bij de juiste voeding en bij sporten. Het zorgt o.a. voor een betere hormoonhuishouding, een beter algemeen welbevinden en stressreductie.



Praktijkervaring toont o.a. aan dat patiënten minder vaak last hebben van psychoses. En zo kan ik nog wel even doorgaan. Wat mij betreft is dus nu al het nieuwe woord van 2019 bekend:

LEEFSTIJLGENEESKUNDE
Martin Blankenstein



FLEX
Health Club

Energieprijzen 2019; hoe ontwikkelen de belastingen en prijzen zich?

In 2019 betalen we opnieuw meer voor stroom en gas. Benieuwd wat deze wijzigingen voor uw portemonnee zullen betekenen? Lees dan verder en leer alles over de energieprijzen 2019!

Gas wordt duurder

Uit het Belastingplan 2019 blijkt dat consumenten 3 eurocent meer belasting zullen gaan betalen per verbruikte kubieke meter aardgas. Bij een gemiddeld gasverbruik van 1.410 m³ aardgas valt hierdoor de energierekening €42,30 hoger uit. Bij een verhoogd gasverbruik kan dit oplopen tot € 75,00 per jaar.

Update: Naast stijgende belastingen hebben de meeste energieleveranciers ook hun kale tarieven voor gas verhoogt. Hierdoor is de gemiddelde prijs per kubieke meter gestegen van €0,67 naar €0,76 (een jaar vaste overeenkomst). Alles bij elkaar zal de gasrekening hierdoor al snel stijgen met €125,00 tot €175,00. Toch minder betalen voor energie? Vergelijk dan tarieven en kies voor de goedkoopste energieleverancier van 2019!

Wilt u vrijblijvend een adviesgesprek aanvragen met een van onze energie- en/of telecomadviseurs? Dat kan! Stuur een mail (info@greencollectief.nl) of geef ons een belletje op 085 007 5007 en dan zullen onze experts binnenkort contact met u opnemen. U krijgt dan

gratis een advies op maat en u kunt dan altijd nog zelf beslissen of u ook daadwerkelijk over wilt stappen.

Stijging Heffing Opslag Duurzame Energie (ODE)

Naast dat de belasting over gas zal stijgen, en de heffingskorting zal dalen, zal ook de Heffing Opslag Duurzame Energie (ODE) nog eens stijgen. Ondanks dat de ODE slechts enkele eurocenten per m³/kWh bedraagt kunnen deze kosten echter op jaarbasis flink oplopen. Uit berekeningen van onder andere de Vereniging Eigen Huis blijkt dat huiseigenaren door de stijging in 2019 al snel €50,00 meer kwijt zijn aan de jaarlijkse energierekening. En voor huishoudens die veel stroom en/of gas verbruiken kan dit verschil nog een stuk verder oplopen.

Overige ontwikkelingen binnen de energiemarkt

Naast de veranderingen die vast staan zijn er ook nog diverse ontwikkelingen die onzeker zijn maar wel een effect kunnen hebben op de energieprijzen in 2019. Zo heeft de Gasunie bij de Autoriteit Consument & Markt een verzoek ingediend om de tarieven voor het netbeheer te mogen laten stijgen. Wanneer deze prijsstijging van 2% doorgaat zult u meer moeten gaan betalen voor het transport van gas. Iets wat een direct effect heeft op de energierekening.

Een andere onzekere factor is ons eigen gaswinning. Op dit moment wint Nederland steeds minder eigen gas waardoor we steeds afhankelijker worden van het importeren van aardgas. Hierdoor wordt onze energievoorziening ook steeds gevoeliger voor prijsstijgingen en tekorten in het buitenland. Mochten er energie conflicten ontstaan binnen de Europese energiemarkt (vooral gas) dan zal dit mogelijk ook effect kunnen hebben op de energieprijzen die wij betalen.

Als laatst kan ook het weer nog een sterk effect hebben op de energieprijzen in 2019. Wanneer er een warme winter volgt in Nederland, en grote delen van Europa, dan zal de gasprijs relatief laag blijven. In dit geval zal er namelijk meer aanbod zijn dan vraag. Waardoor de tarieven op de groothandelsmarkt dalen. Mochten we een onverwacht koude winter krijgen dan zouden de gasprijzen juist wel eens kunnen stijgen. Naast het temperatuur kan ook het aantal wind- en zonne-uren nog een effect hebben op de stroomprijs. Hoe meer de zon schijnt, of hoe meer het waait, hoe meer duurzame energie er namelijk opgewekt wordt.

Conclusie; Energieprijzen 2019 stijgen, energierekening omhoog!

Uit ons onderzoek en berekeningen van onder andere de VEH en de overheid blijkt dat energierekening volgend jaar

weer flink stijgt. Door onder andere stijgende energieprijzen, hogere belastingen en een lagere heffingskorting zal een Nederlands huishouden al snel jaarlijks €130,00 tot €150,00 meer gaan betalen voor energie. Voor huishoudens die relatief veel energie (voornamelijk gas) verbruiken zal dit nog een stuk verder kunnen oplopen.

Staan uw energieprijzen vast?

Wanneer u een overeenkomst heeft tegen energieprijzen dan zult u het niet merken wanneer de kale energieprijzen per 1 januari 2019 stijgen. Wel zult u op de uiteindelijke jaarafrekening zien dat u beduidend meer energiebelasting moet betalen. Neemt u stroom af tegen variabele energietarieven? Dan is het wellicht slim om nog voor 2019 over te stappen. Wanneer u voor 2019 uw tarieven vast zet dan, is de kans groot dat u voordeliger uit bent aangezien de kale tarieven waarschijnlijk per 1 januari 2019 zullen stijgen. Er zijn echter nooit garanties, dus bedenk zelf wat voor u de beste keuze is!



Green Collectief
100% Onafhankelijk



De voordelen van Dock 54 te NIEUW-AMSTERDAM

- Gratis parkeren voor de deur
- Gratis vermaak service
- Wisselende collectie voor iedere man
- Compleet aanbod van schoenen, colberts, jassen, jeans, overhemden, tassen, boxers etc.
- Vakbekwaam personeel
- Kopje koffie of thee



Dock 54 Mannenmode

Vaart Zuidzijde 54A
7833 AC Nieuw-Amsterdam

T (0591) 745 411
info@dock54.nl
www.dock54.nl

Like ons op facebook en instagram

BLUE INDUSTRY



Superdry



NO EXCESS
the Dutch Clothing Company

MAC

MEYER

OLYMP

Reset

SECRID



Aquarena bied sinds jaar en dag zwemmen aan mensen met een beperking (verstandelijk, lichamelijk, gedragsproblemen)



De gemeente Emmen vindt het belangrijk dat hun burgers zo vitaal en gezond mogelijk binnen de samenleving staan, dit geldt voor zowel de jeugd, volwassenen en ouderen. Steeds belangrijker wordt hierbij de doelgroep 'mensen met beperkingen'. Ook deze doelgroep willen we graag zoveel mogelijk betrekken bij 'bewegen'

De beweging van spieren heeft een positief effect op eventuele spasme. Door middel van zwemmen/bewegen in water wordt een positief effect verwacht op bijvoorbeeld spierspasme en het psychisch welbevinden. Dit psychisch welbevinden kan dan bijvoorbeeld houding en gedrag in positieve zin beïnvloeden. Op de lange termijn zou dit kunnen leiden tot minder intensievere zorg dus lagere zorgkosten.

Het Aquarena biedt sinds jaar en dag zwemmen aan mensen met beperkingen (verstandelijk, lichamelijk, gedragsproblemen enz.) Zo is er een mindervalidenzwemclub die elke donderdagavond gebruik maakt van het bad, en is er op de woensdag- en donderdagochtend onder begeleiding de mogelijkheid tot zwemmen danwel ontspannen in het water. Als de mensen 1 keer de weg hebben gevonden naar ons blijkt keer op keer dat men dit fantastisch vindt en het echt als een uitje ziet.

Gaandeweg hebben we nu besloten gezamenlijk met de woonvorm Noorderbrug vanuit de Mantingerbrink een pilot te gaan draaien waarbij we deze groep mensen 1 ochtend per maand een plezierig uitje willen bezorgen bv. 1 uur in het water en 1 uur socializing binnen de horeca met een kop koffie.

Door de complexiteit van de aandoeningen bij deze mensen is begeleiding van bv. een verzorgende en extra toezicht vanuit het zwembad nodig. Tevens is vervoer benodigd.

"Zwemmen is een zeer gezonde vorm van lichaamsbeweging. Dit onder meer omdat vrijwel alle spieren van het lichaam gebruikt worden en doordat het lichaam gedragen wordt door het water en er geen harde stootbewegingen zijn, worden de gewrichten niet zwaar belast zoals bijvoorbeeld bij hardlopen. De kans om blessures op te lopen is hierdoor klein. Deze eigenschap maakt zwemmen ook geschikt voor mensen met een handicap of overgewicht. Bij zwemmen ondervindt men minder of geen hinder van handicap of lichaamsgewicht. Wij zwemmen op dit moment iedere donderdagavond in de Aquarena, onder begeleiding van deskundige en zeer ervaren vrijwilligers die over alle noodzakelijke diploma's beschikken."

WAT IS ER MEER TE DOEN IN AQUARENA:

Aquasport

Aquajoggen kunt u meerdere keren per week doen. Dit is een watertraining met wetbelt voor een ieder die op een gezonde, verantwoorde en intensieve manier wil sporten. Door de weerstand van het water worden uw spieren extra gestimuleerd, maar de

kans op blessures is nihil. Ook bij revalidatie is aquajoggen een goede ondersteuning. Aquajoggen vindt plaats in het wedstrijdbad.

Aqua Power

Aqua Power is een high impact workout in borstdiep water met lekkere muziek en met behulp van verschillende attributen. Door de opwaartse druk van het water is de schokbelasting op uw gewrichten vele malen minder dan in de zaal. Iedereen kan op zijn eigen niveau trainen.

USE YOUR POWER!

PowerBalance

Actief en uitdagend; dát is Power Balance. Terwijl je op een drijvende mat allerlei oefeningen doet, zittend, rennend of liggend, is het de uitdaging om te spelen met je balans. Intensieve body workout voor een strak lijf en een conditie om trots op te zijn!

Aqua Bootcamp

Aqua Bootcamp is een powertraining waarbij alle spiergroepen intensief getraind worden. Er wordt gebruik gemaakt van muziek met opzweepende beats voor een doelgerichte training. Aqua Bootcamp wordt gegeven in het recreatiebad.

OOK KUN JE IN AQUARENA MEEDOEN AAN ALLERLEI ACTIVITEITEN:

Aquadisco

Onze spetterende Aquadisco met een DJ van HB Systems 1 x per maand in de winterperiode. Check onze nieuwsberichten op de website en op Facebook voor de data!

Feestweken

Tijdens de schoolvakanties kun je in Aquarena meedoen aan leuke activiteiten zoals glijbaanrace, spijkerbroek hangen, peddel-botenrace en gooi 'm d'r in. Houd onze website in de gaten voor de laatste informatie.

Op dit moment wordt binnen de gemeente Emmen een nieuwe versie van het Aquarena gebouwd, deze wordt voorzien van het keurmerk ITS (keurmerk voor toegankelijkheid voor mensen met een beperking).

Tevens is in de aanloop tot de bouw de mindervalide zwemvereniging uitdrukkelijk betrokken geweest, dit heeft geleid tot diverse aanpassingen in de binnenruimte. Door het kijken vanuit hun perspectief worden ruimtes efficiënter en effectiever ingericht.



Zwem- en golfslagbad Aquarena
Angelsloërdijk 31
7822 HK Emmen
(0591) 63 70 37
gemeente@emmen.nl
www.aquarena.zwemmeninemmen.nl



Onze zonnebanken zijn voorzien van NIEUWE Maxlight PREMIUM "Red" en "Blue" lampen. Deze zijn speciaal ontwikkeld om optimaal naast elkaar te functioneren en elkaar te versterken voor het beste bruiningsresultaat.

De Maxlight PREMIUM rode lampen hebben een huidverzorgende werking. Het rode licht dringt tot diep door in de onderste huidlagen, dit stimuleert de aanmaak van collageen en elastine. In feite wordt de volledige huid geactiveerd, waaronder de doorbloeding, hierdoor wordt ook het bruiningsproces versneld. Dit wordt ook wel het hybride effect genoemd.

De rode lampen bevatten relatief meer UVB licht, doordat een deel van het UVA spectrum door het rode licht geabsorbeerd wordt. Om dit te compenseren zijn er speciale blauwe lampen ontwikkeld die voorzien zijn van meer UVA licht.

De intensiteit hiervan zorgt tot wel 20% voor meer directe pigmentatie.

De combinatie en zorgvuldig gekozen positionering van beide lampen in een zonnebank leidt tot de best mogelijke effectieve bruining.

Tot ziens bij Sonny Brown Nijkampweg 86 emmen

ZONNEN

AL VANAF

€ 5,-

7 DAGEN PER WEEK OPEN

Wij heten u van harte welkom in onze gezellige seizoenswinkel!

U kunt in onze seizoenswinkel terecht voor de gehele Zusss collectie zoals kleding, sjaals, tassen, servies een verzorgingslijn enz. Woonaccessoires hebben we van verschillende merken zoals bijvoorbeeld PTMD. We hebben een geweldige glas collectie van Dutz waar we steeds weer blij van worden! U vindt bij ons ook allerlei verschillende geurkaarsen en geurzakjes waaronder ook de unieke kaarsen van het merk Woodwick. We verkopen krijtverf van het merk Painting the Past. Wij hebben voor dit merk gekozen vanwege de diver-

siteit aan kleuren en verschillende producten. Vind u het moeilijk om de juiste kleur te kiezen? Dan helpen wij u daar graag bij! Verder staat er bij ons altijd een hele ruime collectie zijdebloemen waarmee ook uw eigen potten of schalen opgemaakt kunnen worden. Kerst/ Kado pakketten staan altijd klaar maar het is natuurlijk ook mogelijk om zelf iets samen te stellen. Dan pakken wij het kado zorgvuldig voor u in. Wat zou het leuk zijn als u ons gaat volgen op facebook. Heel graag tot gauw! **Lieve groet, Team GM Landelijk Wonen**



GM Landelijk Wonen
De Pallert 20a, 7761 BV Schoonebeek
T. 06-18844274



Grote namen op Hello festival in Emmen

In 2019 vindt Hello festival plaats op zaterdag 8 en zondag 9 juni (Pinksterweekend). Hello festival is een 2-daags festival aan de Grote Rietplas in Emmen. De eerste editie was in 2002 (Back to the 80's). In 2010 werd het Retropop en nu dus 'hello' festival. Een festival belevenis voor jong en oud(er) met een gevarieerde en verrassende line-up van bands uit het verleden, heden en toekomst.

Lenny Kravitz 2 uur lang!

Lenny Kravitz komt met zijn 'Raise Vibration' tour naar Emmen en is de afsluiter op de eerste festivaldag. Met Kravitz komt er een arsenaal aan hits naar Emmen – van Let Love Rule, Always On The Run, American Woman, Are You Gonna Go My Way, Fly Away, It Ain't Over 'Til It's Over, tot werk van zijn laatste album. De New Yorkse rockster speelt maar liefst 2 uur lang!

Little Steven and the Disciples of Soul

Little Steven (Steve Van Zandt) is o.a. medeoprichter van Bruce Springsteens E Street Band en maffioso in TV series The Sopranos en Lilyhammer. Naast medeoprichter van de E Street Band van Bruce Springsteen en werd hij een succesvol soloartiest met zijn band Little Steven and the Disciples of Soul. In 2017 verscheen zijn laatste album "Soulfire" waarmee hij terugkeerde naar zijn Rhythm and Blues roots. Het album kreeg lovende recensies. Muziektijdschrift Rolling Stone betitelde het als een van de "Beste Albums van 2017".

Daniel Lohues

Voor veel bezoekers gaat een lang gekoesterde wens in vervulling. Daniël Lohues met band op Hello festival. Onder de naam Daniël Lohues – Elektrisch brengt hij een keuze van bandnummers uit zijn omvangrijke oeuvre van de afgelopen vijftientig jaar. Zelf zegt

Daniël er dit over: "Het wordt dampen, een popconcert, rock & roll, of hoe het ook heet. Fender om de hals. Gitaarversterker voluit. Zweet voor de kop."

BLØF

Al ruim 26 jaar zingt het met talloze prijzen overladen BLØF de lofzang van de Zeeuwse kust. Op het palmares van dit (nummer 1-) hitkanon staan hits als 'Alles is Liefde', 'Holiday In Spain', 'Liefs Uit Londen', 'Aan De Kust', 'Harder Dan Ik Hebben Kan', 'Dansen Aan Zee', 'Mooie Dag', 'Blauwe Ruis' en ga zo nog maar even door. Het nummer Zoutelande werd onlangs uitgeroepen is tot de grootste Nederlandstalige hit ooit. Met 19 noteringen is BLØF de Nederlandse hofleverancier in de Radio 2 top 2000 van 2018.

Kraantje Pappie

De HipHop trots van het Noorden is een van de beste en meest succesvolle rappers die Nederland ooit voortbracht. Zijn driedelige albumreeks Crane verschaftte naast een groots, eigen en elektronisch geluid een verzameling aan gouden- en platina hits als 'Waar is Kraan?', 'Feesttent', 'Pompen' en 'De Manier', en ook het derde album Crane

III behaalde de gouden status. Het laatste album DADDY behaalde binnen één week de gouden status en kent platina- en dubbel platina hits als 'Lil Craney' en 'Liefde In De Lucht'.

Andere namen tot nu toe

Naast bovengenoemde namen staan o.a. Paul Carrack, Golden Earring, Lil Kleine Live Show, Midge Ure (Ultravox), Miss Montreal, VandenBerg's Moonkings, Van Dik Hout, DeWolff en Joris Linssen & Caramba, Daredevils, The Bowie Collective en de Fleetwood Mac tribute Rumours op Hello festival. Het programma is nog niet compleet. Verspreid over de 2 dagen spelen er meer dan 30 acts op Hello festival.

Overnachten op festival camping

Overnachten doe je, direct naast het festivalterrein, op de 'hello' festival-camping. Dan kan in je eigen tent, caravan of camper. Wil je geen gedoe op de parkeerplaats, gesjouw aan de ingang en het gepuzzel met je tent? Dan huur je een kant en klare FestiTent of FestTipi op de festival camping.

Voor info en tickets:
www.hellofestival.nl

hello festival
8 & 9 JUNI 2019 EMMEN

Kies dit najaar voor een serre:

ALUFOX® Erica

Start ook met genieten!

Kom maar op met die najaarszon, want in een serre of veranda van Alufox is de warmte van de zon écht een cadeautje. Als de zon tussen de wolken verschijnt, moeten we dan ook vechten voor het beste plekje in onze nieuwe serre!

Het ontwerp past ook perfect bij het bestaande huis en precies in de kleur die we wilden. Het is allemaal erg mooi geworden. Eigenlijk hadden we dit véél eerder moeten doen, want geloof ons: 'Dit is pas genieten!'



Gegarandeerd een goed resultaat door deskundig montage team!

Ericasestraat 69a www.alufox.nl
Erica - Emmen Tel. 0591 - 302146

serres veranda's carports kunststof kozijnen binnen- en buitenzonwering hardglazen schuifwanden tuinkamers

*Kremer Juweliers is een klassieke winkel met veel mode merken.
Naast modemerken kunt u ook de traditionele en
klassieke sieraden en horloges bij ons vinden.*



KREMER JUWELIERS
NOTARIS OOSTINGSTRAAT 8 | 7811 CT EMMEN | 0591 613 191
EUROPAPLEIN 14 | 9501 VM STADSKANAAL | 0599 744 017
DIERENRIEMSTRAAT 188 | 9742 AL GRONINGEN | 050 577 39 49
WWW.KREMERJUWELIERS.NL

Century Emmen

Century Emmen is merkdealer en verhuurspecialist van Volkswagen, Audi, SEAT, ŠKODA en Volkswagen Bedrijfswagens voor Emmen e.o.

Nu ook
SEAT en ŠKODA
dealer voor
Emmen e.o.





10% korting*

Lever dit bonnetje in bij Century
Autoverhuur Emmen en ontvang
10% korting op de weekend huurprijs
van een SEAT of ŠKODA.
* Deze actie is geldig t/m 31-03-2019





—SINDS 1912—
SIEBEL

2 TROUWRINGEN VOOR
DE PRIJS VAN 1

Een **uniek liefdesverhaal** verdient een unieke ring. Met onze nieuwe trouwring configurator kun je nu jouw eigen ring samen stellen. Kom langs bij één van onze winkels of kijk op www.siebeljuweliers.nl voor meer informatie.



Ring - geel/ witgoud
Per paar
€1345,-



Ring - geel/ witgoud
Per paar
€1429,-



Ring - witgoud
Per paar
€681,-



Ring - witgoud
Per paar
€1264,-



Ring - geelgoud
Per paar
€704,-



Ring - geel/ witgoud
Per paar
€1977,-



MARTINS HOF[®]
by Siebel

Bouchard[®]
by Siebel

Desiree[®]
by Siebel

Personal Touch for Personal Moments



 **DIAMONDE**
by Siebel

FOR THE BRILLIANT
LOVE STORY

Ons doel is dat jij gelukkig bent met de mooiste ringen en de beste diamanten, voor de bijzondere momenten in jouw leven.

OP=OP



VA. €299,-
TOT. €699,-



VA. €229,-
TOT. €699,-



Verkrijgbaar in verschillende karaat groottes va. 0,25 ct tot 1.00 ct

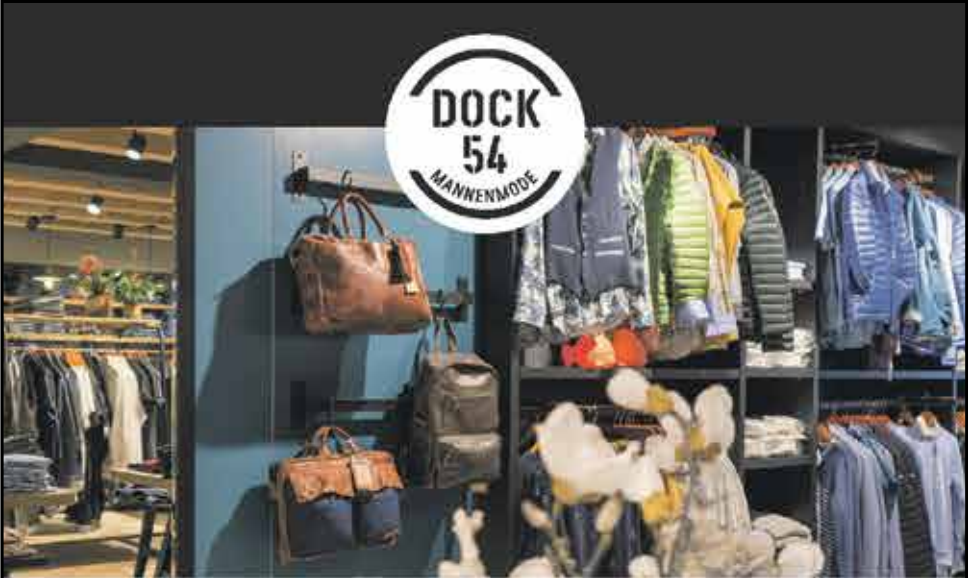


VA. €749,-
TOT. €2.999,-



AANZOEK

De voortreffelijke schoonheid van onze solitairringen met briljant komt door onze hoge kwaliteitstandaarden en onze obsessie om het beste te creëren. Verkrijgbaar in 14 karaat karaat goud.



DE VOORDELEN VAN DOCK 54

MANNENMODE IN NIEUW-AMSTERDAM!

VOORDEEL 1

Gratis parkeren voor de deur.



VOORDEEL 2

Gratis vermaak service.

VOORDEEL 3

Wisselende collecties voor iedere man.



Onze winkel

VOORDEEL 4

Compleet aanbod van colberts, jassen, jeans, schoenen, overhemden, tassen, boxers etc.



VOORDEEL 5

Vakbekwaam personeel.

VOORDEEL 6

Gratis kopje koffie of thee.

EEN GREEP UIT ONZE MERKEN:



MODE VOOR DE ECHTE MAN

Vaart Zuidzijde 54A // Nieuw-Amsterdam // 0591-745 411



EASYSLIM.NU®

Simpel. Snel. Slank!

Bekend van o.a



De grootste & beste van NL

NIEUW

3 maanden

-20 kilo

arrangement

WAT/HOE/KOSTEN?

Informeer bij jouw [Easyslim.nu](https://easyslim.nu)

Easyslim.nu is een afslankstudio waar je met behulp van een gepatenteerd en geavanceerd apparaat plaatselijk afslankt en spieren opbouwt.

Door middel van behandelingen wordt door ultrasound vet uit de vetcel gehaald. Tegelijkertijd worden middels elektrostimulatie spieren opgebouwd. Hierdoor wordt cellulite minder en de huid weer strak.

Afslanken was nog nooit zo easy en leuk!

Wat onze klanten zeggen over ons

"Deze behandeling werkt en ik zou het iedereen aanraden."

"Voor het eerst ging ik deze zomer weer in bikini zonder parero naar zee."

"Je wordt erg goed geholpen, ze zijn vriendelijk en behulpzaam."

"Het meest geweldige vind ik dat mijn huid zo mooi strak is. Echt amazing!"

"Gelijk na de proefbehandeling was ik in totaal al 12 cm kwijt!"

"Ik ben inmiddels al 14 kilo kwijt en dat heel makkelijk."

Kennismakingsactie

Proefbehandeling van 60,- voor 49,-

Verlies direct 4 - 28 cm

Geldig t/m 31 Januari 2019

Indien je niet min. 4 cm verliest, betaal je niets!*

*Na de proefbehandeling

Easyslim.nu Emmen 06-53353464
emmen@easyslim.nu
Of boek nu online via www.easyslim.nu



het **Onderdelenhuis**

Wilhelminastraat 38 Emmen T:0591-641126

www.hetonderdelenhuis-emmen.nl

Steco Monkey Mee drager zwart of silver.  21,99	LED verlichting set voor en achter.  9,99	Bestron ABG150RB Compacto. 2-Delige metalen steekbuis Parkeerstand Inclusief 3 gratis stofzakken in de verpakking Stofzak vol indicator  59,99	Ipad scherm reparatie  <table><tr><td>ipad 2 3 4</td><td>39,99</td></tr><tr><td>ipad air</td><td>45,99</td></tr><tr><td>ipad 2017</td><td>57,00</td></tr><tr><td>ipad 2018</td><td>129,00</td></tr></table>	ipad 2 3 4	39,99	ipad air	45,99	ipad 2017	57,00	ipad 2018	129,00
ipad 2 3 4	39,99										
ipad air	45,99										
ipad 2017	57,00										
ipad 2018	129,00										
Buitenband + binnenband 37-622 met reflectie en anti-lek.  12,99	USB-stick 32GB Flash Drive  9,99	Griffin Airstrap 360 Apple iPad geschikt voor: 9.7 (2017) Apple iPad 9.7 (2018) Black  39,99									

		Lightning-naar-USB-kabel 1 m +USB-lichtnetadapter van 5 W  24,99	
Tussenstuk met lade tbv wasmachine / droger  36,99	Condensopvangbak met flexibele kunststof slang 1,5 m  14,99	Wasmachine lekbak 70 x 70  12,99	Condensafvoerslang 1,5m Deze knikvrije condensafvoerslang leidt het condenswater direct door naar de afvoer, waardoor het niet meer nodig is na elke droogcyclus het waterreservoir leeg te maken.  4,99
High Speed HDMI kabel met Ethernet 1.5m  3,99	4-Poorts HDMI Schakelaar Zwart Ondersteunt Full HD and 3D • Verbindt 4 HDMI-bronapparaten • Eenvoudig te installeren: plug and play  17,99	PERSLUCHT 600 ML Met speciaal mondstuk voor al het precisiewerk 100% Ozonvriendelijk 600 ml spuitbus  6,99	Laptop voeding diverse varianten Geschikt voor o.a. HP, Asus, Acer, Lenovo, enz.  19,99

DealerAuto's Emmen

WINTERACTIES! bij DealerAuto's

Winterinspectie met als ingrediënten:

De temperaturen dalen langzaam, men hoopt stiekem alweer op een Elfstedentocht: de winter komt eraan. Een tijd van kou, vorst en sneeuw. Om uw auto goed beslagen ten ijs te laten gaan, biedt Dealerautos Emmen u de **Winterinspectie voor slechts € 19,95**.

Een grondige inspectie van **zestien veiligheidspunten**, waaronder: banden, remmen, ruitenwissers en de accu. Met deze Winterinspectie weet u zeker dat uw auto ook in de winter vele betrouwbare kilometers af kan leggen, waar uw (wintersport-) reis ook heen gaat.

KLEINE BEURT!

Onze monteur controleert uw auto tijdens de kleine beurt op meer dan 20 belangrijke punten. O.a.:

- Controle accu en verlichting
- Controle uitlaat en katalysator
- Bijvullen ruitensproeier- en koelvloeistof
- Vervangen oliefilter
- Inspectie banden en remmen
- Controle schokdempers
- Controle ruiten en ruitenwissers
- Olie ververset

69,- Tijdelijk*

*Uitgezonderd 6 en meer cilinders
Grote onderhoudbeurt 189,-

**WINTER
INSPECTIE:
19.95**
(tijdelijk)

Ons aanbod zien? Ga da nu naar www.dealerautosemmen.nl



Kapitein Nemostraat 34 – Emmen – Telefoon: 0591-633111

BORREL OF FEESTJE?

VRAAG NAAR ONZE MOGELIJKHEDEN!

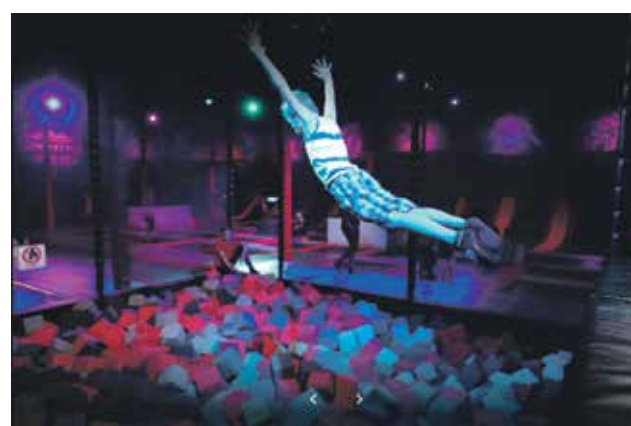
ONTBIJT LUNCH TAARTJES

HIGH-TEA, WINE, BEER BORREL

CATERING FEESTEN & PARTIJEN

Brownies & downies

Noorderstraat 12, 7811 AL Emmen
E: emmen@browniesanddownies | T: 0591 57 28 90



KOM JE LEKKER UITLEVEN OP ONZE 44 AANEENGESCHAKELDE TRAMPOLINES MET OBSTAKELS, HEEL VEEL FLIKFLAKKEN MAKEN OP EEN VAN DE TWEE TUMBLING LANES, SALTO'S OEFENEN EN ALTIJD ZACHT LANDEN IN DE FOAMPIT, OF KOM STUNTEN EN SPRING VAN ONZE STUNTTOREN IN DE HEERLIJKE ZACHTE AIRBAG.

Daag jezelf uit met Slamdunk, speel 1 tegen 1 of gewoon tegen jezelf. Probeer zo vaak mogelijk al springend te scoren. Dit kan allemaal tijdens een uurtje Free Jump. Een jumpsessie duurt 1 uur, op elk heel uur start er weer een nieuwe sessie.

Zorg dat je een kwartier voor de jumpsessie aanwezig bent. Dan ben je mooi op tijd om onze video instructie te bekijken voordat je de trampolines op gaat.

Tickets zijn per uur te boeken. Reserveer je plekje wel van tevoren want vol=vol, de minimale leeftijd om te komen Free Jumpen is 8 jaar. Let op: in verband met veiligheid en hygiëne zijn jumpsokken van Jumpstyle verplicht. Jumpstyle sokken zijn verkrijgbaar

aan de kassa voor € 1,75 euro, deze sokken zijn meerdere malen te gebruiken. Sokken van andere trampolineparken zijn niet toegestaan.

KABOUTERSPRINGEN

Jumpstyle Assen biedt voor jonge kinderen t/m 7 jaar ook trampolinespringen aan. Elke zaterdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur is er Kabouterspringen. U kunt samen met uw kind gebruik maken van de gehele Jumparea voor € 5 euro per sessie. Voor kinderen t/m 4 jaar is begeleiding verplicht (maximaal 1 begeleider per kind*). Vanaf 5 jaar mogen de kinderen alleen Jumpen.

* Begeleiding jumpst gratis mee! (18+)

Easyslim.nu Hardenberg en Emmen, bieden nu 3 maanden -20 kilo arrangement aan

Met maar liefst ruim vijftig vestigingen in Nederland is Easyslim.nu goed vertegenwoordigd. In Hardenberg en Emmen met totaal 5 behandelbanken is Petra Bartelink de eigenaar. De 57-jarige Bartelink is een echte ervaringsdeskundige. "Mede dankzij Easyslim.nu ben ik van maat 48/50 naar maat 44 gegaan en dat zonder hongeren, sporten of jojo effect" ik ben een blij mens geeft Petra aan, ik help graag, met mijn team, om andere mensen zich ook weer lekkerder in hun lijf te voelen.

De voordelen van Easyslim.nu:

- Vermindering van cellulite
- Afvallen zonder te sporten
- Geen operatie of medicatie
- Makkelijk en snel afvallen
- Afvallen terwijl je ligt
- Opbouw van spieren

Minus 20 kilo afvallen in 3 maanden

In drie maanden circa 20 kilo afval-

len: bij Easyslim.nu is het mogelijk! Bij Easyslim.nu is afslanken meer dan alleen een uiterlijke verandering. Door middel van het gepatenteerde en geavanceerde apparaat is het mogelijk om in een korte tijd resultaat te boeken op meerdere fronten.

Regelmatig zien we wat de indrukwekkende resultaten zijn van een ingrijpende operatie zoals een maagverkleining (gastric bypass). Het is een ingreep die de rest van je leven beïnvloedt. Gelukkig kan nu ook zonder operatie hetzelfde afslankeffect worden bereikt.

Maken wij het nu ook zonder deze operatie en wachttijden wel mogelijk, middels een speciaal arrangement. **In slechts drie maanden kun jij 20 kilo afvallen!** Met een intensieve begeleiding gaan we samen voor het beste resultaat. Geen maandenlang gezwoeg in de sport-school, maar met volle overgave gaan

voor een enorme verandering. Hoe doen we dat? Door middel van elektrostimulatie en ultrasound kun je liggend afslanken. De spieren worden opgebouwd en tegelijkertijd wordt vet uit de vetcellen gehaald. Een echte win-winsituatie waar je lang van profiteert. Wil je graag meer weten over de werkwijze en ben je er klaar voor om de knop om te zetten?

Naast het arrangement zijn er meer behandel mogelijkheden bij easyslim.nu. Tijdens een proefbehandeling/intake worden alle mogelijkheden besproken aan de hand van uw doel.

Geïnteresseerd? Maak dan nu online een afspraak in Hardenberg of Emmen.

www.easyslim.nu



Belastingwijzigingen 2019



De Eerste Kamer heeft op 18 december 2018 ingestemd met ruim 60 elastingmaatregelen voor burgers en bedrijven.

De maatregelen zijn onderdeel van het pakket Belastingplan 2019. Een groot deel van de maatregelen gaat in per 1 januari 2019, net als een aantal belastingmaatregelen die al eerder zijn afgesproken. Hierna treft u een overzicht aan van een aantal van de belangrijkste belastingwijzigingen voor burgers.

Invoering tweeschijvenstelsel

Door de geleidelijke invoering van een tweeschijvenstelsel met een basistarief en een toptarief nemen de besteedbare inkomens toe van alle personen met een inkomen vanaf 21.000 euro per jaar. Het tarief in de huidige tweede en derde schijf daalt in 2019 van 40,85 procent naar 38,10 procent. Het tarief in de huidige eerste schijf stijgt van 36,55 procent naar 36,65 procent. Het tarief in de huidige vierde schijf daalt van 51,95 procent naar 51,75 procent.

Verhoging algemene heffingskorting

Door een verhoging van de algemene heffingskorting neemt het besteedbaar inkomen van mensen met een inkomen tot 68.507 euro per jaar toe. De heffingskorting stijgt in 2019 met 212 euro tot 2477 euro voor inkomens tot 20.384 euro

per jaar. Ook inkomens tussen 20.384 en 68.507 euro profiteren van de verhoging van de algemene heffingskorting, alleen wel minder.

Arbeidskorting

Door een verhoging van de arbeidskorting gaat werken meer lonen. De maximale arbeidskorting stijgt in 2019 met 150 euro tot 3399 euro. Daarnaast bouwt de arbeidskorting in 2019 sneller af. Hier profiteren werkenden met een inkomen tussen circa 10.000 en 41.000 euro van.

Ouderenkorting

De koopkracht van gepensioneerden wordt in 2019 versterkt door een verhoging van de ouderenkorting. In 2019 wordt het maximale bedrag van de ouderenkorting na indexatie met 178 euro verhoogd tot 1.596 euro. Voor ouderen met een inkomen boven 36.000 euro bouwt de ouderenkorting vanaf dit jaar geleidelijk af. Ouderen met een inkomen tussen 36.000 euro en 47.000 euro profiteren hiervan, omdat de ouderenkorting in 2018 nog direct daalde naar 72 euro wanneer het inkomen boven de inkomensgrens uitkwam.

IACK

Werknemers die werk combineren met de zorg voor jonge kinderen hebben recht op de inkomensafhankelijke combinatie-

korting (IACK). Deze korting zal in 2019 anders berekend worden. Mensen met een inkomen tussen de 5000 euro en 25.000 euro kunnen minder IACK tegemoet zien, omdat het basisbedrag van 1000 euro verdwijnt. Wel gaat het opbouwpercentage waarmee berekend wordt op hoeveel IACK je recht hebt, omhoog van 6,16 procent naar 11,45 procent. Hierdoor wordt de maximale IACK (2835 euro in 2019) al bij een lager inkomen bereikt.

Boodschappen

Het kabinet betaalt de verlaging van de lasten op arbeid gedeeltelijk door economisch minder versturende belastingen te verhogen. Zo worden boodschappen iets duurder door een verhoging van het lage btw-tarief van 6 naar 9 procent. Dit betekent in de praktijk dat boodschappen van 100 euro in 2019 2,83 euro duurder worden.

Eigen woning

Aftrekposten zijn kosten die mensen mogen aftrekken van het inkomen, waardoor zij minder inkomstenbelasting betalen. Voor de hogere inkomens (inkomen boven 68.507 euro) wordt het tarief van een aantal aftrekposten afgebouwd, zoals de hypotheekrenteaftrek. In 2019 bedraagt het tarief voor hypotheekrenteaftrek voor hoge inkomens 49 procent. Tegelijkertijd daalt het eigenwoningforfait naar 0,65

procent. Dit is een percentage van de WOZ-waarde van de woning waarover belasting moet worden betaald.

Met ingang van 1 januari 2019 wordt de aftrek wegens geen of geringe eigenwoningsschuld (de wet Hillen) beperkt. De aftrek wordt jaarlijks met 3 1/3 procentpunt verlaagd over een periode van 30 jaar.

Vrijwilligers

Vrijwilligers kunnen jaarlijks tot 200 euro meer belastingvrij vergoed krijgen, tot een bedrag 1700 euro per jaar. Daarnaast wordt de door de Belastingdienst gehanteerde uurvergoeding om te beoordelen of sprake is van vrijwilligerswerk verhoogd naar 5 euro.

Vergroening

Wat vervuilerend is voor het milieu wordt zwaarder belast: de belasting op aardgas gaat omhoog, die op elektriciteit omlaag. Verhuurders die huurwoningen energiezuinig verbouwen zullen vanaf volgend jaar in aanmerking komen voor een heffingsvermindering.

Verhoging tabaksaccijns

Sigaretten, rooktabak en sigaren worden duurder. Zo wordt een pakje van 20 sigaretten 6 cent duurder (accijns+btw) en een pakje shag van 40 gram wordt 11 cent duurder (accijns + btw).

UW HULP IS WELKOM: ALLES MOET WEG..

TOTALE VERBOUWINGS OPRUIMING!

HELPT U ONS MET OPRUIZEN?
UW HULP WORDT
ROYAAL BELOOND!

ONZE KLUIZEN WORDEN
AL LEGER EN LEGER. TOCH
HEBBEN WIJ VAN AL ONZE
TOPMERKEN NOG VOLDOENDE
KEUZE VOOR DEGENE DIE
EENS ÉCHT UITZONDERLIJK
WIL PROFITEREN! ZORG WEL
DAT U OP TIJD BENT, WANT
OP = DAN OOK ÉCHT OP!!!



TOT **70%** HORLOGES
KORTING!

SEIKO • TOMMY HILFIGER • RADO • RAYMOND WEIL • ICE WATCH • PULSAR
OLYMPIC • EDOX • DANISH DESIGN • JACOB JENSEN • BOCCIA • DIESEL
FOSSIL • CLUSE • DKNY • BREIL • LORUS • TW STEEL • MICHAEL KORS



2^E TROUWRING
GRATIS*
IN ALLE FILIALEN



*VRAAG NAAR DE VOORWAARDEN

TROLLBEADS

**3 HALEN
2 BETALEN***



STIJNIS
juweliers van jewelste

JUWELIER STIJNIS EMMEN

HOOFDSTRAAT 151, 7811 EM EMMEN • (T) 0591 640 157
DALIPASSAGE 53, 7811 DA EMMEN • (T) 0591 640 157

WWW.JUWELIERWINKEL.NL

PROFITEER NU
VAN SPECTACULAIRE
KORTINGEN!

TOT WEL **70%**
KORTING!

OP ALLE BRILJANT, GOUDEN
EN ZILVEREN SIERADEN

TROLLBEADS • BUDDHA TO BUDDHA
LAPTONIA • COEUR DE LION • DIVA
ALLER SPANINGA • DANIEL VIOR
OTAZU • PARELS • R&C • PANDORA





Voicecom Emmen

**WIJ ZIJN OP ZOEK NAAR
NIEUWE COLLEGA'S!**

**Wij bieden:
Een gezellige werksfeer,
Flexibele werktijden,
Basis loon + interessante bonussen,
Mogelijkheid om 12 - 40 uur per week te werken**

**Lijkt het jouw leuk om bij Voicecom
aan de slag te gaan?
Solliciteer dan meteen via onze website**

www.voicecom.nl

of neem contact met ons op

085 - 047 12 88





Samen
**mobiel \ energie **
**smart home **
**internet, tv, bellen **
service, reparatie,
**verzekering **
geregeld

**Wij repareren
snel en
vakkundig je
smartphone**



Kom langs in de winkel, wij staan voor je klaar!

Hoofdstraat 57 | 0591 531 248 | www.telecombinatie.nl