

de Hofgeest

WEEKBLAD VOOR
Velserbroek,
Velsen-Zuid,
Driehuis,
Santpoort-Noord,
Santpoort-Zuid
www.hofgeest.nl
info@hofgeest.nl

16 oktober 2014

Tel. 0255-533900

www.hofgeest.nl

De krant die je pakt!

8



Tijdelijk vertrek uit school

Santpoort-Noord - Vorige week vrijdag was het een drukke van belang bij de Bosbeekschool. Zo'n 280 leerlingen moesten aantreden op het schoolplein vanwege hun vertrek naar een tijdelijke locatie aan de Bickerlaan. Het huidige pand, gebouwd in 1922 in kubistisch-expressionistische stijl, voldoet niet meer aan de eisen van deze tijd. Bovendien

kampt men met ruimtegebrek, ondanks een uitbreiding in 1951. Nadat ook klas 5b, die het blijkbaar vergeten was, uit het schoolgebouw was gehaald, kon de groepsfoto worden gemaakt met als achtergrond de huidige school, die voor een groot deel zal worden afgebroken. Op dezelfde plek wordt een nieuw schoolcomplex gere-

aliseerd. Het nieuwe gebouw zal gebouwd worden in Amsterdamse Schoolstijl, waarbij de karakteristieke entree van het oude gebouw gehandhaafd blijft. Doordat er grotendeels een nieuw pand wordt gebouwd kunnen de ruimtes beter worden ingedeeld dan in de huidige school. De nieuwe school wordt uiterlijk begin 2016 in gebruik genomen.

Veertig keer naar Lourdes

Driehuis - Ton Joosten is 40 keer als begeleider meegeweest naar bedevaartsplaats Lourdes in Zuid-Frankrijk. Vanwege deze bijzondere prestatie had het bestuur van Stichting Lourdesgroep Santpoort een grote verrassing voor hem in petto. In het diepste geheim waren familie, vrienden en Lourdesgangers zondagochtend uitgenodigd voor een bijeenkomst in de Engelmunduskerk waar hij het Ereteken van Sint Bavo kreeg van Deken Ton Cassee van bisdom Haarlem Amsterdam.



Ongeveer 30 jaar geleden ging Ton voor de eerste keer met een groep jongeren naar Lourdes. Het werd een geweldige week die de aanleiding vormde voor het opzetten van 'Lourdes-werk Santpoort' dat na een tijdje werd omgezet in de Stichting Lourdesgroep Santpoort. Hierbij vervult hij de functie van bestuurslid/penningmeester en is in deze functie ook de drijvende kracht achter het gehele vrijwilligerswerk, waaronder ook de oud papier inzameling. Maar zonder ondersteuning van een gemotiveerde groep van zo'n veertig vrijwilli-

gers is het natuurlijk niet mogelijk om gedurende de afgelopen jaren zo'n 1.500 pelgrims naar Lourdes te begeleiden. Dit verwoordde hij ook in zijn dankwoord, tijdens het feestelijke intermezzo gedurende de kerkdienst. „Pas toen ik de kerk inliep zag ik veel gezichten waarvan ik dacht, die zie ik hier anders nooit. Die zijn hier toch niet voor mij? Maar nu begrijp ik dat er, achter mijn rug om, het nodige is georganiseerd. Hoewel ik nu in het zonnetje sta, met een onderscheiding, wil ik hiermee alle betrokkenen dank zeg-

gen voor hun hulp en ondersteuning. Maar in de eerste plaats mijn vrouw José en mijn kinderen die talloze malen op het peron hebben gestaan om mij uit te zwaaien als ik voor de zoveelste keer op reis ging. Maar de appel valt niet ver van de boom want ook mijn vrouw en kinderen hebben inmiddels bezoeken aan Lourdes gebracht." Van de gelegenheid om Ton te feliciteren werd na afloop van de dienst, onder het genot van een kopje koffie, druk gebruik gemaakt. (foto: Joop Waijnenberg)

Netto Vismarkt IJmuiden

Halkade 62, IJmuiden-Haven
Tel. 0255-519713. Geopend:
ma t/m za tot 17.30 uur.
Zondag gesloten.

Verse Zeeuwse mosselen per kilo € 6,- 2 kilo € 10,00
Verse Schotse rode zalm 2 tot 3 kilo per stuk, kiloprijs € 7,50

WWW.NETTOVISMART.NL



GEMEENTE
VELSEN

Iedere week
in deze krant:

Informatie
van de gemeente
Velsen

deurdeukje?

...drukken we
er zo uit

Velserbroek
KASIUS
AUTOSCHADE SERVICE
www.recoautoschadegroep.nl

DEZE WEEK

Lijf & gezondheid Lees je fit!



Lijf & gezondheid

DOE MEE AAN DE
PRIJSVRAAG EN WIN

Victoria Moritz t.w.v. €1999,-

Sportieve e-bike met 360Wh accukracht, 24 versnellingen,
hydraulische remmen en een bereik tot maximaal 100 km.
Supercompleet en klaar voor het echte
werk.....



Kijk in de bijlage van deze week of op www.lijfengezondheid.nl

COLOFON de Hofgeest

Versijnt donderdag

EDITIE 8: VELSERBROEK,
DRIEHUIS, VELSEN-Z., SANT-
POORT-Z., EN SANTPOORT-N.

de Jutter

Versijnt donderdag

EDITIE 9: IJMUIDEN & VELSEN-N.

Kantooradres:

Zeeuweg 189-191, 1971 HB IJmuiden

Tel. 0255-533900

Fax 0255-518875

Openingstijden:

ma. t/m do. van 9.00-17.00 uur
vrijdag van 9.00-15.00 uur

Aanleveren advertenties:

Dinsdag voor 17.00 uur

verkoop@jutter.nl

verkoop@hofgeest.nl

Advertentieverkoop:

Therese Imming

Mobiel 06-13509314

Gerda Ritskes

Mobiel 06-45708874

Advertentietarieven:

op aanvraag

Aanleveren van kopij:

Dinsdag voor 14.00 uur

redactie@jutter.nl

Chef redactie:

Friso Huizinga

mobiel 06-53911726

Redactie:

Karin Dekkers, Marja van der Wulp,

Joop Wayenberg

Directie:

Frits Raadsheer

Mobiel 06-53951836

Bladmanager:

Veroni Pereboom

Mobiel 06-30695175

Druk:

Janssen/Pers Rotatiedruk

Verspreiding / bezorgklachten:

www.verspreidnet.nl

Tel. 0251-674433

Centrale administratie:

Visserstraat 10, 1431 GJ Aalsmeer

Tel. 0297-341900

Uitgave van:

Kennemerland PERS BV

OPLAGE HOFGEEST: 15.250

OPLAGE JUTTER: 20.025

Ingezonden brieven:

Eenieder staat het vrij te reageren op artikelen of zijn mening te geven op ontwikkelingen die spelen binnen de gemeente. Uw ingezonden brief dient echter ondertekend te zijn met naam en adres, telefoon of e-mailadres. De redactie behoudt het recht brieven in te korten of te weigeren.

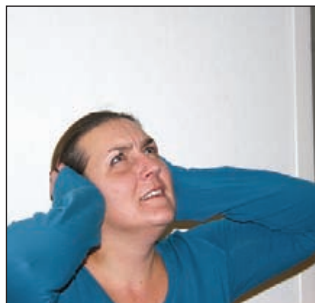
Let op:

Nadrukkelijk maken wij u er op attent, dat door ons in deze krant geproduceerd advertentie-, foto-, en/of tekstmateriaal niet beschikbaar wordt gesteld aan derden. Dus ook niet per e-mail, fotokopie of anderszins zonder uitdrukkelijke, schriftelijke toestemming van de uitgever!

WWW.JUTTER.NL

WWW.HOFGEEST.NL

Leven zonder geluidsoverlast Schouten Spanplafond verbetert akoestiek



Regio - Schouten Spanplafond verbetert de akoestiek in elke ruimte. Last van een hinderlijke galm in kantoor of woning? Schouten Spanplafonds heeft de oplossing.

Moderne interieurs zijn vaak uitgevoerd met harde materialen. Harde vloeren en wanden, geen gordijnen et cetera. Deze

interieurs hebben dan ook vaak last van zeer hinderlijke galm. De kern van onze oplossing ligt in de unieke combinatie van een geluiddempend, naadloos, akoestisch spanplafond.

Het akoestische spanplafond van Schouten is een micro geperforeerd spanplafond. Door het toepassen van een akoestisch spanplafond van Schouten is het mogelijk om op een eenvoudige wijze de akoestiek in elke ruimte enorm te verbeteren.

Hierbij houdt de klant de voordelen van een superstrak spanplafond. Ga naar de plafondshow op zaterdag 18 en zondag 19 oktober van 10.00 tot 16.00 uur. Plafondvakbedrijf Schouten is te vinden aan de Dorpsstraat 82 in Nibbixwoud. Telefoon: 0229-571391.



HOV-werkzaamheden aan halte IJmuiden- Oost uitgesteld

IJmuiden - In het kader van de aanleg van de HOV-busbaan stonden er een aantal werkzaamheden op de planning van de aannemer, waarmee één dezer dagen een aanvang zou worden genomen. Eén van de werkzaamheden betreft een begin maken met het weghalen van de rails op een gedeelte van het bestaande spoortracé. Dit oude spoor zal weer gebruikt worden ten behoeve van een museumspoorlijn in Zeeland tussen Goes en Borssele.

„Omdat het voor de aannemer handiger is om met zijn zware materieel over het nog liggende spoor te kunnen rijden, was besloten om eerst met de werkzaamheden aan het perron te beginnen”, vertelt Jan Steenis, die als omgevingsmanager werkzaam is voor de aanleg van de HOV-lijn. „Het oude perron bestaat uit een asfaltlaag met daarop mooie, oude te-

gels waar de museumspoorlijn ook belangstelling voor heeft. De aannemer zou dus dinsdagochtend eerst een begin maken met het weghalen van de asfaltlaag, maar daar werd deze ochtend door de bewonerscommissie ernstig bezwaar tegen gemaakt!”

„Wij kregen het verwijt dat daar niet expliciet over gecommuniceerd is in het voorbereidingsproces en daarom hebben we besloten met deze werkzaamheden voorlopig te stoppen”, vervolgt Jan Steenis. „Omwonenden krijgen nu eerst een brief van ons waarin we stapsgewijs nog eens precies gaan uitleggen, welke werkzaamheden waar, wanneer en hoe uitgevoerd zullen worden. Ondertussen gaan we, volgens afspraak, wél door met het weghalen van het overtollige groen langs de spoorbaan.” Wordt vervolgd. (foto: Joop Waijnenberg)

Typisch IJmuiden

Door Erik Baalbergen



Hobbyfotograaf Erik Baalbergen legt wekelijks een typisch IJmuidens beeld vast. Soms naar aanleiding van de actualiteit of een evenement, soms gewoon vanwege de mooie taferelen die IJmuiden doorgaans te bieden heeft.

Deze weken bieden misschien wel de laatste momenten om nog de 'echte' rails van de ooit eens bloeiende IJmuiden spoorlijn te zien. Deze foto is vorige week gemaakt bij de spoorwegovergang Zeeuweg, kijken naar het noorden. Als je de toestand van dit stuk spoorbaan van de afgelopen jaren kent en deze foto van nu ziet, zul je al snel denken dat ze de rails weer gebruiksklaar gaan maken. Ze liggen er immers weer glimmend bij! Maar helaas voor de spoorliefhebbers: er gaan geen treinen meer rijden. Het tracé wordt geschikt gemaakt als busbaan voor de HOV. De nu glimmende rails zullen - als alle benodigde ver-

gunningen binnen zijn - verwijderd worden en een tweede leven gaan krijgen als dragers voor een stoomtrein tussen Goes en Borssele. Het nu verdwijnende stuk spoorlijn werd in 1867 als onderdeel van de lijn Haarlem-Uitgeest in gebruik genomen.

Nabij het huidige Pontplein kruiste deze lijn via een spoorbrug het Noordzeekanaal. In 1883 werd de aftakking naar IJmuiden aangelegd. Na de opening van de Velserspoortunnel werd dit stuk spoorlijn vanaf Santpoort exclusief voor treinen van en naar IJmuiden gebruikt. In 1983 stopte het personenvervoer en in 1994 het visvervoer. In de negentiger jaren heeft Lovers hier nog de Kennemerstrandexpres laten rijden, maar daarna is de spoorlijn echt in onbruik geraakt en vervallen. Met het verdwijnen van de rails verdwijnt tevens de hoop dat er ooit nog treinen naar IJmuiden gaan rijden. Of komt er ooit nieuwe rails voor een 'lightrail'?



Hans Klok onthult bijzondere foto Ed Geels

IJmuiden - De Velsense fotograaf Ed Geels bedacht dit voorjaar een even ludiek als bijzonder plan. Hij wilde de foto die in 1963 gemaakt is van de opening van de Stadsschouwburg Velsen opnieuw insceneren. Met oog voor nostalgie maar met mensen en auto's van nu. De opmerkelijke foto-shoot in en om de schouwburg vond eind juni plaats en duurde de hele middag en avond. Bij de start

van het feestelijke jubileumseizoen kreeg de speciale foto van Ed Geels een plek in de jarige Stadsschouwburg. IJmuidenaar en 's werelds snelste illusionist Hans Klok onthulde de foto vorige week, voorafgaand aan zijn voorstelling, in het bijzijn van de fotograaf en de figuranten. Het resultaat is geweldig. De bijzondere foto is in beperkte oplage verkrijgbaar via info@edgeelsfotografie.nl. (foto: Machiel Kraaij)

Omdat wij ruimte moeten maken voor onze
NIEUWE GEWELDIGE COLLECTIE

**DE GEHELE WOONMAAND
OKTOBER**

OP DE TOTALE SHOWROOMCOLLECTIE MAAR LIEFST
25% KORTING

DUS ALLES DIRECT LEVERBAAR
TEGEN SUPERSCHERPE PRIJZEN!

Geels
meubelen



*Sla uw slag, want
op=op en weg=pech!*

Lange Nieuwstraat 182-188
IJmuiden 0255-519704

Autohandel IJmond Ampèrestraat 15A, IJmuiden, tel. 06-24199900

VANAF HEDEN OOK HUURKOOP MOGELIJKHEDEN! VRAAG NAAR DE VOORWAARDEN

**Bij ons nu
HUURKOOP
mogelijk!**

€ 2.650,-



Citroën Saxo 1.4i

Benzine, b.j. 2002,
km. stand: 145.829

€ 3.450,-



Hyundai Matrix 1.6i

Benzine, b.j. 2006,
km. stand: 111.903

€ 3.450,-



Mercedes-Benz A-140

Benzine, b.j. 2001,
km. stand: 192.872

**50% aan-
betaling of
aanbetaling
d.m.v. inruil**

€ 2.150,-



Opel Zafira 1.6-16V

Benzine, b.j. 1999,
km. stand: 176.296

€ 1.950,-



Peugeot 106 1.4 XS Premium

Benzine, b.j. 2002,
km. stand: 185.000

**GEEN
RENTE**

**Vraag naar de
voorwaarden**

€ 950,-



Renault Scenic 1.6-16V RT

Benzine, b.j. 2000,
km. stand: 257.938

€ 5.950,-



Volkswagen Golf 1.9 TDI

Diesel, b.j. 2006,
km. stand: 224.357

- GRATIS APK BIJ AFLEVERING
- ONDERHOUD - REPARATIES - BANDEN -
- APK - UITLAAT EN TREKHAAKSERVICE
- VANAF HEDEN TENAAMSTELLING VOERTUIGEN
- POETSCENTRALE VOOR PERSONENAUTO'S

**ONDANKS WEGOPBREKING
TOCH BEREIKBAAR!**

**KOM GERUST KIJKEN NAAR ONZE ANDERE OCCASIONS
OF KIJK OP: WWW.IJMONDHANDEL.NL**

**KWALITEIT IS ONZE RECLAME
OPENINGSTIJDEN:**

Maandag t/m vrijdag 10.00 - 18.00 uur
Donderdagavond (koopavond) gesloten
Zaterdag 10.00 - 17.00 uur



Donderdag 16 oktober

2-Daagse workshop 'Toneel op stal' bij Informatieboerderij Zorgvrij, Genieweg Velsen-Zuid. Voor kinderen van 7 tot en met 10 jaar. Vooraf reserveren via sabine.overtoom@live.nl of 06-50651956.

Buitenplaats Beeckestijn: Verkooptentoonstelling 'Onze bomen' toont 75 werken van kunstenaars uit de omgeving. Geopend van 11.00 tot 16.00 uur. Toegang 4,-. Leden Natuurmomenten, Hendrick de Keyser en Vrienden van Beeckestijn 2,-. Kinderen t/m 12 jaar gratis.

Pieter Vermeulen Museum, Driehuizerkerkweg 34D Driehuis: 13.00-17.00 uur Doe- en ontdektentoonstelling 'Bosranden'. 13.30-15.30 uur herfstknutselen. Kosten 1,50 bovenop de entreeprijs.

Clubavond bij de Audio Visuele groep Kennemerland in het clubgebouw aan de Burg. Enschedelaan 67 Santpoort-Noord. Aanvang 20.00 uur. Thema: 'Bloemen'.

Vrijdag 17 oktober

Buitenplaats Beeckestijn: Verkooptentoonstelling 'Onze bomen' toont 75 werken van kunstenaars uit de omgeving. Geopend van 11.00 tot 16.00 uur. Toegang 4,-. Leden Natuurmomenten, Hendrick de Keyser en Vrienden van Beeckestijn 2,-. Kinderen t/m 12 jaar gratis.

Pottenbakken op Informatieboerderij Zorgvrij, Genieweg Spaarnwoude. Van 12.00 tot 16.00 uur.

Zee- en Havenmuseum is geopend van 13.00 tot 17.00 uur. Twee speurtochten. Tentoonstelling 'Nieuwe aanwinsten', Vriend & Vijand, de zee geeft, de zee neemt' en schilderijen van amateurschildersvereniging Terpen Tijn die 60 jaar bestaat.

Pieter Vermeulen Museum, Driehuizerkerkweg 34D Driehuis: 13.00-17.00 uur Doe- en ontdektentoonstelling 'Bosranden'. 13.30-15.30 uur herfstknutselen. Kosten 1,50 bovenop de entreeprijs.

De marionetten van Martinu in 't Mosterdzaadje, Kerkweg 29 Santpoort-Noord. Aanvang 20.00 uur. Toegang gratis, bijdrage in de onkosten wenselijk.

Zaterdag 18 oktober

Buitenplaats Beeckestijn: Verkooptentoonstelling 'Onze bomen' toont 75 werken van kunstenaars uit de omgeving. Geopend van 11.00 tot 16.00 uur. Toegang 4,-. Leden Natuurmomenten, Hendrick de Keyser en Vrienden van Beeckestijn 2,-. Kinderen t/m 12 jaar gratis.

Zee- en Havenmuseum is geopend van 13.00 tot 17.00 uur. Twee speurtochten. Tentoonstelling 'Nieuwe aanwinsten', Vriend & Vijand, de zee geeft, de zee neemt' en schilderijen van amateurschildersvereniging Terpen Tijn die 60 jaar bestaat.

Open huis bij Woongemeenschap De Zilvermeeuw, Ans Rosendahlstraat 22 Velsbroek. Van 14.30 tot 16.30 uur.

Muziek en zang in de Engelmunduskerk in Driehuis. Aanvang 15.30 uur.

Klavierschippers met nieuwe show 'Herkent u deze nog?' in het Technische school Velsen, Briniestraat 12 IJmuiden. Aanvang 20.00 uur.

Bingo- en loterijavond bij speeltuin De Veilige Haven, Heerenduinweg IJmuiden. Aanvang 20.00 uur.

Zondag 19 oktober

Kofferbakmarkt op het Velserduinplein IJmuiden. Van 08.00 tot 15.00 uur.

Snuffelmarkt in het Kennemer Sportcenter in Haarlem. Van 09.00 tot 16.30 uur.

IJmondse bourgondische & culturele fietstocht. Start vanaf 11.00 uur bij de horecagelegenheid waar het deelnamebewijs is gekocht.

Buitenplaats Beeckestijn: Verkooptentoonstelling 'Onze bomen' toont 75 werken van kunstenaars uit de omgeving. Geopend van 11.00 tot 16.00 uur. Toegang 4,-. Leden Natuurmomenten, Hendrick de Keyser en Vrienden van Beeckestijn 2,-. Kinderen t/m 12 jaar gratis. Van 11.00 tot 12.30 uur excursie paddestoelen zoeken. Vertrek voor het huis Beeckestijn.

Zee- en Havenmuseum is geopend van 13.00 tot 17.00 uur. Twee speurtochten. Tentoonstelling 'Nieuwe aanwinsten', Vriend & Vijand, de zee geeft, de zee neemt' en schilderijen van amateurschilders-

vereniging Terpen Tijn die 60 jaar bestaat.

Pieter Vermeulen Museum, Driehuizerkerkweg 34D Driehuis: 13.00-17.00 uur Doe- en ontdektentoonstelling 'Bosranden'. 13.30-15.30 uur herfstknutselen. Kosten 1,50 bovenop de entreeprijs.

Zomerconcert Pazjanka Orkest in kerkje Stompe Torren, Kerkweg 26 Spaarnwoude. Aanvang 14.00 uur.

ZoMiPo met vrouwenkoor Malle Babbe in 't Brederode Huys, Bloemendaalsestraatweg 201 Santpoort-Zuid. Aanvang 14.00 uur.

Klavierschippers met nieuwe show 'Herkent u deze nog?' in het Technische school Velsen, Briniestraat 12 IJmuiden. Aanvang 14.30 uur.

Singer-songwriter Naom Vazana uit Israël in 't Mosterdzaadje, Kerkweg 29 Santpoort-Noord. Aanvang 15.00 uur. Toegang gratis, bijdrage in de onkosten wenselijk.

Optreden coverband LEFF in Café Bartje, Hoofdstraat Santpoort-Noord. Van 17.00 tot 20.00 uur.

Maandag 20 oktober

Internetbankieren met Rabobank in de Centrale Bibliotheek, Dudokplein IJmuiden. Van 09.30 tot 11.30 uur. Deelname gratis. Alleen voor klanten van de Rabobank Velsen en Omstreken.

Munteneiling in Het Terras, stationsgebouw aan de Santpoortse Dreef. Aanvang 19.00 uur.

Postzegelveiling bij Postzegelvereniging IJmuiden. Aanvang 19.00 uur. Om 20.15 uur start de veiling.

Dinsdag 21 oktober

Kledingbeurs in Het Kruispunt in Velsbroek. Van 10.00 tot 12.00 uur.

Woensdag 22 oktober

Zee- en Havenmuseum is geopend van 13.00 tot 17.00 uur. Twee speurtochten. Tentoonstelling 'Nieuwe aanwinsten', Vriend & Vijand, de zee geeft, de zee neemt' en schilderijen van amateurschildersvereniging Terpen Tijn die 60 jaar bestaat.

Pieter Vermeulen Museum, Driehuizerkerkweg 34D Driehuis: 13.00-17.00 uur Doe- en ontdektentoonstelling 'Bosranden'.

Maak je eigen rietjesvis in Bibliotheek Velsbroek, Maanbastion 476 Velsbroek. Van 14.00 tot 15.00 uur.

Kook/eetgroep bij Inloophuis Kennemerland, Wulverderlaan 51 Santpoort-Noord. Van 17.00 tot 20.00 uur.

Derde Dorpsgesprek 'Wat bezielt je eigenlijk?' bij Bartje Boven. Aanvang 20.00 uur.



De Toermalijn op Techniek Experience

Velsen - Op vrijdag 10 oktober organiseerde Woningbedrijf Velsen in samenwerking met Bouwmensen Kennemerland en Telstar Thuis in de Wijk een Techniek Experience voor leerlingen van groep 8 van basisschool de Toermalijn.

Door middel van het maken van diverse opdrachten en het stellen van vragen, ontdekten de leerlingen wat er allemaal aan techniek komt kijken bij de werkzaamheden van een woningcorporatie. De Experience vond plaats in en rondom het gebouw van de Woningbedrijf Velsen aan de Lange Nieuwstraat in IJmuiden.

De Techniek Experience, een project van Telstar Thuis in de Wijk, wil leerlingen uit de bovenbouw van het basisonderwijs op een speelse wijze laten

voelen, ruiken en proeven aan techniek.

Daarmee verwachten de initiatiefnemers dat meer jongeren vroeg of laat kiezen voor een technisch beroep. Nog meer dan in de rest van Nederland, heeft de regio IJmond een grote behoefte aan technici. Jongeren met een technische opleiding zijn zeer kansrijk op de arbeidsmarkt.

Er staan voor dit schooljaar nog meer Techniek Experiences op stapel bij regionale bedrijven, zoals bij Tata Steel, Autobedrijf Stormvogels, Action Planet, Meijran Architecten, Drukkerij Van Rixel, Schoonhoff Hout, Lichtspel glas-in-lood, zwembad De Heerenduinen en Stadsschouwburg Velsen. Zie ook www.telstarthuisindewijk.nl. (foto: Ron Pichel)

DCIJ-nieuws

Cees van der Vlis mist winst op Willem Winter

IJmuiden - De voormalige voorzitter Willem Winter behoort al heel lang tot de topdammers bij Damclub IJmuiden. Maar dit seizoen blijft zijn spel onder de maat. Tegen de winnaar van het 'Kerst de Jongtoernooi', de altijd lastig te kloppen Cees van der Vlis (foto), kreeg Winter geen vat op het sterke spel van zijn opponent. Eerst na een verkeerde zet in het eindspel kon Winter alsnog een remise bewerkstelligen.

Een aanwinst in de onderlinge competitie is Ron Tielrooij. Na een geslaagde omsingelingstactiek won hij overtuigend van Jan Apeldoorn. Martin van Dijk behaalde een uiterst belangrijke overwinning tegen Jacqueline Schouten.

Uiteraard kon Cees Pippel niet achterblijven. Berrie Botelier bleek niet opgewassen tegen het theoretische spel van Pippel. De jeugdige Martijn Vis kwam tot zijn eerste over-

winning. Tegen Klaas de Krijger kwam hij aanvankelijk een schijf achter maar won op de klok. Rick de Wolf kon het tegen Rick Hartman niet bolwerken en verloor. Piet Kok bewees andermaal dat met strijd goede resultaten zijn te behalen. Jan Maarten Koorn slaagde er niet in tot voordeel te komen en moest in remise berusten.

Nicole Schouten was duidelijk een maatje te klein voor een geconcentreerd spelende Harrie van der Vossen. Op zijn kenmerkende wijze kwam hij tot een voordelige stand die daarna technisch tot winst werd gevoerd. In een onstuimige strijd ontwikkelde zich de ontmoeting tussen Max Doornbosch en Conall Sleutel.

Zonder dat het tot een ernstige verbreking van het evenwicht kwam werd de moeilijkheidsgraad danig opgevoerd. De punten werden aan het eind verdeeld.

VAN DELDEN
BUSINESS • CASUAL • SHOES

**BAILEYS
&
GIORDANO**

ACTIE!

**V-HALS TRUI & OVERHEMD
SETPRIJS NORMAAL € 129,90
NU! € 79,90**

ACTIE!

GRATIS SJAAL!
T.W.V. € 29,95 BIJ AANKOOP
VAN EEN WINTERJAS

PLEIN 1945 NO.52 | IJMUIDEN | TEL. 0255-515477

WWW.VANDELLENMODE.NL

Te koop:
Graskantmaaier 15,-, bug-
gy 11,0, gevaren 3-hoek 5,-
hark 5,-, schoffel 5,-, ba-
bybad standaard 7,-, fiets-
pomp 5,-, gr. snoeischaar
6,-. Tel: 023-5271991

Te koop:
Electrische heggenschaar.
Lengte schaar 65 cm., Lengte
snoer 30 mtr. i.z.g.st. Vr.Pr. 35,-
Houten blokfluit met fis-
boring. Weinig gebruikt. i.z.g.st.
Vr.pr. 12,50. Tel. 0251-655747

Autosloperij Treffers

**Inkoop loop-, sloop- en
schadeauto's, motorfietsen
Verkoop van onderdelen**

Afgifte RDW vrijwaringsbewijzen

Tel. 023-5325211, Hendrik Figeeweg 35
Haarlem-Waarderpolder

Te koop:
Batavus live, dames-
fiets, naafdynamo, k. lamp
in stuurpen, frame 53 cm,
28 inch, 3 ver. Axaslot. I.g.st.
150,-. Tel. 06-14630379

Te koop:
4 Eetkamerstl. eiken, met
br. leren bekleding op zit-
vlak, 40,-. Tel: 0255-514664

Te koop:
Heel mooie lange klok 120 cm.
Slagwerk, sleutel, loopt op de
sec. Klassiek mod. Notenh. 75,-
is koopje. Tel. 023-5376650

Aangeboden:
Te huur sint en 2 pieten voor 35,-
per ruim 30min voor 30 nov- 1
dec-2-3-4-5 dec., stel u kind
niet teleur. Tel. 06-28167355

Te koop:
Z.g.a.n. teaktafel, ver-
keerd in nieuwstaat. Afm.
220 x 100 cm, bladdikte 3 cm,
450,-. Tel. 06-50559002

Te koop:
Bobike fietsstoeltje aan het
stuur 20,-, boeken: Veilig zwan-
ger, Veilig bevallen, Oei ik
groeï 10,-. Tel. 0255-515568

**gasservice
kennemerland**
Als
het om service
gaat

Tel. (0251) 245454
www.gasservice.nl

**KOM BINNEN
IN DE MEEST COMPLETE
SHOWROOM VOOR
KUNSTSTOF KOZIJNEN!**

**6%
BTW***

ERKENDE DEALER



* vraag naar de voorwaarden

Kumaro Kozijnen B.V.
Maxwellstraat 1
1976 AD IJmuiden
T 0255-512109

Voor openingstijden van
onze showroom kijk op
www.kumarakozijnen.nl

KUMARO
KUNSTSTOF KOZIJNEN

Kozijnen | Dakkapellen | Veranda's | Beglazing

FIREMASTER
SCHOORSTEEN-SERVICE

**SCHOORSTEEN-
VEGEN €29,50**

inclusief bewijs voor brandverzekering

KIES VOOR VEILIG! BEL 0251 208451

**SCHOOR-
STEEN-
VEGER**
.COM

**Kees
Hoogenbosch
Schoenen**

**Het adres voor de leukste
kinderschoenen**

**O.a.
Bunnies
Brakkies
Pinocchio**

**Wij hebben ook een ruim assortiment
dames- en herenschoenen**

Gen. Cronjestraat 11-13, Haarlem, 023-5252082
www.keeshoogenboschschoenen.nl



Op de fiets met Het Meisje van Velsen

Velsen – Stadsschouwburg Velsen viert haar 75ste verjaardag op feestelijke wijze. Een van de grootste attracties is het speciaal voor deze gelegenheid gecreëerde theaterspektakel Het Meisje van Velsen, waarin op humoristische en verrassende wijze een toer door de historie van Velsen wordt gemaakt. Zaterdag kreeg een groep enthousiaste fietsers alvast een smakelijk voorproefje van de voorstelling dankzij de fietstocht van Het Meisje van Velsen, die voerde langs opmerkelijke en smakelijke locaties in Velsen. Marketing-medewerkster Suzanne van der Hoeven had deze dag de hoofdrol te pakken. En al is zij dan volgens eigen zeggen geen Meisje van Velsen, de rol als gids lag haar prima.

De fietstocht voerde langs bijzondere hoogtepunten, zoals het geboortehuis van Cornelis Vreeswijk, Plein 1945, Witte Theater, Kop van de Haven, Hotel Augusta, Duin en Kruidberg, restaurant Boschbeek, molen De Zandhaas en het Pieter Vermeulen Museum. Er werd gestart en geëindigd bij Stadsschouwburg Velsen waar de deelnemers een bijzonder kijkje in het theater kregen. Bij elke tussenstop was er wel een leuk verhaal, gelinkt aan de musical Het Meisje van Velsen. Personages die je in de voorstelling tegenkomt zijn bijvoorbeeld keizerin Sisi, toneelmeester Alex van Warmerdam, verzetsstrijdster Hanne Schaft en schoolmeester Pieter Vermeulen.

Wie op pad is krijgt uiteraard

trek in iets lekkers. Tijdens de fietstocht werden de deelnemers getrakteerd op Lekkernijen van Velsen, van deelnemers die iets bijzonders presenteren voor het jubileum van Stadsschouwburg Velsen. Zo was er bij Grandcafé Kruit (genoemd naar de laatste stationschef van IJmuiden) een kopje koffie of thee met een heerlijk advocaatje met slagroom en was er bij Slijterij & Wijnhuis Zeewijk een opwarmertje in de vorm van Velsense likeuren of bieren. Het Sluisje was zeer populair maar ook het Velsense bockbierje verleide de fietsers tot niet alleen gratis proeven, maar ook kopen. Ook bij brasserie DenK werden de fietsers gastvrij ontvangen. Hier was grote waardering voor de clubsandwich van Het Meisje van Velsen.

De fietstocht Het Meisje van Velsen is zaterdag 18 oktober nog te reserveren als tocht met gids, start 10.00 uur bij Stadsschouwburg Velsen, deelname 15 euro, inclusief lunch en koffie. De fietstocht is alleen in combinatie met de entree voor de voorstelling Het Meisje van Velsen telefonisch te reserveren via 0255-515789. Wie de tocht op eigen gelegenheid wil fietsen kan de route downloaden van de site www.stadsschouwburgvelsen.nl/fietstocht. Op de site zijn ook alle bijzonderheden te vinden, plus alle locaties waar Lekkernijen van Velsen te vinden zijn. En van 21 tot en met 26 oktober kan men genieten van de musical Het Meisje van Velsen, een aanrader.

Peuterworkshops

Velserbroek – Op 23 oktober, 30 oktober en 6 november houdt Peuteropvang de Pionier van Op Stoom drie peuterworkshops. Lekker een uurtje dansen, muziek maken en zingen met collega-peuters, hoe leuk is dat? De lessen worden gegeven door Willemijn Bonder van Op Stoom. Ze is docent Muziek en afgestuurd aan het conservatorium. De workshops zijn bestemd voor

peuters van Velserbroek (en omstreken) van 2 tot 4 jaar. De workshops zijn op donderdag 23 oktober, 30 oktober en/of 6 november van 9.30 tot 10.30 uur bij Peuteropvang de Pionier, Floraronde 293 in Velserbroek, in OBS de Duinroos. Aanmelden: via secretariaat@opstoom.nl. Meedoen kan één, twee of drie keer, de bijdrage is 3 euro per les.

Plein 1945 in de inspraak

IJmuiden – De gemeente gaat aan de slag met de inrichting rondom het gemeentehuis. De bedoeling is ook de zijkant Er is een voorlopig ontwerp gemaakt voor onder andere het Dudokplein en Plein 1945. Plein 1945 moet uitnodigender worden en ook wil men de omgeving rondom het gemeentehuis meer eenheid geven. Dat laatste gebeurt door toepassing van dezelfde verharding rondom het oude Dudokhuis. Op Plein 1945 komt kunst, de bomen blijven en worden in de nieuwe situatie ingepast. Met het plan wordt aangesloten op de herinrichting van de Lange Nieuwstraat. Het college heeft ervoor gekozen om de route over Plein 1945 op te heffen, dat is de weg die voor de trap van het stadhuis langs loopt. In verband met de veiligheid wil men die verwijderen en de verharding wordt op hetzelfde niveau als het Plein gebracht. Het stadhuis blijft via de Raadhuisstraat, aan de zijkant, voor bijzonder bezoek, zoals bruiloften, goed bereikbaar. Tegelijkertijd met de herinrichting zal de riolering worden vervangen. Tot en met donderdag 6 november kan men nog reageren op de plannen. Men verwacht volgend voorjaar aan de slag te gaan met het werk.

Postzegels

IJmuiden – Op de clubavond van 20 oktober houdt Postzegel Vereniging IJmuiden een leuke veiling met circa 150 kavels. Vanaf 19.00 uur kan men deze bekijken, de veiling begint om 20.15 uur. Men kan vooraf een veilinglijst aanvragen, via mail naar hein60@hotmail.nl. Belangstellenden zijn natuurlijk van harte welkom. Meer weten, bel 06-41804330, na 18.00 uur.

Modeshow bij Santpoorts Belang

Santpoort-Zuid – Op vrijdagmiddag 24 oktober om 14.00 uur wordt er bij de Vereniging Santpoorts Belang een modeshow gehouden door de firma Fashion Plus. Deze firma toont u kleding voor de herfst/winter 2014. Vlotte, stijlvolle mode voor 55 plusers, die met hun tijd meegaan. Na afloop van de modeshow is er gelegenheid om in een gezellige, ongedwongen sfeer en geheel vrijblijvend de kleding te passen en eventueel te kopen. De modeshow vindt plaats in 't Brederode Huys aan de Bloemendaalsestraatweg 201, telefoon 023-5383016. De toegang is gratis. Zie ook www.santpoortsbelang.nl.



Cheque voor Suomi

Santpoort-Noord – Stichting Straatvoetbal Santpoort heeft woensdag 1 oktober een cheque ter waarde van 687,50 euro overhandigd aan de commissie Op Weg Naar Een Ton voor de bouw van een nieuw clubhuis van Atletiekvereniging Suomi. Dit bedrag heeft de stichting verzameld met het inschrijfgeld en de opbrengsten van de koffieverkoop tijdens het Straatvoetbaltoernooi op maandag 4 augustus 2014. Stichting Straatvoetbal Santpoort doneert elk jaar de opbrengsten aan een goed doel. Dit jaar is de keuze gevallen op AV Suomi. Paul Voorting, voorzitter: „On-

ze stichting heeft in de loop der jaren veel medewerking mogen ontvangen van AV Suomi. Als dank willen wij door middel van deze sportieve ondersteuning ook ons steentje bijdragen om de doelstelling van AV Suomi te behalen.”

Wim Siegers, voorzitter van de commissie Op Weg Naar Een Ton is heel erg blij en verrast door dit fantastische Santpoortse initiatief: „Dankzij deze donatie zijn wij een stap dichterbij ons einddoel; namelijk voor het einde van 2014 in totaal 100.000 euro bijeen brengen.” Zie ook www.avsuomi.nl.

www.lijfengezondheid.nl

Hoe herken je een beroerte?



Lijf & gezondheid

Grote opblaaskrokodil in De Heerenduinen

IJmuiden – In navolging van de zomervakantie ligt er ook in de herfstvakantie een groot opblaasobject in het water. Tot en met zondag 19 oktober is het wedstrijdbad de 'nieuwe' thuishaven van de 9 meter lange opblaaskrokodil. Tijdens de herfstvakantie is ook de nieuwste aanwinst van het zwembad, de interactieve glijbaansensatie, natuurlijk in ge-

bruik. Deze hypermoderne glijbaan heeft de mogelijkheid om de glij-tijd te meten en vervolgens op beeld vast te leggen. Bij thuiskomst bestaat ook nog eens de mogelijkheid om de foto te delen met vrienden op onder andere social media. Het zwembad is in de herfstvakantie geopend van 10.00 tot 16.30 uur (wedstrijdbad sluit om 16.00 uur). Zie ook www.zwembadvelsen.nl.



Diverse onderhoudsartikelen op voorraad

APK KEURINGEN € 35,-

APK + roetmeting voor diesel € 50,-

**I.V.M. HET JAARLIJKSE BEDRIJFSUITJE
ZIJN WIJ GESLOTEN VAN ZATERDAG
11 T/M ZONDAG 19 OKTOBER**

**ONDERHOUD EN REPARATIE
VAN ALLE MERKEN**

**Ampèrestraat 27a IJmuiden
Tel. 0255-540321 Fax. 0255-540432**

TUINMAN HEEFT NOG TIJD



w. plantenga
tuinman
oldtymer66@live.nl
Tel. 06-45233119

tuinbedrijf w plantenga

- Voor al uw:
- tuinonderhoud
 - snoeiwerk
 - bestrating
 - schoonmaakwerk

30 jaar ervaring

*Ruitersport Levade
Uw ruitersportzaak!*

Levade Ruitersport
Koudehorn 44
2011 JD
Haarlem
023 - 5510583



Levade
www.ruitersport-levade.nl

Te koop:

Toegangsticket 1 persoon co-
bra museum Amstelveen nor-
maal 9,50 nu voor 4,50 geldig
t/m 31 okt. Tel. 0255-534292

Vermist:

Sleutelbos met karabijnhaak.
Verloren vrijdagmorgen 10 ok-
tober op weg van Haarlem naar
Velsbroek. Tel. 06-19708603

Te koop:

Zelf schaatsen slijpen. Slijpta-
fel voor noren+foss slijp, polijst
en braamsteen. Event. gratis in-
structie. 30,-. Tel. 023-8881789

Te koop:

Halogeen inbouwkookplaat
55 x 48 25,-, 2 x dekmats 200
x 90 50,-, ab swing buiktrai-
ner 20,-. Tel. 023-5387295

Te koop:

Boek: Eene plaats van grooten
omvang. 1876-1976: honderd
jaar IJmuiden en het Noordzee-
kanaal. 12,50. Tel. 06-42576969

**Ze is er weer!!!
met goud bekroonde**

ERWTENSOEP

*Schep de borden
lekker vol want!!*

ELKE 2^E BEKER HALVE PRIJS



Lekker voor op
Roggebrood
**Gegrilde
Zeeuwsspek**
150 gram **€2.45**

**Groenen-
daalse
vleesrolletjes**
4 stuks
€5.95



Keurslager Groenendaal

Keurslager Arno Groenendaal

Cepheusstraat 31, IJmuiden, tel. 0255-511506

Te koop:

Zelf schaatsen slijpen. Slijpta-
fel voor noren+foss slijp, polijst
en braamsteen. Event. gratis in-
structie. 30,-. Tel. 023-8881789

Te koop:

Halogeen inbouwkookplaat
55 x 48 25,-, 2 x dekmats 200
x 90 50,-, ab swing buiktrai-
ner 20,-. Tel. 023-5387295

Te koop:

Toegangsticket 1 persoon co-
bra museum Amstelveen nor-
maal 9,50 nu voor 4,50 geldig
t/m 31 okt. Tel. 0255-534292

Vermist:

Sleutelbos met karabijnhaak.
Verloren vrijdagmorgen 10 ok-
tober op weg van Haarlem naar
Velsbroek. Tel. 06-19708603

VISHANDEL MOLENAAR

Gebakken Schol
per stuk €1,50
5 voor **€ 6.00**

**Gebakken grote
Middelton**
per stuk €2,75
4 voor **€10.00**

Gebakken Schar
per stuk €1,00
5 voor **€ 4.50**

Gebakken Lekkerbek
van kabeljauwfilet
100 gram **€ 1.99**

**Gebakken
Rode Poontjes**
100 gram €1,50
400 gram **€ 5.00**

Gebakken sliptong
per stuk €1,50
4 voor **€ 5.00**

Gebakken wijtingfilet
per stuk €1,20
5 voor **€ 5.00**

Verse kabeljauwfilet
kilo **€12.50**
2 kilo **€20.00**

Gebakken zeewolffile
100 gram **€ 2.10**

Gebakken scholfilet
100 gram **€ 1.99**

DEZE WEEK PASTAWEEK

€ 1,25 per 100 gram **€ 5.00** per 500 gram

Kom kijken
naar ons uitgebreide
assortiment

FAMILIEBAK KIBBELING

**EXTRA GROOT, VAN KABELJAUWFILET
MET GRATIS SAUS VOOR**

€6.00

Cepheusstraat 29, 1973 VR IJmuiden, tel. 0255 511620
www.devolendammer.nl

Volg ons op
Facebook

TOPDEALS



ASUS
15.6" Notebook

1.8 GHz processor • HDMI • VGA • DVD brander • 1x USB 3.0 •
Wi-Fi • Windows 8
Model: F551CA

TOPDEALS BIJ UW IT-VERKOPER

ITPRODEALS

FUNDAT@

Voor al uw Computer en Kantoorbenodigdheden

Kennemerlaan 28,
IJmuiden,
tel.: 0255-524420
www.fundata.nl
info@fundata.nl

Meepraten over Schiphol?

Regio - Op 1 januari 2015 komt de Omgevingsraad Schiphol (ORS) in de plaats van de Tafel van Alders en de CROS (Commissie Regionaal Overleg Schiphol). In de ORS krijgen ook omwonenden een officiële positie. Vermindering van geluidsbelasting door het vliegverkeer zal in de ORS een centraal onderwerp vormen.

In de ORS is de Schiphol-regio verdeeld in vijf regio's, clusters genoemd. Velsen ligt in het cluster Polderbaan. Alle bewonersorganisaties binnen een cluster kunnen een kandidaat-clustervertegenwoordiger voordragen. De gekozen vertegenwoordigers (twee per cluster) zullen als bewonersdelegatie in de ORS de belangen van alle bewoners behartigen en in het bijzonder die van het eigen cluster.

Ook de PVOS is door de kwartiermaker, Hans Alders, uitgenodigd om deel te nemen aan de ORS. Bewonersorganisaties die aan de verkiezing van de clustervertegenwoordigers willen deelnemen moeten bij aanmelding aantonen over minstens 100 meerderjarige le-

den (of sympathisanten) te beschikken. Dat zal steekproefsgewijs worden gecontroleerd. Daarom worden alle inwoners van Velsen gevraagd hen te steunen. PVOS is niet tegen vliegen maar zij vinden wel dat er duidelijke grenzen gesteld moeten worden aan overlast en gevaar die burgers daarvan ondervinden.

Uw steun kunt u geven door uw naam, adres, postcode en mailadres door te geven. Liefst via pvos.velsen@outlook.com en anders bij Van Tuylweg 25, 1981 CM in Velsen-Zuid. Ook andere meerderjarige bewoners van uw adres kunt u tegelijk opgeven. En denkt u ook aan burens, vrienden of kennissen die PVOS Velsen willen steunen. Hoe meer personen op de ledenlijst, des te krachtiger kunnen zij hun stem laten horen! Dat is ook zeker nodig gezien de recente plannen van KLM om vanwege brandstofbesparing toestellen langzamer te laten stijgen, waardoor bewoners onder de starttroutes (waarvan er twee over Velsen lopen!) méér lawaai krijgen te verduren.



IJmuiden - De Van Rixel-kalender 2015 is binnenkort weer verkrijgbaar. Deze extra grote uitgave met 13 foto's, genomen door Machiel Kraaij belicht weer de mooiste plekken van Velsen en met name IJmuiden. De kalender heeft een formaat van 32x62 cm met een strakke zwarte achtergrond waarop de foto's optimaal tot hun recht komen.

Machiel Kraaij maakt al sinds 2002 foto's als hobby en is hard op weg om van zijn hobby zijn

beroep te maken. Veel van zijn beelden komen langs op de site 'Je bent een IJmuidenaar als...'. Vanaf de eerste week van november is de kalender verkrijgbaar bij drukkerij Van Rixel aan Oosterduinweg 29 te IJmuiden. Particulieren kunnen de kalender voor 17,50 euro aanschaffen. Bedrijven kunnen een speciale editie bestellen met eigen logo en bedrijfsnaam op elk blad. Zo hangt de kalender goed zichtbaar bij relaties aan de muur, het hele jaar door.

Landelijke Natuurwerkdag

Velsen - Zaterdag 1 november houdt Landschapsbeheer Nederland weer de Natuurwerkdag, de grootste vrijwilligersactie in het groen. Vorige jaar deden er maar liefst ruim 14.000 mensen mee. Ook dit jaar worden er weer duizenden mensen verwacht die hun handen uit de mouwen steken om het landschap een opknappbeurt te geven. Heerlijk een dag buiten aan de slag en ervaring is niet vereist!

U kunt in Zuid-Kennemerland wilgen en elzen snoeien op park Meermond Heemstede, abelen zagen in natuurgebied Midden-duin, aan de slag op het Kennemerstrand, helm verwijderen uit de bruid van Haarlem, opslag verwijderen rond de Meerwijkplas in Haarlem en Amerikaanse vogelkers zagen in de Am-

sterdamse waterleidingduinen. Veder is uw hulp hard nodig op buitenplaats Beeckestijn, op Leyduin, in wandelbos Groenendaal en in Thijsses Hof.

Al deze organisaties nodigen u uit om de natuur 'een handje' te helpen. Deelnemers gaan op deze werkdag onder goede begeleiding aan de slag; van verwijderen zevenblad en sneeuwbes tot het schoonmaken van nestkasten voor vogels. Of werkzaamheden als het verwijderen van jonge boompjes zoals essen, het zagen en snoeien van wilgen en (riet)maaisel bijeen harken en afvoeren. Steeds meer mensen maken werk van de landelijke Natuurwerkdag, de 'opknappbeurt van het Nederlandse landschap'. Aanmelden kan via www.natuurwerkdag.nl. (foto: Erik de Kruij)



Ontwerpwedstrijd toiletdeuren Kunstzinnige deuren, in het Witte Theater

IJmuiden - Het Witte Theater opent vanaf januari weer haar deuren en wil speciaal voor die gelegenheid haar toiletdeuren laten omtoveren tot een waar kunstobject. Dat gebeurt in de vorm van een creatieve uitdaging voor alle kunstenaars uit de gemeente Velsen en omstreken. Er zijn acht toiletdeuren die ze graag aan de buitenzijde tot spraakmakende kunstobjecten willen omtoveren. Om dit te realiseren wordt een ontwerpwedstrijd uitgezet. Iedereen mag een ontwerp insturen van een deur-vullend kunstwerk.

Aanmelden kan per mail via a.zeegers@ursapaint.nl. Na aanmelding ontvangen deelnemers een reactie met onder andere de tien verschillende kleurtinten waarmee gewerkt kan worden. Het ontwerp kan vervolgens

worden gemaild naar of gebracht bij Rigo Verfcentrum aan IJmuidenstraatweg 6-8 in IJmuiden. Dit kan tot 7 november. De uitgekomen kunstenaars kunnen van 17 november tot en met 4 december tijdens kantooruren hun ontwerp op de deur aanbrengen bij verf fabriek UrsoPaint.

Voor het maken van deze kunstwerken heeft het Witte Theater helaas geen budget, maar aan de binnenzijde van de deur komt informatie over de kunstenaar en zijn/haar inspiratie om tot dit ontwerp te komen. En er zullen vele mensen zijn die de kunstwerken jarenlang kunnen bewonderen.

Het Witte Theater organiseert de ontwerpwedstrijd in samenwerking met Rigo Verfcentrum en UrsoPaint.

Lezingen in Engelmunduskerk

Velsen-Zuid - Kunsthistorica Helen Westgeest van de Universiteit Leiden geeft op 4 en 18 november twee lezingen onder de titel 'Kunstenaars op reis voor inspiratie'. Dat gebeurt in de sfeervolle omgeving van de Engelmunduskerk. Al vele eeuwen maken kunstenaars verre reizen om zich te laten inspireren. In de 16de eeuw werd Rome een belangrijke reisbestemming; in de 19de eeuw verschoof dat naar Parijs en in de loop van de 20ste eeuw naar New York. In twee lezingen die aansluiten bij het thema 'op reis' van de Monumentendagen wordt de nadruk gelegd op nog verdere reisbestemmingen. De eerste lezing richt zich op de interesse van kunstenaars voor het Verre Oosten en in de tweede lezing wordt de belangstelling voor de zogenaamde 'primitieve' culturen besproken. Wat trok kunstenaars in het bijzonder aan in die culturen zo ver van huis en hoe zien we dat terug in hun werk? De lezing met presentatie op scherm bestaat uit twee delen en vindt plaats op dinsdag 4 en dinsdag 18 november van 20.00 tot 22.00 uur. De totale kosten bedragen 15 euro per persoon, inclusief een consumptie in de pauze of na afloop. Opgeven kan via mufuco.emk@gmail.com of 06-81937234.

Autismecafé

Velsen - Na een druk bezochte eerste bijeenkomst komt er op 17 november een tweede Autismecafé in De Hofstede te Velsbroek. De avond duurt van 19.30 uur tot 22.30 uur, met als thema: feestdagen. De avond is bedoeld voor iedereen die te maken heeft met autisme en mensen die zelf autisme hebben. Ook is er veel gelegenheid om met elkaar ervaringen te delen. Op deze tweede bijeenkomst is de hoofdvraag: Hoe kom je ontspannen de feestdagen door? Structuur aanbrengen is in een gezin met een gezinslid met autisme is erg belangrijk. Dit is niet altijd even gemakkelijk en kan veel energie kosten. Het geeft vaak extra problemen met de feestdagen. Deze avond is Petra Dekker te gast in het Autismecafé. Zij is moeder van een zoon met autisme. Ook komt er over dit thema een gast spreker van MEE: Marloes Hietbrink. En er zullen stands zijn van de NVA, MEE, de bibliotheek en van Muisje-sensitief. Er is ruime gelegenheid voor de bezoekers om vragen te stellen. U hoeft zich niet aan te melden. De toegang is gratis, koffie en thee zijn tijdens de inloop en de pauze ook gratis. Autismecafé Velsen is een ouderinitiatief van Stichting Ovaal. Contact met Autismecafé Velsbroek via: velsen@autismecafe.nl. Zie ook www.autismecafe.nl.



Bibliotheek Velsen

november 2014



1 t/m 30 november

Win met Nederland Leest!

Ben jij lid van de bibliotheek? Haal dan tijdens Nederland Leest in november het campagneboekje 'Een vlucht regenwulpen' van Maarten 't Hart bij de bieb en maak kans op mooie prijzen.

Doe mee en wie weet win jij wel het gratis Eindeloos Genieten abonnement t.w.v. 56 euro, een gratis lunch bij Leescafé Dudok of een cadeaubon van de bibliotheek, VVV of bol.com.

Check onze website voor meer informatie

26 november

Muziekweb popquiz

Test je kennis tijdens de muziekquiz in de bieb!

Wij testen de kennis van jou en je team met talloze muziekvragen. Als jullie winnen, wordt de rekening voor de drankjes aan het eind van de avond verscheurd én jullie krijgen de popquiz trofee mee naar huis.

Centrale Bibliotheek | inloop 18:45 uur | popquiz: 19:00-21:00 uur | deelname gratis | inschrijven via ajoosen@bibliotheekvelsen.nl of bibliotheekvelsen.nl

Elke woensdag

Voorleesfeest bij de AntiKraakBieb

Elke woensdag organiseert de AntiKraakBieb een Voorleesfeest voor kinderen van 4 tot en met 10 jaar. Kinderen zijn welkom om te luisteren naar een mooi voorleesverhaal en samen te knutselen. Kijk, luister en doe gezellig mee!

Je vindt de AntiKraakBieb aan de Schoonoortstraat 6 in Velsen-Noord.

AntiKraakBieb | 13:30-15:00 uur | deelname gratis

bibliotheekvelsen.nl

PAK JE VOORDEEL!

VOORDEEL: € 49,95

SET
Pullover + shirt
(Umano)
van € 159,95 voor
€ 109,95

VOORDEEL: € 50,--

JACK
van € 189,95 voor
€ 139,95

JACK
(Fortezza)
van € 269,95 voor
€ 199,95

VOORDEEL: € 70,--

DE LAATSTE 3 DAGEN!
t/m ZAT. 18 OKTOBER
(Zolang de voorraad strekt)

2 OVERHEMDEN
(Ledub)
van € 159,95 voor
€ 99,95

VOORDEEL: € 60,--

VOORDEEL: € 20,--

BROEKEN
(Gardeur, in 3 kleuren)
van € 99,95 voor
€ 79,95

VOORDEEL: € 30,--

COLBERT
(Umano)
van € 189,95 voor
€ 159,95

PATRICK VAN KEULEN
MANNENMODE / CASUAL JEANS

Lange Nieuwstraat 787 - 789 · 1971 GG IJmuiden ·
T 0255 - 515134 · www.vankeulen.nl · info@vankeulen.nl
like us on facebook **fashioncheque®**



Another Journey tribute in het Thalia Theater

IJmuiden - Journey is de eerste hardrockband die een jaar lang de eerste plaats bezette in de Amerikaanse Billboard 100.

Journey wordt ook wel met de Beatles van de hardrock vergeleken, met een supertalent aan muzikanten en songwriters. Songs met arrangementen die zich kenmerken van ijzersterke melodielijnen, muzikale virtuositeit en veelzijdigheid. Klassiekers, veelvuldig voorzien van meerstemmige vocalen en voldoende ruimte voor de individuele uitpattingen van de bandleden. Niet te vergeten de onmiskenbare stem van zanger Steve Perry, de hemelse gitaarpartijen van Neal Schon, de onuitputtelijke keyboardklanken gestuurd door

een op blues geschoolde pompende ritmesectie. De band speelde in 1979 voor het laatst in Nederland met Steve Perry op vocals en Steve Smith op drums. Another Journey wil de line-up van 1977 tot en met 1996 weer doen herleven. Als toegewijde Journey-devoten zullen zij de klassiekers op exacte wijze op zaterdag 8 november in Thalia vertolken. Sluit je ogen en ervaar de gelijkenis met het origineel. Zaterdag 8 november speelt Another Journey in het Thalia Theater. De aanvang is om 20.30 uur. Staanplaatsen kosten 12,50 euro. Info en reserveringen: www.thaliatheater.nl. Thalia Theater, Breeslaapstraat 52, reserveringen: 0255-514217.

Herrie in de Duinen

Santpoort-Noord - Er is herrie in Duin en Kruidberg. In opdracht van Natuurmonumenten is een aannemer in oktober en november bezig met het verwijderen van jonge opslag van Amerikaanse vogelkers. De klepelbak achter de trekker is van ver te horen.

Het verwijderen van Amerikaanse vogelkers, mahonia en cotoneaster is onderdeel van een groot project om duingraslanden te herstellen: Dutch Dune Revival. Dit project wordt gesteund door de Europese Unie met een LIFE-subsidie en heeft ook een deelproject op Voorne en Goeree. Duingraslanden werden helemaal overgroeit met ongewenste soorten. Door deze te verwijderen en plaatselijk te plaggen, krijgen de karakteristieke duinplanten die hier thuis horen, weer kansen. In 2010 is gestart met deze kwaliteitsimpuls voor de duingraslanden. Eerst zijn alle bessendragende bomen verwijderd. De jaren daarna zijn steeds jonge bomen en struiken en nieuwe opslag weggehaald. Daarnaast worden een aantal plekken waar vrijwel alleen opslag van Amerikaanse vogelkers staat, geklepeld. Klepelen is het fijn maken van ruige

begroeiing met behulp van roterende klepels, een soort hak-selen. De klepelbak hangt aan een trekker en maakt flinke herrie. De aannemer zal hier waarschijnlijk 2 à 3 weken voor nodig hebben. Plaatselijk zal er op doordeweekse dagen dus geluidsoverlast zijn voor bezoekers van het gebied. In de rest van de gebieden worden nu alle struikjes van 2 cm en dikker verwijderd met een bosmaaier. Ook de komende jaren blijft Natuurmonumenten de opslag van Amerikaanse vogelkers verwijderen. Het zal nog een aantal jaren duren voordat het echt vrijwel verdwenen is. Wie wil helpen met deze kwaliteitsslag voor de duinen, kan zich aanmelden als vrijwilliger. Zie ook www.natuurmonumenten.nl/duinherstel.

Er zijn meerdere wandelroutes waar je kunt zien hoe mooi de duinen worden. De blauwe route (10 km) of de beschreven route van 14 km. Een leuke korte wandelroute (2 km) in Duin en Kruidberg met weetjes via QR-codes onderweg vindt je op: <https://www.natuurmonumenten.nl/natuurgebied/nationaal-park-zuidkennemerland/route/speuren-in-de-duinen-landgoed-duinen-kruidberg>.

Open dag en jubileum De Zilvermeeuw

Velserbroek - Woongemeenschap De Zilvermeeuw in Velserbroek bestaat binnenkort 25 jaar en daarom wil De Zilvermeeuw de deuren open zetten. Op zaterdag 18 oktober is er open huis voor belangstellenden van 14.30 tot 16.30 uur met een hapje en een drankje. Tijdens de open dag is dit dé kans om woongemeenschap De Zilvermeeuw van binnen te bekijken, de tuin te bewonderen en een kleine tentoonstelling van foto's en documenten uit het archief en een film te bekijken over deze woongemeenschap. De Zilvermeeuw is geen zorgcentrum is, maar een vereniging waarvan men voor 5 euro per jaar lid kan worden voor mensen van 50 tot 65 jaar. Zij komen dan op een ledenlijst en een keer per jaar worden zij uitgenodigd voor de ledenvergadering. En komt er een woning leeg dan krijgt men dat te horen. Open Huis De Zilvermeeuw is op zaterdag 18 oktober van 14.30 tot 16.30 uur aan Ans Rosendahlstraat 22 te Velserbroek. Bel voor informatie: mevrouw T. Diekmann via 023-5849570 of mevrouw M. Steenkist via 023-5387772.

HappyRunning Strandloop

IJmuiden aan Zee - Zondag 9 november om 13.00 uur valt het startschot van de HappyRunning Strandloop die voor de derde keer georganiseerd wordt door HappyRunning van Noëlla Kieftenbeld. Zij is geboren en getogen IJmuidense en dus bekend met, de voorheen, wekelijkse strandlooptjes. Helaas is dat al zeker 30 jaar geleden. „Wat ik wil proberen is de strandloop nieuw leven in blazen en ik hoop dat dat uiteraard lukt maar dat kan niet zonder u”, aldus Noëlla. U kunt zich inschrijven voor de afstanden 5 of 10 kilometer. De kosten zijn per inschrijving 7 euro. Start is om 13.00 uur bij Paviljoen Noordzee waar ook de na-inschrijving gebeurt. Voorinschrijven kan ook via www.happyrunning.nl. Het parcours loopt vanaf de start richting paal 1, naast de pier, om de paal heen richting het keerpunt van de 5 km, bij paal 3-4 of het keerpunt van de 10 km, na opgang Parnassia. De finish is bij paviljoen Noordzee. Bij beide keerpunten krijgen de deelnemers een stempel op het startnummer. Voor elke eerste drie binnenkomende dames en heren is er een prijs en voor iedereen een herinnering, een gratis kopje thee of koffie en een waardebon. Tevens is er een tombola dus het kan zo maar zijn dat u prijs heeft op uw startnummer. Noëlla hoopt dat het weer een gezellig loopfeestje wordt met vele lopers en supporters zodat het uit kan groeien naar een jaarlijks evenement.



IJmuiden - Bij Tata Steel in IJmuiden wordt de verlichting in de nacht van 25 oktober zo veel mogelijk uitgeschakeld. Waar dat voor de veiligheid noodzakelijk is, blijft de verlichting vanzelfsprekend aan. „Wij steunen de campagne Nacht van de Nacht van harte. Het is een mooi initiatief, dat navolging verdient”, aldus Hans van den Berg, directeur Manufacturing Iron & Steel bij Tata Steel in IJmuiden. „Met onze deelname willen we het belang onderstrepen van maatregelen om lichtuitstoot te minimaliseren. Bij Tata Steel in IJmuiden geven we daar concreet invulling aan. En dat levert fraaie resultaten op. Zo wordt de straatverlichting op het noordelijk deel van ons terrein nog deze maand schakelbaar gemaakt. Dat levert een winst op van 60 procent minder verlichting, zonder dat dit ten koste van de veiligheid gaat. Het verlagen van het energieverbruik en de verlichting bij Tata Steel is overigens niet alleen goed voor het milieu, maar betekent ook een lagere energierekening voor ons staalbedrijf”, aldus Van den Berg. Als onderdeel van het duurzaamheidsbeleid van Tata Steel wordt structureel gewerkt aan het reduceren van het energie-

verbruik, inclusief de nachtelijke verlichting. Alle installaties en de infrastructurele voorzieningen op het terrein worden door een speciaal team doorgelicht op de mogelijkheid om energiegebruik en verlichting te verminderen. Recentelijk is bij een transportband voor het vervoer van erts de verlichting schakelbaar gemaakt, zodat er alleen nog licht brandt als er medewerkers aanwezig zijn.

De proef met het uitschakelen van de straatverlichting op het noordelijk deel van het terrein tijdens de vorige editie van de Nacht van de Nacht heeft ertoe geleid dat deze maand de staatverlichting ter plekke schakelbaar wordt gemaakt. Vervolgens zal dit ook op andere delen van het terrein van Tata Steel in IJmuiden worden ingevoerd. Tussen 23.00 en 5.00 uur wordt de straatverlichting dan met 60 procent verminderd, terwijl de veiligheid gewaarborgd blijft. Bij Kookgasfabriek 2 vindt momenteel een proef plaats met LED-buitenverlichting. Deze lampen stralen minder licht uit naar de omgeving.

Bij vervanging of aanpassing van verlichting op het terrein van Tata Steel wordt gekozen voor energiezuinige verlichting.

Nieuws van Schaakclub Kijk Uit Bekercompetitie van start

IJmuiden - Iets na 8 uur begon op vrijdagavond bij Schaakclub Kijk Uit de bekerloting voor het seizoen 2014-2015. Nadat de loting klaar was, moest worden uitgevonden wie naar de volgende ronde zou gaan.

Ingmar Visser had een goede start tegen Peter Stekelenburg, na 6 zetten stond hij al een stuk voor en het tweede stuk volgde snel. Tot overmaat van ramp liet Peter zich mat zetten achter de paaltjes. Jan Jansen die tegen Barry streed voor de volgende ronde maakte een afgrijselijke blunder door in een afrekaanval te trappen waardoor hij zijn dame verloor. Andries leek ondertussen de winst ook te gaan pakken tegen Wim Geels, want Wims stelling was een gatenkaas geworden, maar de winst die kwam er nog niet want Wim

knokte zich knap terug. Halil Gül had met Sjef Rosier een pittige tegenstander geloot. Halil liet zijn toren insluiten door Sjef, waardoor Sjef zijn opwachting mag maken in de volgende ronde. Colleen Otten de bekerwinnaar van vorig jaar moest het tegen Jan Geus laten zien, en dat deed ze op overtuigende wijze. Door middel van een scherpe aanval op Jans verdediging liet ze Jan geen keus door een stuk af te staan waarna Colleen de overwinning kon bismchrijven. Jaap Beekhuis drukte Vi Quan Tran langzaam weg, eerst door een kwaliteit voor te komen, en daarna een vrijpion langzaam naar de overkant te laten lopen. Quan besloot daarop Jaap door te laten gaan naar de volgende ronde. Lees verder op www.schaakclubkijkuut.nl.

*Zij zag het leven in vrolijk licht,
zij was de zon, een bloem, een vriendelijk gezicht.
Zij deelde met ons haar geluk hier op aarde,
zij hechtte aan het leven zoveel waarde....*

*Nu is zij van ons heengegaan,
maar laat ons niet met lege handen staan.
Haar lach en blijdschap zullen verder leven.
Mam, bedankt voor alles wat je hebt gegeven.*

Rustig is ingeslapen onze lieve zorgzame
moeder, schoonmoeder, oma en
overgrootmoeder

Anna Maria Winkel –van den Berg Ans

weduwe van Hans Winkel

* Heemstede, 22 juli 1920 † Beverwijk, 10 oktober 2014

Peter en Henny

Jan en Joke

Gerda en Sjaak †, Rien

Hans en Anneke

Mia en Rein

Ab en Mariëtte

Kleinkinderen

en Achterkleinkinderen

*Een speciaal woord van dank gaat uit naar
het team van Breepeper 'huisje groen',
voor de liefdevolle verzorging.*

Correspondentieadres:
Creutzberglaan 8
1943 NP Beverwijk

De begrafenis heeft inmiddels plaatsgevonden.

"De Heer is mijn herder"
Psalm 23

Verdrietig om zijn afscheid, maar dankbaar
voor de mooie jaren die wij met hem mochten
delen, geven wij u kennis van het overlijden
van onze zorgzame vader, opa en overgroot-
vader

Johannes Slager Joop

weduwnaar van Geertruida Slager-Bais

* 19 juli 1921 IJmuiden † 13 oktober 2014

Ben †, Joleen

Suze en Ton

Piet en Tineke

Wim en Hennie

Janneke en Evert

Klein- en
achterkleinkinderen

Pol

Een speciaal woord van dank gaat uit naar
het personeel van de Moerberg, voor de
liefdevolle verzorging van onze vader en opa.

Correspondentieadres:
Aardbeivlak 9
1974 LL IJmuiden

Vader is overgebracht naar Uitvaartverzor-
ging IJmond, Waalstraat 101 te IJmuiden,
alwaar geen bezoek.

De uitvaartdienst zal plaatsvinden op maan-
dag 20 oktober om 11.00 uur in de aula van
begraafplaats Duinhof, Slingerduinlaan te
IJmuiden.

Na de dienst begeleiden wij hem naar zijn
laatste rustplaats.

Na de begrafenis is er gelegenheid tot con-
doleren in de ontvangkamer van de begraaf-
plaats.

Geen bloemen.

*'t Is niet de dood die ons scheidt,
't is de liefde die ons verbindt.*

Wij bedanken iedereen voor de overwel-
digende hoeveelheid belangstelling, mooie
woorden, prachtige bloemen, fijne brieven
en kaarten die wij mochten ontvangen na
het overlijden van onze lieve zus, schoonzus
en tante

Astrid van Gerven

09-06-1949

19-08-2014

Uw betrokkenheid heeft ons diep getroffen
en is ons tot grote steun geweest.

Uit aller naam,
Ingrid van Gerven

Velserbroek, oktober 2014

GEBOREN

Jace Johannes Cornelis Veldman
Emmelynn Joëlle van Turenhout

10 okt.
13 okt.

* Gevraagd:

Wordt gratis bij u opgehaald:
stereoset, versterker, cd,
dvd, lcd, pc. Defect geen be-
zwaar. Tel: 06-12356841

* Te koop:

2 Pers. bed. 160 x 200 met
elektr. verst. lattenbodems,
hfd. en voeteneinde + 2 bij-
beh. matrassen en dekbed
300,-. Tel: 0255-533581

Gevraagd:

Mijn fiets is gestolen en ik mis
m zo, wie heeft voor mij een da-
mesfiets over? Tel. 06-30729497

Te koop:

Camping vouwfiets als
nieuw. Voor 20,- is de-
ze van u. Tel. 06-40948859

Gezocht:

Op 8 oktober in de Ten Bilt-
straat een zilver kettinkje met
naam. Tel. 06-24208405

Juwelier

robin 
Planetenweg 28, IJmuiden
0255-521599

Eigen werkplaats

- ♦ klokkenreparatie
- ♦ nieuw en antiek
- ♦ goud/zilver reparatie
- ♦ graveren (ook glas)
- ♦ knopen & rijgen
- ♦ urntjes naar eigen idee
- ♦ inruil goud/zilver of in cash
- ♦ horlogebatterijen
- €6,-

www.robinjuweliers.nl

De levenskunst van afscheid nemen

Alice Loeters

persoonlijke uitvaartzorg

Al meer dan 15 jaar voor iedereen een
passend afscheid binnen elk budget.

Eerste donderdag van de maand uitvaartsprek-
uur in onze rouwhuiskamer, deposito, wilsbeschikking,
nazorgmap, lezingen in de regio en elke maand
een nieuwe column.

www.aliceloeters.nl

dag en nacht bereikbaar: 0255-517452

HOFLAND Stukadoors

KWALITEIT EN VAKMANSCHAP
TELEFOON 06-16466899

WEBSITE: WWW.HOFLANDSTUKADOORS.NL

E-MAIL: RICHARDHOFLAND@ZIGGO.NL

Gezocht:

Antieke stoommachines en
treinen. Ook ander antiek blik-
ken speelgoed. Hoge prijs ge-
boden. Tel. 06-22885528

Te koop:

Verzorgende ig boeken. 75,-
. Verpleegkundige boeken.
100,-. Tel. 06-39552938

Te koop:

Heel mooi computermeu-
bel kl. lichte eiken met rolluik en
cd-rek ook ruimte voor prin-
ter, 50,-. Tel. 06-20670402

Te koop:

Nieuwe Nike tennisschoe-
nen maat 42.5, ik heb ze
klein gekocht voor min-
der dan de helft van de prijs
30,-. Tel. 06-30494470

Gevraagd:

Schaatsmedailles van toertoch-
ten en ijskaarten voor comple-
teren inventarisatie en overzicht
oude winters. Tel. 0251-241492

Te koop:

2 nwe moreno 100% wol-
len dekbedden 200 x 140 cm
+ 2 nw. 100% wollen kus-
sens voor reuma patiënt,
400,-. Tel. 06-21921738

Te koop:

Versteb. houten kinderstoel
i.z.g.st. 15,-. Dubbele fietszij-
tas niet gebruikt 10,-. Buik-
spiertrainer. Tel. 06-19200928

Te koop:

2 Paar stalen Noren (schaatsen)
in goede staat maat 43 en 45.
15,- per paar. Tel. 0255-518347

Bekendmaking

Ten kantore van het handelsr. te Amster-
dam en ten kantore van De Kiewit Buys-
man Wientjes Notarissen, Hoofdstraat
236 te Santpoort-Noord, is gedep. ter
kennissn. van een ieder de rekening en
verantwoording alsmede plan van verde-
ling m.b.t. de heropende vereffening als
bedoeld in art. 2:23c B.W. van het ver-
mogen van "Stichting tot Beheer van de
Algemene Voorzieningen Behorende tot
het Volkstuinencomplex De Oase" te Sant-
poort, gem. Velsen.

De termijn als bedoeld in art. 2:23b.5
B.W. eindigt 2 mnd. na verschijning van
deze advert.



Meisje van Velsen-locatie: Velsen-Noord en -Zuid

Velsen - De Stadsschouwburg Velsen maakt ter gelegenheid van haar 75-jarig bestaan het theaterspektakel 'Het Meisje van Velsen' voor, door én over Velsen(aren). De komende weken richt de Jutter/Hofgeest de schijnwerpers op bijzondere locaties die het Meisje van Velsen in de voorstelling bezoekt. Deze week: Velsen Noord en Zuid. Het had weinig gescheeld of Velsen-Noord was door Beverwijk geannexeerd. Hoe het precies in elkaar zit hoort u tijdens de Het Meisje van Velsen-fiets-tocht én ontdekt u in de nieuwe Nederlandse musical 'Het Meisje van Velsen' waar verschillende locaties uit onze gemeente een hoofdrol spelen. Professionele musicalsterren als Eline Schmidt (uit Velsbroek!) en Frédérique Sluyterman van Loo (binnenkort in 'Billy Elliot') en vele lokale makers stralen in een speciaal voor de jubilerende Stadsschouwburg Velsen geschreven musical. Na de oorlog wordt de wederopbouw met hernieuwde energie opgepakt. Op tal van plaatsen verruimen flats om de terugkerende inwoners onderdak te kun-

nen bieden. De grote wens van de beroemde architect Dudok om IJmuiden in de vorm van een anker te herbouwen is nooit gerealiseerd. Het door hem ontworpen stadhuis aan Plein 1945 en de toegangspoort van de Hoogovens (nu Tata Steel) in Velsen-Noord zijn wel gezichtsbepalend gebouwen voor de gemeente Velsen geworden. Op zaterdag 18 oktober organiseren de Jutter/Hofgeest en de jarige schouwburg nog eenmaal de speciale fietsroute met gids langs alle Het Meisje van Velsen-locaties. De Engelmunduskerk in Velsen-Zuid, het Noordzeekanaal en Landgoed Velsbeek worden uiteraard ook bezocht. De fietstocht met gids wordt afgesloten met een rondleiding door de jarige schouwburg. Zaterdag 18 oktober (10.00 uur tot ongeveer 15.00 uur), speciale Jutter-Hofgeest-fiets-tocht (25 kilometer) langs Het Meisje van Velsen-locaties. Dinsdag 21 tot en met zondag 26 oktober, Het Meisje van Velsen, Stadsschouwburg Velsen. Meer informatie en reserveren: www.stadsschouwburgvelsen.nl.

Snuffelen in Kennemer Sportcenter

Regio - Zondag 19 oktober vindt in het Kennemer Sportcenter in Haarlem een grote snuffelmarkt plaats. De hal zal gevuld worden met bijna 300 kramen vol mooie oude spullen. Door de omvang en de kwaliteit van de aangeboden gebruikte spullen is deze snuffelmarkt niet alleen een begrip in Haarlem maar ook in de hele regio. Dat deze markt geliefd is, blijkt wel uit het groot aantal bezoekers. Op deze markt kan men natuurlijk lekker snuffelen tussen oude spullen, oude kleding, mooi porselein, een oud keukenrek of een opknopkastje voor de liefhebber. Het is er allemaal, meer dan 1 kilometer aan kramen met tienduizenden artikelen, dat is wat u aantreft in het Kennemer Sportcenter. De markt is geopend van 9.00 tot 16.30 uur. De toegang bedraagt voor volwassenen 3,50 euro, kinderen onder geleide tot en met 12 jaar hebben gratis toegang. Parkeren is gratis. Kennemer Sportcenter is gevestigd aan de IJbaanlaan 4a in Haarlem.



Nieuwe De Zandpoort uitgereikt aan wethouder

Santpoort-Zuid - Zaterdagmiddag vond in het Brederodehuis de jaarlijkse presentatie plaats van het tijdschrift De Zandpoort plaats. Wethouder Robert te Beest was aanwezig om het eerste exemplaar in ontvangst te mogen nemen. De nieuwe 'Zandpoort' is dit jaar onder andere gevuld met artikelen over schrijvers en dichters die in Santpoort hebben gewoond of over Santpoort hebben geschreven. De verhalen gaan vergezeld van lokaal-historische informatie en eveneens van prachtige foto's uit vroeger tijden die de lezer laten zien hoe het er destijds uitzag. Verder vertelde

Wim van Hoff over Elta, een woonwijk in Santpoort-Zuid die maar kort heeft bestaan maar waar veel Santpoorters herinneringen aan hebben. En Jan Morren gaf zijn kijk op het veel gehoorde verhaal dat de Ruïne van Brederode eeuwenlang met het stuifzand van de Jonge Duinen bedekt zou zijn geweest. Klopt niet, vertelde Jan, het is opgehoogd met puin om het terrein voor de boeren, die de Ruïne in gebruik hadden, toegankelijk te maken. Het tijdschrift De Zandpoort is vanaf heden te koop bij Brederode Boeken, Hoofdstraat 234 in Santpoort-Noord.

vanaerlebv.nl

MEGA Snuffel markt

ZON. 19 OKT.
HAARLEM
Kennemerhal
2024 AV



Klant komt bij Fundata voor advies en wint fiets

IJmuiden - Kom je met je tante bij Fundata voor advies over de aankoop van een nieuwe laptop, blijf je ineens de gelukkige winnaar van een gloednieuwe transportfiets te zijn. Dit overkwam Jochem de Graaf uit IJmuiden. Iedere klant die tussen 21 augustus en 9 september een aankoop deed bij ITPRO-dealer Fundata en zijn of haar persoonsgegevens invulde, maakte kans op één van de vijf fraaie nieuwe transportfietsen. Op de foto staat een dolgelukkige Jochem de Graaf samen met Esther Hoes, eigenaresse van Fundata, de computerspecialist van IJmuiden. Jochem was superblij met zijn stoere nieuwe fiets. Esther Hoes vertelt: „We hebben ons een half jaar geleden aangeslo-

ten bij ITPRO-Deals. Een netwerk van zo'n 90 IT winkels in Nederland, dat zich hard maakt de klant te voorzien van persoonlijke service en een deskundig advies. Door deze samenwerking kunnen we onze klanten leuke acties en een concurrerende prijs bieden. De 'Win een Fiets'-actie is daar een goed voorbeeld van. Maar ook in de komende Sinterklaas- en kerstfolder komen we weer met leuke acties. Ik kan natuurlijk niets verklappen maar ik weet toevallig uit betrouwbare bron dat de Sint zeker onze winkel op de Kennemerlaan niet zal vergeten voor een heerlijke surprise." Fundata is te vinden aan Kennemerlaan 28 in IJmuiden. Het telefoonnummer is 0255-524420. Zie ook www.fundata.nl.

www.lijfengezondheid.nl

Pas op...! Hoofdluis...!



Lijf & gezondheid

Kofferbakmarkt Velseduinplein

IJmuiden - Zondag 19 oktober wordt er weer een leuke en gezellige kofferbakmarkt gehouden op het Velseduinplein (achter Hema) van 8.00 tot 15.00 uur. Dit is de laatste kofferbakmarkt van dit seizoen. Tijdens deze dag zal het plein weer vol staan met auto's met tal van goederen die verkocht mogen worden. En misschien treft u hier precies aan waar u al lang naar op zoek bent. Dat speciale boek of een antieke olielamp. Vanaf 10 euro per auto kan men ook zelf deelnemen aan de markt. Bel voor inlichtingen 0255-518380. Bij slecht weer gaat de markt niet door.

AUTO CREW AUTOBEDRIJF SCHWEITZER
sterk in elk merk
Onderdeel van de Bosch groep

APK v.a. € 35,- incl. BTW
Onderhoud - Reparatie - Verkoop
VAN ALLE MERKEN AUTO'S

's Gravenlust 37b,
1981 AE Velsen-Zuid
0255 - 527 222
www.autobedrijfschweitzer.nl

BOSCH
AutoCrew
A Bosch Automotive
Workshop Brand

Te koop:
Suede damesjasje, mt. 42 met knopen en rits, cognackleur, vr. pr. 75,-, koffieketel, 1/19 ltr. vr. pr. 1750. Tel: 023-5388017

Aangeboden:
Af te halen, videobanden met oude films. Tel: 0255-520393

Gevraagd:
Fietsen, oud of defect, haal ik gratis bij u op. Tel: 023-5639828

Te koop:
Een nieuwe crosstrainer, Chris top eitsport, type el 20. Veel functies en programma's. Vraagprijs 100,-. Tel: 023-5385194

Gezocht:
Kerbert band zoekt keyboard-speler m/v. Wij repeteren in Ijmuiden. Muziekjaren 50-60-70 enz. Tel: 06-53153009

ZANGSTUDIO VELSEN

ZANGLES, GROEPSLES, WORKSHOPS EN MEER!



WWW.ZANGSTUDIOVELSEN.NL
KENNEMERLAAN 218A

CHRIS HARDENDOOD WITGOED

Reparatie was-, droog- en koelapparaten
Ook voor inbouwapparaten! 
Dealer Bosch en Miele Tel. 023-5385478

Tableau Lijstenmakerij
Kunstuitleen
Glasobjecten

Wegens aanschaf nieuwe collectie
HOGHE KORTINGEN

Grote collectie houten lijsten
inclusief spiegels.
SPECIALE ACTIE
50 br./60 h. en 60 br./90 h.

De hele maand oktober
zondags geopend
van 12.00 tot 17.00 uur

Hoofdstraat 160, Santpoort-Noord, tel. 023-5372404 /
06-53506597, e-mail: tableau@tableau-galerie.nl
www.kunstuitleenvelsen.nl

Openingstijden: Do. 13.00-17.30 uur
Vr. 13.00-17.30 uur. Za. 10.00-17.00 uur
Zo. 12.00-17.00 uur

Tjeerd Meinema
Coiffures



Maandag	13.00 - 17.30 uur
Dinsdag	8.30 - 17.30 uur
Woensdag	8.30 - 17.30 uur
Donderdag	8.30 - 17.30 uur
Vrijdag	8.30 - 17.30 uur
Zaterdag	8.30 - 13.00 uur

Terrasweg 26,
Santpoort-Nrd. 023-5381050
www.tjeerdmeinemacoiffures.nl

Verloren:
Gouden oorbel omg. Beec-
kestijn op ma 30 sept. Aan-
denken. Tel. 06-44040151

Aangeboden:
Twee mooie, leuke, rode kater-
tjes met witte pootjes. 3 mnd.
Oud, 25,-. Tel. 023-5395241

Te koop:
Houten hangers met broek-
lat. In goede staat. Slechts 0,15
per stuk. Tel. 06-54278496

Te koop:
Spellen Risk, Monopoly,
4-op een rij, Stratego e.a. 3,-
per spel. Tel: 0251-227527

TE HUUR GARAGEBOX EN BEDRIJFSRUIMTE EDISONSTRAAT IJMUIDEN

1e garagebox 21 m² + entresol
€ 125,- excl. BTW

2e Bedrijfsruimte 130 m² met eigen
meterkast 220V/380V en water
en toilet € 600,- excl. BTW

Meer info: 06-22275343



Plafondshow

Dimbare led verlichting
akoestisch /naadloze plafonds

ZATERDAG 18 & ZONDAG 19 OKTOBER
VAN 10.00-16.00 UUR

Bekend van RTL4



Heeft u ook zo'n last van een galmen-
de woonkamer met kille en harde ge-
luiden, waarbij je in gezelschap elkaar
haast niet kunt verstaan?

Vooral de oudere generatie heeft hier
in toenemende mate hinder van.
U heeft dus een akoestisch probleem?
Dan hebben wij voor u de oplossing!

- Akoestische verbetering d.m.v. akoestisch materiaal achter het spanplafond
- Fantastisch mooi en blijvend strak polyether spanplafond
- Meteen uw verlichting onzichtbaar op de juiste plaats gemonteerd of energie-zuinige ledspots etc. gemonteerd
- 5 jaar garantie op spanplafonds en ledverlichting
- Gordijnkoven + sierlijsten behoren ook tot de mogelijkheid

- Geen gesjouw met meubelen
- Zeer schone montage dus geen hak- en breekwerk
- Gemonteerd door zeer ervaren plafondmonteurs met meer dan 25 jaar ervaring
- Meestal in een dag klaar
- Bezoek onze royale showroom en overtuig u zelf.

Bel voor een afspraak
0229 - 571 391

Royale showroom. Op afspraak, ook 's avonds. Vaak 30% tot 50% voordeliger dan elders. Door eigen montage en import.



Plafondvakbedrijf
Schouten
sinds 1986

Dorpsstraat 82
1688 CH Nibbixwoud
sinds 1986 tel. 0229-571391

www.spanplafond.nl

't Mosterdzaadje Marionetten en Israëlich singer/songwriter



Santpoort-Noord - Op vrijdag 17 oktober om 20.00 uur verzorgt de pianiste Christa Korsten een kleurrijke voorstelling over het leven en werk van de Tsjechische componist Bohuslav Martinu. De voorstelling heet: 'De Marionetten van Martinu' waarin de pianis-

te gebruik maakt van filmbeelden, dia's en muziek.

Zijn eerste pianoboek kreeg de naam 'Loutky' en dat betekent Marionetten. Tsjechië kent een lange traditie van poppentheater en de componist had er vanuit zijn jeugd een bijzondere band mee. Zondag 19 oktober om 15.00 uur treedt de uit Israël afkomstige singer/songwriter Noam Vazana op in 't Mosterdzaadje. Haar programma 'Love Migration' zit vol prachtige songs. Het thema is het vinden van een 'thuisgevoel' en hoe ze daar als immigranten en geliefde een eigen weg in vindt. Vazana is een uitzonderlijk talent: naast zang studeerde zij ook piano en trombone. In haar solo-shows combineert zij deze drie disciplines op opzienbarende wijze.

't Mosterdzaadje, Kerkweg 29, telefoon 023-5378625. Vanaf een half uur voor aanvang is de zaal open. Toegang vrij, een bijdrage in de onkosten wenselijk. Zie ook www.mosterdzaadje.nl.



Feest op De Rozenbeek

Velserbroek - Vorige week donderdag was het groot feest op basisschool De Rozenbeek. Niet alleen werd de kinderboekeweek afgesloten en werd gevierd dat Het Kwakersnest zijn intrek had genomen in het schoolgebouw, maar ook werd de locatie Spitsaak feestelijk geopend. Nadat vorig jaar de locatie Floraronde een metamorfose had ondergaan, was dit jaar de Spitsaak aan de beurt. De lokalen zijn geschilderd en er is een grote open gemeenschappelijke ruimte gecreëerd.

Alles is mooi aangekleed met dezelfde kleurencombinatie als op de Floraronde. Simone Koudejs is behalve ouder van kinderen op de school ook binnenhuisarchitecte en heeft belangeloos aangeboden beide locaties te stijlen. Dat verdiende natuurlijk een mooie bos bloemen! De basisschool heeft ervoor ge-

kozen om van de Spitsaak een bovenbouwlocatie te maken. De groepen 6 tot en met 8 zijn nu gehuisvest op de Spitsaak. Vrijwel alle groepen beschikken over dubbele lokalen zodat er veel ruimte is om in alle rust te kunnen werken. Daarnaast heeft Het Kwakersnest zijn intrek genomen in het gebouw. De sleutel werd symbolisch overhandigd, waardoor er voor de kinderen nu een brede school is ontstaan. Van de onderbouwlocatie Floraronde waren alle leerlingen naar de Spitsaak gekomen om deel te nemen aan de festiviteiten. Een band van Soli zorgde voor de muzikale omlijsting en Het Kwakersnest had voor alle kinderen een cakeje gebakken. Na drie uur was er voor alle ouders, opa's, oma's en andere belangstellenden gelegenheid om de school aan de binnenkant te bekijken.



Verkoopexpo quilts en patchwork

Santpoort-Zuid - Zaterdag 25 oktober van 10.00 tot 16.00 uur zal er in 't Brederode Huys aan de Bloemendaalsestraat-weg 201 een bijzondere verkoop plaatsvinden ten behoeve van de Stichting Leergeld. Ria van Amelrooy heeft in de afgelopen 25 jaar vele quilts, wandkleden, kussenhoezen en ander patchwork gemaakt. Zij vindt dat de tijd is gekomen deze op te ruimen en te verkopen. Zoals Ria altijd met liefde haar vak/hobby heeft uitgeoefend, zo schenkt ze met liefde de gehele opbrengst van deze verkoop aan de Stichting Leergeld. Een organisatie die kinderen helpt mee te doen met activiteiten die anders financieel niet mogelijk zijn. Leergeld biedt hen hiermee een springplank, waardoor zij opbloeien, kennis en vaardigheden ontwikkelen en eigenwaaide krijgen. De verkoop wordt georganiseerd door Santpoorts Belang in samenwerking met Inner Wheel Club Haarlem. De leden van deze internationale service club zetten zich ieder jaar in voor sociale projecten. In 2014 is Stichting Leergeld het nationale project en alle clubs leveren daaraan hun bijdrage. Behalve dat u de kans hebt een prachtig handwerk in uw bezit te krijgen, draagt u ook een steentje bij aan dit doel: Alle kinderen mogen meedoen, want nu meedoen is straks meetellen. Voor meer informatie: www.leergeld.nl. Meer informatie: 023-5381999.

Muntenveiling

Santpoort-Noord - Maandag 20 oktober houdt de Numismatische Kring Kennemerland haar maandelijkse bijeenkomst in: Het Terras, Stationsgebouw Santpoort aan de Santpoortse Dreef, Santpoort-Noord. Vanaf 19.00 uur is de zaal open, met deze avond een leuke veiling, waar natuurlijk gelegenheid is om de kavels vooraf te bekijken. Voor inlichtingen 023-5383754 of 06-26404240. Alle belangstellenden zijn van harte welkom.

Businesssevent De kracht van de IJmond afgelast



Velsen - Het businesssevent De kracht van de IJmond gaat niet door. De organisatie kwam tot dit besluit omdat het aantal aanmeldingen ver achterbleef bij de verwachtingen. Ondernemers zouden op 30 oktober met busen een bezoek brengen aan twaalf bedrijven die letterlijk model staan voor 'de kracht van de IJmond'.

De organisatie was in (vrijwillige) handen van de themagroep Promotiecampagne voor de IJmond die is opgericht naar aanleiding van de drukbezochte Kracht van de IJmond-ontbijtsessies in het Telstar Stadion. „De teller stond eind vorige week op 35 aanmeldingen, terwijl in de bussen plaats is voor 200 ondernemers”, aldus voorzitter Friso Huizinga. „Omdat wij niet verwachten dat het aantal op korte termijn nog zal oplopen, hebben we besloten om het businesssevent te annuleren. Dat vinden wij erg jammer, ook omdat de bedrijven die we zouden bezoeken al waren begonnen met het samenstellen

van een mooi programma. Waarom de animo tegenviel? Dat is lastig te zeggen, maar vermoedelijk heeft het te maken met de volle agenda van de ondernemers. In de laatste maanden van het jaar zijn er wekelijks netwerkbijeenkomsten. Bovendien draaien de bedrijven op volle toeren. Een ondernemer maakt dan misschien minder snel tijd vrij voor een event dat een hele middag duurt.”

De kracht van IJmond kon op steun rekenen van het Rabo DichtbijFonds IJmond, OV IJmond, MKB IJmond, SnowPlanet, Jan de Wit Autocars en de IJmond-gemeenten. Huizinga: „De steun was geweldig, maar tegenover deze partijen was het niet fair geweest om een event te organiseren voor een handjevol ondernemers. Misschien dat we het volgende jaar nog eens proberen, maar dan op een moment dat de agenda's minder vol zitten. Aan het enthousiasme bij de betrokkenen heeft het in ieder geval niet gelegen.”

Op 'schoolreisje' naar de tandarts

IJmuiden - Leerzaam en leuk, dat moeten de 50 leerlingen van De Bosbeek hebben gedacht toen zij de praktijk van Kliniek Noordzee in IJmuiden verlieten. In het kader van 'Hou je mond gezond' stelde de tandartspraktijk diverse behandelruimtes beschikbaar voor een grondige inspectie. De leerlingen waren nieuwsgierig naar de les over het goed poetsen van hun gebit, het controleren op gaatjes en de uitleg over het wisselen naar 'grote-mensen-kiezen'. Doel van het project is om jonge kinderen bewust te maken van het belang van een goede mondgezondheid. De ongedwongen ontmoeting in de praktijk neemt een drempeel weg bij kinderen, die doorgaans met frisse tegenzin naar de tandarts gaan als de halfjaarlijkse controle op het programma staat. Sabrina Mol (preventie-assistente) en Tyna Kommeren (kindertandverzorgende) namen de kinderen op sleeptouw. Eerst werd de kinderen geleerd hoe ze goed kunnen poetsen en werd een 'poetslied' geleerd. Daarna mochten ze in de stoel zitten en werd met een spiegel-

tje in de mond gekeken. En dat allemaal onder schone omstandigheden: iedereen droeg een kleurig mondkapje. Na het 'kijk-je in de keuken' kregen de kinderen een officieel poetsdiploma en een leuke rugtas van de praktijk met tandpasta, een borstel en een appel. Want wie verstandig snoept...

Tip van de dag: gebruik een zachte tandenborstel, want bij gebruik van een harde borstel beschadigt je sneller je tandvlees. Het project is in samenwerking met het Ivoeren Kruis.



Uw veelzijdige vakman voor al uw klussen:

Onderhoud - Timmerwerk - Keukens

Badkamers - Renovatie - Dakkapel

*Geen voorrijkosten *Vrijblijvende offerte *Garantie

DE KLUSSENIER®

Mark Raspoort

Heidestraat 29, 1971 HK IJmuiden

Tel: 0255 - 577489, Mob: 06 - 17296996

markraspoort@klussenier.nl, www.klussenier.nl



Te koop:

Omafiets met krat voorop, tr. tr. rem, verlichting en goed slot 150,-, skeeters mt. 39 20,-, halogeenlamp 20,-. Tel: 06-37581515

Te koop:

2 paar stalen Noren (schaatsen) in goede staat maat 43 en 45. 15,- per paar. Tel: 0255-518347

Te koop:

Jonge valparkiet, kan tam gemaakt worden. Prijs 20,-. Tel: 06-57787569

Gevraagd:

Verzamelaar zoekt persoonsbewijzen en andere spullen uit de oorlogsjaren. Tel: 06-21898943

Te koop:

Panasonic led tv met camera voor skype te ontvangen 94 cm beeld. Smart tv. Zeer mooie tv 450,-. Tel: 06-55818082

Te koop: Mooi mdf computerbureau z.g.a.n. Met uitschuifbaar blad 80br. 48d. h. 85 20,-. Lichte kleur. Tel: 0255-516659

Te koop:

Zeer mooie en goede skischoeven Iowa lady incl. tas maat 38-39 kleur zilvergrijs zien is kopen 50,-. Tel: 0255-516659

Gevraagd:

Verzamelaar zoekt speldjes en speldjesalbums. Ook speldjes van sportverenigingen uit onze regio. Tel: 0251-210955

Te koop:

2 zwarte helmen met zonneklep. T.e.a.b. Tel: 023-5373316

Te koop:

Dubbele Alisun zonnepanel met 20 lampen. In prima staat. Vaste prijs 75,-. Tel: 06-10878344

Te koop:

Te koop in IJmuiden: skelter, blauw met rood. Zo goed als nieuw. Bel voor info: Tel: 06-40948859

Te koop:

Petroleumkachel voor camping of schuur merk: Zibro-kamin 100,-. Grondig tv 25,-. Gevraagd: Oude toverlantaarn plaatjes oude films optisch speelgoed bioscoop plaatjes stoommachine treintjes. Tel: 0255-541244

Gevraagd:

Klokken, wekkers, horloges, voor mijn hobby/verzameling, geen in- en verkoop. Tel: 0255-751256

Te koop: Alisun dubbele zonnepanel met 20 lampen. Vaste prijs 75,-. Tel: 06-10878344

Gevonden:

In Santpoort-Noord, arm-band zilver big, smalle arm (dames). Tel: 06-20227963

Te koop:

Philips Senseo koffiepad apparaat type classique. (Zwart) hd7810 nieuw in doos, 42,50. Tel: 023-5374744

Te koop:

Giant tourer litesport herenfiets, voor/achter nieuw bin- en buitenband, nieuw gelzadel, axaslot, vers. 110,-. Tel: 06-59733417

Gevraagd:

Saunapasje thermen- en beautygroep (van de loterij). Voor 20,- neem ik het graag van u over. Tel: 06-40527734

Te koop:

Bobike zijte incl. windscherm i.z.g.st. kind 9 mnd. tot 3 jr. Past op meeste fietsen 30,-, bb achterzijte 37,50. Tel: 023-5254462

Te huur op een van de mooiste plekjes in de gemeente Velsen een kantoorruimte in het Dudokhuis te Driehuis

Een mooie kantoorruimte van +/- 16 m² met gezamenlijk gebruik van de vergaderruimte. Huurprijs is € 350 per maand plus een bijdrage van € 121 per maand voor de servicekosten. Vanwege de verhuizing naar een nieuw kantoorpand zoeken wij een nieuwe huurder die het lopende huurcontract tot 1 juni 2015 wil overnemen.

Uiteraard zijn wij graag bereid een financiële compensatie hier tegenover te zetten.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Alex van Oeveren op 06-48035290



**VELISON
WONEN**



Unieke kans!



Start Introductie cursus Aikido

In november vindt er weer een introductie cursus Aikido plaats bij O23Aikido in Velsersbroek. De introductie cursus kost eenmalig €30,- en is ideaal voor mensen die kennis vrijblijvend kennis willen maken met Aikido. Tijdens deze lessen wordt er getraind op de basistechnieken en getraind in valbreken/rollen. De introductie cursus duurt 4 weken en vindt plaats op de woensdagavond van 20.00-21.00 uur in Gymzaal de Weid.

O23Aikido leraar Hans Boersma over Aikido:

"Aikido is een Japanse vechtsport waarbij je de kracht van de tegenstander gebruikt. Bij Aikido hebben we een open houding en proberen we een mogelijk conflict altijd te vermijden. Indien een aanval onvermijdbaar is proberen we de niet agressieve 'mindset' vast te houden om de tegenstander te overmeesteren met een worp en/of klem.

'Ai' in het woord Aikido is Japans voor harmonie en dit staat centraal in iedere les. Door de harmonieuze basis van Aikido kent Aikido geen competitie-element. Op deze manier kan iedereen op zijn eigen niveau aan een les deelnemen, zowel mannen als vrouwen. Bij Aikido ben je naast lekker aan het trainen ook veel mentaal bezig, wat een extra dimensie geeft aan de training."

**MEER INFO? HANS BOERSMA 06-57558361
WWW.O23AIKIDO.NL INFO@AIKIDOKENNEMERLAND.NL**

Velison Wonen biedt een aantal koopappartementen aan tegen een aantrekkelijke prijs en op risicoverlagende voorwaarden, de zogenaamde Koopgarantregeling. De kans bij uitstek voor starters en huurders met een beperkt budget om eigenaar te worden van een modern appartement in het prachtige gebouw De Vrijheid in Oud-IJmuiden.

Voor meer informatie of een bezichtiging kunt u contact opnemen met Bon & Breed Makelaardij 023-5388455, www.bon.nl, of kijk op www.velisonwonen.nl.

Aan deze advertentie kunnen geen rechten worden ontleend.





Thema 'Feest' afgesloten

IJmuiden - Donderdag 9 oktober is bij basisschool De Zandloper het thema 'Feest' afgesloten. Dit werd gedaan door een geheim verjaardagsfeestje te organiseren voor juf Martine.

Onder valse voorwendselen is zij naar school gelokt. Hier werd zij geblinddoekt naar de aula gebracht waar alle kinderen op haar stonden te wachten. De kinderen hebben vervolgens het lied 'Feest'

van Kinderen Voor Kinderen gezongen. Ondertussen kreeg juf Martine verschillende geknutselde cadeaus aangeboden zoals een verjaardagsmuts, een sjaal en een wenskaart. Juf Martine was erg verrast dat dit speciaal voor haar georganiseerd was. Als cadeau hebben alle leerlingen een boekje gekregen met tips voor een gezonde traktatie. Dit omdat de Zandloper gezond eten graag stimuleert.



Afgelopen zaterdag heb ik voor mijn club De Klavierschippers een spandoek gemaakt en opgehangen op het viaduct bij het Pontplein, naast twee spandoeken die er zeker al twee weken hingen. Tot mijn verbazing is ons spandoek, net als vorig jaar, al na twee dagen verwijderd. Wie zou dit nu doen? Je kan op het doek lezen dat het om een concert op 18 en 19 oktober gaat. Dan verwijder je het toch daarna! Of liever had

ik dat nog zelf gedaan! Jammer, want welke club wil er nu geen publiek in de zaal? Misschien dat het volgend jaar toch minimaal een week kan blijven hangen. Dat zou voor een heleboel accordeonliefhebbers erg leuk zijn. We verwachten evengoed een zaal vol mensen, maar jammer genoeg geen spandoek meer aan het viaduct.

Rolien Viskil, IJmuiden



Bestuur LGV compleet

Velsen - Maandag hebben de leden van LGV in een Algemene Vergadering de zittende bestuursleden aangevuld met nieuwe bestuursleden. In het bestuur zijn de volgende kandidaten herkozen of gekozen: Gerard Vosse (voorzitter), Gerard van Broekhuijsen (secretaris), Fred Kappen (penningmeester), Paul van der Veen en Milco Kwant. Na de formele, maar toch geani-

meerde vergadering, zette fractievoorzitter Leo Kwant zijn bevindingen uiteen over het reilen en zeilen van LGV sinds de gemeenteraadsverkiezingen van maart 2014. Het was een 'verslag' van veel werk, dat achter de schermen werd en nog steeds wordt verricht en waarop LGV later op haar website in detail zal terugkomen. Zie ook www.lgv-velsen.nl.

Illegaal feest

IJmuiden - In de nacht van zaterdag op zondag omstreeks 2.15 uur heeft de politie een einde gemaakt aan een feest in de bunker boven de Paddepoel. De politie kreeg melding van geluidsoverlast bij de IJmuiderslag. Toen agenten ter plaatse kwamen troffen zij een feestende menigte van ongeveer 300 mensen aan in en rondom een bunker. Agenten hebben onmiddellijk een einde aan het feest gemaakt door de muziek uit te laten zetten en de bezoekers uit de bunker te begeleiden. Dit is rustig verlopen en binnen 45 minuten was iedereen vertrokken waarna de organisatie kon opruimen. Er zijn geen aanhoudingen verricht.



Paddenstoelen zoeken op Beeckestijn

Velsen-Zuid - Op landgoederen en buitenplaatsen kom je vaak de mooiste paddenstoelen tegen en zeker op Beeckestijn is veel bijzonders te ontdekken! Wist je dat je, naast de bij smulpapen geliefde eekhoorntjesbrood, ook de giftigste paddenstoel ter wereld kan tegenkomen op de buitenplaats? Enthousiaste gidsen van Natuurmonumenten geven op zondag 19 oktober van 11.00 tot 12.30 uur een excursie om samen te kijken wat er allemaal de grond uitschiet op Beeckestijn. Paddenstoelen zijn er het hele jaar door, maar de meeste zijn toch in de herfst te bewonderen. In de vochtige, koele weken van het najaar staan ze op allerlei plaatsen in het bos en in het park van Beeckestijn. Tot de eerste vorst komt; dan is het met de meesten gedaan. De vliegzwam ken je vast wel, maar heb je ooit gehoord van de judasoor, en de koraalzwam? Hoe heet die mooie groene en kun je die eten? Een klein spiegelkje is leuk om onder de hoed te kunnen kijken. De excursie vertrekt voor het huis van Beeckestijn. De kosten bedragen 4 euro voor leden, niet-leden 6 euro. Kinderen (leden) 2 euro, kinderen (niet-leden) 3 euro. Aanmelden kan via: <https://www.natuurmonumenten.nl/natuurgebied/beeckestijn/activiteiten>.



Tentoonstelling 'Onze Bomen' druk bezocht

Velsen-Zuid - De opening van de tentoonstelling 'Onze Bomen' op Buitenplaats Beeckestijn werd 12 oktober druk bezocht. Een groot aantal belangstellenden wist deze zonnige zondagmiddag de weg naar Beeckestijn te vinden. Zowel de kwaliteit

van de werken als de presentatie werden erg op prijs gesteld, zo lieten bezoekers weten. Beeckestijn is uiteraard blij met deze positieve reacties. Deze verkooptentoonstelling is nog te bezichtigen tot en met zondag 14 december 2014.

WVIJ tweede op masterkampioenschappen

IJmuiden - De masterzwemmers van Watervrienden IJmuiden hebben zeer goed gepresteerd tijdens de nationale zwemkampioenschappen op 5 oktober 2014 in Almere. De IJmuidense ploeg eindigde in een deelnemersveld van 11 ploegen op een tweede plaats in het medailleklassement. De 12 zwemmers van de ploeg haalden in totaal 35 keer goud, vijf keer zilver en drie keer brons. Aan deze jaarlijkse zwemkampioenschappen mogen alle zwemmers ouder dan 25 jaar meedoen. Trainer en dit maal ook zwemmer Ron Blok legt het uit: „De zwemmers worden in leeftijdscategorieën van vijf jaar ingedeeld, dus je zwemt tegen zwemmers die maximaal vijf

jaar ouder of jonger zijn. De leeftijd van de IJmuidense zwemmers liep van begin 20 tot bijna 70 jaar en daarmee waren we in het gehele programma dus goed vertegenwoordigd.” Die brede vertegenwoordiging bleek onder andere op de 50 meter rug waar drie gouden plakken in drie leeftijdscategorieën werden gehaald. Vele WVIJ zwemmers volgden met eerste plaatsen. Daarnaast haalde het heren estafetteteam ook nog eens een master bondsrecord op de 4 x 50 meter wisselslag. Het was helaas niet genoeg om de ploeg van Watervrienden Den Haag voor te blijven, echter deze had met meer zwemmers slechts één extra gouden medaille.

Herinneringen zelf vorm geven met bloemen

Velsen - Bloemen hebben een belangrijke functie bij het herdenken en verwerken van verdriet na het verlies van een dierbare. Voorafgaand aan de viering van Allerzielen Velsen Verlicht op 5 november op begraafplaats Duinhof, vindt op maandag 3 november van 19.30 tot uiterlijk 21.30 uur een inspiratieworkshop plaats. Iedereen die een dierbare wil herdenken kan op deze avond met steun van bloemiste Ine-Claire Mulder een herdenkingsbloemstuk maken. Basismaterialen als groen, draad, oasissen en ondergrond zijn aanwezig. De lievelingsbloemen evenals herinneringen aan uw dierbare om in het bloemstuk te verwerken, zoals

een foto, een sieraad, een stukje stof, een symbolisch voorwerp of een afbeelding, dient u zelf mee te nemen. Op de avond van de Allerzienviering krijgen de bloemstukken een speciaal plekje op de begraafplaats. Daarna kunt u het bloemstuk meenemen om op een graf neer te leggen of in de tuin of op het balkon. De avond wordt begeleid door Jose Rustemeijer en vindt plaats in de gemeentelijke wijkpost, W. Danielslaan 53 in Santpoort-Noord. Maximaal 25 personen kunnen deelnemen. De workshop is gratis, maar een vrijwillige bijdrage in de kosten is welkom. Opgeven via info@allerzielenvelsen.nl is verplicht.

Spotjes

ENKEL BLOK: € 15.00 DUBBEL BLOK: € 25.00

PIN IS MOGELIJK

Hoera!

20 oktober

NICO SIKKES

60 JAAR

Astrid, Mam, Jenny, Ramona, Megan, Morgan, Kirsten, Jan en Levi

Gefeliciteerd



Onze lieve kleindochters

Tessa & Maaike

21 jaar

Gefeliciteerd!
Opa Teun & omi Wil



Je zou het niet zeggen, maar het is echt waar

KELLY

30 jaar!

Liefs, Bert, Petra, Mark en Lisa



VERA

is eindelijk

18 jaar

Maar is het echt waar?

Gefeliciteerd!
Papa en mama Nicky en Jessica Corné en Almira en Melvin



Het is echt waar! 15-10-2014

Gerard Haver

90 jaar!

Pap/Oop/Opa

♥ we houden van je! ♥

Kinderen en kleinkinderen



Hoera! Onze lieve meiden

Tessa en Maaike

alweer 21 jaar

Trots op jullie!
xxx
papa, mama en Romi



Dat verdient toch een kusje

Kim

gefeliciteerd met je

21^e

verjaardag!
Opa, oma, pappa, Brigit, Wesley, Jeffrey en Jeremy




DEZE SCHAT WORDT 18 OKTOBER

30 jaar Jessica

GEFELICITEERD VAN
MICHAEL, MIES, CAROLA,
MARIANNE, YVONNE, NATHALIE



LIPSTICK

LINDA

wordt 20 oktober

30 jaar

En heeft het met haar gezinnetje heerlijk voor elkaar.

Liefs Maup, Cheroney, Familie Jansen en de Familie de Gier



Ze geniet nog steeds van het leven

"buuf"

Corrie

Taale-klappe

90 jaar!!!

Van harte gefeliciteerd de buurtjes



Hiep hiep hoera

Fenna

wordt maandag

11 jaar

Dikke knuffel van alle opa's en oma's





Gehandicapten Beraad Velsen stopt ermee

Velsen - Na 20 jaar 'gevraagd en ongevraagd adviseren' gaat Gehandicapten Beraad Velsen ermee stoppen. Het is een gezamenlijke beslissing van het bestuur, omdat de vrijwilligers te oud worden, er geen goede opvolging te vinden is én uit ontevredenheid over het magere effect van alle bemoeienissen op het uiteindelijk gemeentelijk beleid.

„Harde taal, maar het is de waarheid”, zegt voorzitter Wim Polman. „Onze werkwijze is uitgewerkt. Heel teleurstellend is dat de gemeente Velsen het Rijksbeleid voor gehandicapten per 1 januari 2015 heeft overgenomen. Het verlies van de compensatieplicht en de invoering van de eigen bijdrage voor hulpmiddelen is voor ons zeer zorgelijk. Wij kennen de problemen waar chronisch zieken en gehandicapten dagelijks tegen aanlopen als geen ander en weten dat dit voor veel mensen onverteerbaar is. Niet alleen zorgen tal van maatregelen voor een enorme stapeling van extra kosten, hier komt nog bij dat mensen meer zelfredzaam moeten zijn en niet meer kunnen rekenen op bepaalde zorg, zoals huishoudelijke hulp en het tekort aan aanpaste woningen.” Omdat het

Gehandicapten Beraad Velsen ermee stopt blijven een aantal hoofdpijndossiers en wensen op tafel liggen. Denk aan de matige toegankelijkheid van het gemeentehuis, geen uitzicht op een goed fietspad Kennemerlaan en ook zijn er grote zorgen over het vervolg van het Biosvervoer en verdere bezuinigingen. Polman heeft ook grote zorgen over de rol van de WMO-raad. „Als onze inbreng wegvalt moeten we afwachten wat er nog overblijft aan kennis en deskundigheid over gehandicapten en zieken.” Maar trots is Polman ook. Op wat wel gerealiseerd is in die twintig jaar: de stoepverlagingen met de bekende stoeptegels, de toegankelijkheid en uitgangsbekendheid van een aantal openbare gebouwen zoals buurthuizen; de vijfjaarlijkse keuring voor gehandicapten is door hun toedoen zelfs landelijk afgeschaft. En ook de actie Sleutel van de Buren kreeg landelijke uitstraling. Verder hebben de scootmobielcursussen gezorgd voor veel blijde en goed geïnstrueerde, veilige rijders. Het bestuur wil nog proberen een vervolg te geven aan de werkgroep Toegankelijkheid, maar dan hebben zij wel 'jong bloed' nodig. Zie ook www.gehandicaptenberaadvelsen.nl.

Muziek- en zang in Engelmunduskerk

Driehuis - De RK parochies van IJmuiden, Driehuis, Santpoort/Velserbroek en Haarlem-Noord zijn onlangs verenigd in een Personele Unie, die moet leiden tot de nieuwe Franciscusparochie. Om een en ander luister bij te zetten worden in de verschillende locaties van de Franciscusparochie tal van evenementen georganiseerd. Zo zal in de Engelmunduskerk in Driehuis een Muziek- en Zang evenement worden gehouden rond het Zonnelied dat ooit door Franciscus van Assisi is geschreven. De muzikale uitvoering is een mengeling van klassieke en po-

pulaire muziek op thema's uit het Zonnelied. Medewerking wordt verleend door Aaf Dekker accordeon, Helen van Wolferen hobo, Joop Marechal orgel, Vrouwenkleinkoor Pro Deo, Songs4you en Dolf Schelvis, zangers Matthijs Schelvis, Baris Kirik, Marga Voetman, Rob Fintelman en Renate van Giezen. Het evenement wordt gehouden in de Engelmunduskerk, Driehuizerkerkweg in Driehuis op zaterdag 18 oktober om 15.30 uur. De toegang is vrij. Wel wordt er aan het einde een deurcollecte gehouden ter bestrijding van de onkosten.

Workshop dancetwirl

Santpoort-Noord - Met dancetwirl dans je niet alleen met je lichaam, maar je gebruikt er ook nog een baton bij. Dat maakt het dansen soms best lastig, maar het is ook extra leuk om zo een show te maken. Bovendien kan je met dancetwirl een heleboel kanten op. De groep van Soli maakt elk jaar een demoshow, waarbij ze op mechanische muziek een grote show maken. Hiermee treden ze als zelfstandige groep op. TwirlTeamSoli is een onderdeel van muziekvereniging Soli, die verschillende orkesten heeft. Op de muziek van de orkesten maken ze elk jaar een show, die ze uitvoeren onder andere in de Stadsschouwburg. TwirlTeamSoli is ook onderdeel van het marsorkest van Soli. Ze zijn daarbij het zo gezegde visitekaartje en lopen dan voor de orkest uit, terwijl ze kleine showtjes doen. Het marsorkest treedt enkele keren per jaar op. Kortom, dancetwirl is lekker afwisselend en uitdagend! Wegens groot succes zal TwirlTeamSoli op woensdag 22 oktober een tweede workshop geven om zo te ervaren wat dancetwirl is. Iedereen vanaf 7 jaar is van harte welkom. De trainingstijden zijn van 18.30 uur tot 19.30 uur. Voor meer informatie: twirlteamsoli@gmail.com.



Pinkenveiling voor Naaldkerk

Santpoort-Noord - De Naaldkerk heeft het afgelopen week de deuren geopend voor de Pinkenveiling. Voor iedereen uit de omgeving, jong en oud, waren er leuke artikelen. Er zijn mooie schilderijen van ras-Santpoorters verkocht, er was een rad van avontuur, een goederenveiling, mooie bloemstukjes, kramen met biologische producten, zoals jam, kaas, appels, peren en Santpoorts bier, ondeugende poppen, curiosa, boeken en adoptiekoppen. Maar ook kon men zelf papier scheppen, creatief versieren, zelfgeschreven kinderboek, was er een Smikkeltuyn, de bridge en de klaverjas, en de wandeltocht. Niet vreemd dat met al die inbreng en activiteiten een mooie bedrag bijeen is gebracht van 10.000 euro. De opbrengst is bestemd voor het onderhoud van de Naaldkerk.



Nieuwe show van de Klavierschippers

IJmuiden - Op zaterdagavond 18 oktober om 20.00 uur en zondagmiddag 14.30 uur kan men weer genieten van een nieuwe show van de Klavierschippers. Dit jaar komt men met het thema 'Herkennt u deze nog?' Er worden dus allerlei leuke en mooie nummers van weleer gespeeld, meezingen mag, lekker wegwijmen natuurlijk ook. De Klavierschippers bestaan uit een groep van vijftien accordeonspelers en

drie toetsenisten, een drummer en twee zangeressen uit Velsen en omstreken. De show wordt gehouden in Technische School Velsen, Brinnostraat 12 in IJmuiden, de ingang is echter aan De Noostraat. Kaarten à 12,50 euro zijn verkrijgbaar voor de show aan de kassa. De kaarten zijn eerder verkrijgbaar bij Aaf Dekker, via 0255-513873 of Maureen Duijn-Dutrieux, via 06-45751073.

Stichting Zwerfkatten vraagt hulp gewonde kat

IJmuiden - Begon zaterdag 4 oktober, Werelddierendag, geweldig voor de zwerfkatten uit het Havengebied met de geslaagde voerinzameling bij tuincentrum Welkoop, de dag eindigde vreselijk. Die dag werd een zwerfkater ernstig gewond en voor dood achtergelaten....

Vrijwilligers van Stichting Zwerfkatten havengebied IJmuiden vonden de onbekende kater tijdens hun dagelijkse ronde door de haven. De kat was weggekropen in één van de voerhokken. Duidelijk zichtbaar waren de vele wonden over het hele lijf, waaronder een gapend gat bij de hals. Medewerkers brachten de kat direct naar de noodopvang waar eerste hulp werd verleend. Daar bleek dat de kat is gegrepen door een hond, getuige de vele tandafdrukken.

De stichting is nu op zoek naar de eventuele eigenaar van deze ongecastreerde zwart/witte kater. De kat werd eerder al in de omgeving van de Dokweg gesignaleerd en stond op de lijst om te vangen voor controle en castratie, maar er liepen ook nog een aantal kittens in het havengebied. Die ukkies vangen had de eerste prioriteit.

Ook hoopt de stichting dat buurtbewoners iets hebben gezien of gehoord van de aanval op de kat, of dat de eigenaar van de hond zijn verantwoordelijkheid neemt en zich meldt. 'Het moet een complete slachtpartij zijn



geweest en er zal ongetwijfeld gegil van de kat gehoord zijn op of net voor zaterdag 4 oktober, op de groenstrook achter de Orionweg parallel aan de Dokweg. Vermoedelijk tussen de ijzerwarenhandel en het kruispunt bij de Raafstraat. Dit voorval vinden we erg zorgwekkend; vandaag is het een zwerfkater, morgen een huiskat of een kind.'

Vrijdagochtend werd de kater met voorrang geopereerd. De zwerfkattenstichting wil lezers vragen een donatie over te maken voor de onfortuinlijke kat. Zij zijn geheel afhankelijk van giften en weten nog niet waar ze de operatie en intensieve nazorg van moeten betalen. Bel voor informatie naar 06-20504875, of maak een donatie over op IBAN NL85 INGB 0004761772 ten name van St. Zwerfkatten havengebied IJmuiden onder vermelding van 'kater Dokweg'. Zie ook: www.kattenbabbels.blogspot.com.

Uit in de regio

THALIA



ZATERDAG
22 NOVEMBER

THE
**JOHNNY
CASH**
ROADSHOW

VOOR MEER INFORMATIE EN TICKETS
WWW.THALIAATHEATER.NL

VANGST VAN DE WEEK:

Valerius Grandcafé

Gebakken scholfilet met wilde spinazie, crème van rode biet en een bitterbal van risotto en rauwe ham.

€17,50 per persoon

Valeriuslaan 86 (hoek Driehuizerkerkweg) 1985 EX Driehuis, tel. 0255 - 520 086 www.grandcafevalerius.nl

Grand Café Valerius is 7 dagen per week geopend!

Kruidenstraat 1-3 IJmuiden (nabij Halkade)
Tel. 0255 - 540 690 • info@grandcafekruiden.nl
www.grandcafekruiden.nl

Grand Café Kruiden is 7 dagen per week geopend!

Gespecialiseerd in diverse vissoorten, maar ook voor de vleeseters is er een ruime keuze

VANGST VAN DE WEEK:
Zalmforel met couscous en een citroen dressing.

€17,50 p.p.

FANTASTISCHE LOKATIE VOOR HET HOUDEN VAN EEN:
bruiloft, jubileum, familiebijeenkomst, verjaardag, bedrijfsfeest, receptie, vergadering en bedrijfsborrel

GRIEKSE SPECIALITEITEN
RESTAURANT

RHODOS

4-GANGEN KEUZE MENU
€ 26,95 P.P.
INCL. FRISDRANK, BIER, WIJN EN KOFFIE
VRIJDAG T/M ZONDAG € 29,95 P.P.

De aanbieding geldt als iedereen aan tafel het menu neemt.
(Buiten- en binnenlands gedistilleerd € 2,50)
Na 2 uur betaalt u weer de gewone drankprijs voor alle consumpties.

Kinderen t/m 5 jaar betalen hun leeftijd in euro's.
Kinderen van 6 tot 11 jaar betalen € 15,-. Ze krijgen daarvoor een speciaal kindermenu, onbeperkt drank en een ijsje toe.

Bruiloften, verjaardagen, feesten en partijen.
Restaurant Rhodos biedt ruimte aan groepen van 10 tot 110 personen.
Voor meer info zie: WWW.RHODOSIJMUIDEN.NL

* Niet geldig met live muziek en feestdagen.
* Niet geldig i.c.m. andere acties.

PLEIN 1945 NR. 4 IJMUUDEN
TEL. 0255-512555

Facebook

Kruidenstraat 1-3 IJmuiden (nabij Halkade), Tel. 0255 - 540 690
www.perronzee.nl
info@perronzee.nl

TAPAS BIJ PERRON €22,50 p.p.

Tevens is er de mogelijkheid om à la carte te dinieren.
7 DAGEN PER WEEK GEOPEND VANAF 17.00 UUR



De Heeren van Velsen
restaurant proeverij

**Wij vieren ons
20-jarig Jubileum!
Viert u met ons mee?**

Vanaf 15 oktober t/m zondag
16 november serveren wij een
3-gangen menu voor € 20,00

Maandag en dinsdag zijn wij gesloten

Jubileum Menu
Amuse
~~~  
Broodje met kruidenboter  
of roomboter  
~~~  
Wildpaté met cumberlandsaus
of
Bospaddenstoelensoep
~~~  
Visschotel uit de oven  
of  
Gekonfijte eendenbout  
~~~  
Crème brulee
of
2 bolletjes kaneel ijs
met slagroom

Meervlietstraat 62 Velsen-Zuid. Restaurant: Tel. 0255-531717

NIEUWS VAN DE VOETBALVELDEN



Velsen pakt eerste zege

Driehuis - Op het zonovergoten en drukbezochte sportpark in Schalkwijk duurde het weer even voordat Velsen in de wedstrijd zat. United-DAVO combineerde er lustig op los en Randy Eijkelenboom moest een schuiver met de voet keren. Na een kwartier kreeg Velsen de zaak onder controle: een voorzet van Tim Groenewoud op Henk Swier maar die tikte de bal naast. Gevaarlijk werd United alleen bij spelhervattingen. Zo kwam de bal uit een corner van United net te hoog voor een Haarlemse de aanvaller om in te koppen. Na een half uur aan de andere kant een prachtige voorzet van Tim Groenewoud op de inkomende Steef van Wees die snoeihard inkopte. 0-1. Even later was het Steef die de voorzet afleverde. Tim volleyde net over. Een aanval van United over links werd beëindigd met een goed schot dat bekwaam door Randy werd gepareerd. Aan de andere kant was het even later Mark Kloos-

terboer die uit een voorzet van Tim vallend raak kopte. 0-2. Kort voor rust spanning aan de andere kant: een schot op doel werd op kactachtige wijze gekeerd door Randy Eijkelenboom en ook in de rebound gooide hij zijn hele hebben en houden in de strijd en hield zodoende de nul vast. Nog voor rust maakte Erik Metgod een einde aan alle illusies van United/DAVO. Steef van Wees stuurde Mark Kloosterboer aan de rechterkant de bal uit de kruising. Even later zorgde Stephan Clarenburg ervoor dat Henk Swier raak kon schieten: 0-4. Eindelijk een mooie overwinning voor Velsen. Volgende week de bekerwedstrijd tegen JOS Watergraafsmeer.

Terrasvogels verliest

Santpoort-Zuid - Na de eclatante overwinning van vorige week in Vogelenzang moest Terrasvogels deze week op het eigen sportpark tegen HBC spelen. De Heemstedenaren stonden er voor de wedstrijd een stukje beter voor dan de vogels. Het begin van het duel was erg rommelig, maar al snel werd duidelijk dat het geen makkelijke pot zou worden. HBC was beter en wist dan ook al snel de 0-1 te maken. Vooral de snelle buitenspelers waren een plaag voor de achterhoede. Keeper Jorn Blanker had in vijf minuten al meer ballen te verwerken gekregen dan in de hele wedstrijd tegen Vogelenzang. Waar vorig jaar sportpark de Elta een onneembare vesting

was (er werd pas in maart voor het eerst verloren) is dat deze jaargang wel anders. Toen in de twintigste minuut ook de 0-2 viel zakte de moed wel een beetje in de schoenen bij de Santpoorters. HBC bleef beter maar gaf het initiatief wel even uit handen. Terrasvogels kon eindelijk de bal in de ploeg houden en er kwamen zowaar kansen. Aanvoerder Smithuis vond twee keer nog de doelman op zijn weg (kopbal, schot), maar de derde keer was het wel raak, Henk Hageman rondde koeltjes af na een goed actie van Slagboom. Terrasvogels kon kort juichen want binnen twee minuten stond het 1-3 voor HBC na een communicatiefout in de TV-defensie, rust.

Wedstrijd Nieuw Utrecht-Stormvogels gestaakt

IJmuiden - Stormvogels trad zondag aan tegen Nieuw Utrecht en met een nadelige stand van 4-1 zag Stormvogels de wedstrijd gestaakt worden. Met nog 17 minuten te gaan had de IJmuidense middenvelder Jurjen Dikker een overtreding gemaakt en onder het toezien van scheidsrechter N. Mourabit trapte Nieuw Utrecht-aanvaller Tonnie Crusell zijn opponent Dikker na op zijn kuit. De scheidsrechter stond er bovenop en kon niet anders doen dan hem de rode kaart voor te schorten. Hierop liet middenvelder Ouarhis de scheidsrechter duidelijk weten hier niet mee eens te zijn, waarop de leidsman hem verzocht te stoppen met reclameren. Dit gebeurde niet waarop Ouarhis geel kreeg en omdat hij door ging met mekkeren, werd hij eveneens met een rode kaart geconfronteerd. Daarna was het de beurt aan verdediger Abdul Yildiz, die de aan Ouarhis gegeven rode kaart uit de handen van de scheidsrechter sloeg en daarvoor eveneens rood ontving. Volgens voelde de scheidsrechter zich, omdat er lichamelijk contact was, bedreigd en staakte hij de wedstrijd. Onbegrijpelijk! Drie spelers letterlijk en figuurlijk over de rooie, terwijl hun team op dat moment een riante voorsprong van 4-1 had opgebouwd. Nu is de tuchtcommissie van de KNVB aan zet. Gevoetbald werd er ook en omdat Nieuw Utrecht effectiever omgesprongen met de kansen, hadden zij met rust een 2-0-voorsprong. Voor Stormvogels kregen Erik Homan en Patrick Krop reële scoringskansen. In de tweede helft ging Stormvogels op zoek naar de aansluitingstreffer en invaller Geoffrey Verweij en op nieuw Patrick Krop waren bijna succesvol. Maar rond de 60ste minuut slaagde Nieuw Utrecht binnen twee minuten er in op de counter tweemaal tot scoren te komen, 4-0. Tonnie Crusell, later met een rode kaart weggestuurd, nam drie van de vier doelpunten voor zijn rekening. Twintig minuten voor tijd wist Bastiaan Scholten, zwaar gehinderd door de Utrechtse doelman en een verdediger, de eer voor Stormvogels te redden, 4-1. Hierna werden drie Nieuw Utrecht-spelers met rood weggezonden en staakte de scheidsrechter het duel. Nog steeds staat Stormvogels na zes wedstrijden met nul punten onderaan. Zondag 18 oktober wordt er niet gevoetbald; een week later komt SDO uit Bussum naar Zeewijk.



Vrouwen VSV verliezen

Velserbroek - Op zondag 12 oktober stond voor het eerste vrouwenteam van VSV de wedstrijd tegen de vrouwen van de Kennemers op de agenda. Dit seizoen spelen de VSV dames voor het eerst in de derde klasse in de A categorie. Het team van VSV heeft het zwaar in de hogere klasse en zijn zoekende naar een juiste manier van spelen. Daarbij zijn er veel blessures en pijnntjes, waardoor er tegen de Kennemers gestart moest worden met maar 1 wissel. Na een heerlijke lunch aangeboden door de sponsor Villa Westend startten de dames van VSV op deze zonnige dag goed, het zag er veelbelovend uit. Maar al snel werd er door de tegenstander gescoord en begon er hier en daar wat fout te gaan in het

spel van VSV. Gelukkig ontbrak het niet aan vechtlust bij de VSV vrouwen en werd er hard gestreden om de gelijkmaker te scoren. De Beverwijkse vrouwen tikten de bal goed rond en met een scheidsrechter die veel door de vingers zag kwam het tot 2-0. Hierdoor kwam er een verandering in het spel van de Velserbroekse vrouwen en begon de strijd tegen zichzelf, ondanks de enorme vechtlust. Einduitslag van de wedstrijd werd 3-0, waarbij duidelijk werd dat er nog hier en daar gesleuteld moet worden aan met name het positiespel van VSV. Hopelijk komen de geblesseerde dames snel weer terug, zodat het complete team kan strijden voor een hogere positie in de competitie.



Sponsor voor Velsen MF

Driehuis - Dat het meidenvoetbal in de lift zit dat hebben ze ook bij RKVV Velsen gemerkt. Zoveel meiden die willen voetballen dat er een meiden F-team is gerealiseerd! Een groep van enthousiaste meisjes die dit jaar voor het eerst samen voetballen. Sommige spelen al langer maar dan in een gemengd team. De inzet is groot en dat is ook de sponsor niet onopgemerkt gebleven.

Bosman Weld Consultancy heeft de kleding gesponsord. Dat omdat de dochter van Marc Bosman ook in het team speelt. Marc werkt nu twee jaar voor zichzelf. Als internationaal lasinspecteur controleert hij laswerk van lassers die bijvoorbeeld herstelwerkzaamheden verrichten. Daarnaast voert hij audits uit voor kwaliteitsmanagementsystemen bij bedrijven.

Kennemerjob.nl

Dankzij Flexwerk Industrieel Uitzendbureau

Wij zijn op zoek naar enthousiaste, hardwerkende, flexibele werknemers die in het bezit zijn van VCA en aan de slag willen!

Voor verschillende opdrachtgevers zijn wij op zoek naar o.a. industriële reinigers/slopers/lagers in de regio IJmuiden

Sollicitanten met basisveiligheid-1 en/of een rijbewijs verdienen de voorkeur

Interesse? Schrijf je dan snel vrijblijvend bij ons in via www.dankzij.nl

Berg Beton Logistics BV zoekt EEN TASVELD MEDEWERKER

Laden en lossen van betonproducten met heftrucks en portaalkranen.

A'dam Westelijk havengebied.

M.R. van den Berg 06-53 99 11 04

Te koop:
Herenfiets Batavus met naaf-
versn. 75,-, heren sport-
fiets Peugeot 75,-, meis-
jesfiets 6/12 jr. 30,-, fiets-
rek 20,-. Tel: 0255-512035

Te koop:
Voor de Sint, 10 'Kippen-
vel' boeken, nw. 15,-, gra-
naathuls, 60 cm, koper 35,-
, kaart Europa in lijst, 185 x
125, 20,-. Tel: 023-5328585

Te koop:
5 Losse laminaat, licht van
kl. 10,-, helm, nw. 70,- nu
50,-, schilderij Indiaan en
wolf erop 30,-, mt. 129 x 68
cm. Tel: 0255-756276

VRAAG NAAR DE SPECIALE HERFST-/WINTERKORTING!

TE HUUR BOERDERIJBUNGALOW

'Vlaamse Gaai 32'

op de Veluwe - Epe (Gelderland)

Beschrijving

Regio : Gelderland/Veluwe
Aantal pers. : 4-6 personen
Type : Boerderij-bungalow
Ligging : op 1100 m² eigen bosperceel
in een recreatiepark
Aantal slaapk. : 3 slaapkamers

Ligging

Te huur op het fraaie, rustig gelegen
bungalowpark Rabbit-Hill-Epe in het bos-
en heiderrijke Epe / Nunspeet, met zijn vele
wandel- en fietspaden.

Voor informatie zie onze site:

www.rabbithillepe.nl

Hier kunt u ook de andere huizen
bekijken die worden verhuurd.

Mogelijkheid voor reserveren 7 dagen
per week (ook na 18.00 uur).

Fa. Logtenberg Beheer: 0578-688008 of 06-39668162.

Ook kan men via de site reserveren of via wlogtenberg@hotmail.com



APK KLAAR TERWIJL U WACHT! Benzine €35,-, diesel €50,- inclusief BTW!

- Te huur 9-persoons wagen €65,- per dag
- Reparatie en onderhoud alle merken
- Bij onderhoud al vanaf €99,- gratis APK
- Uitleesapparatuur alle merken
- Aircoservice €75,- incl. BTW
- In- en verkoop (altijd 45 occasions op voorraad)



Edmondstraat 18-20, 1976 BR IJmuiden, tel. 0255 - 524 886,
fax 0255 - 524 665, info@autoservice-ijmuiden.nl

www.autoservice-ijmuiden.nl

Gevraagd:

Grammofoonplaten lp's, sin-
gels en 78 toeren uit de jaren
50/60/70. Tel: 0255-534249

Te koop:

Koga Miyata mountain-
bike, frame 63 cm, mooie fiets
350,-. Tel: 023-5384556

Gevraagd:

1 of 2 leuke vogeltjes voor in
de kamer. Tel: 06-36213500

Te koop:

Hoektafel, 2 glazen bladen, me-
talen poten. br. 80, hg. 47, dp.
50 cm. 25,-. Tel: 0255-521663

Te koop:

Damesfiets, handrem, 3 ver-
sn. en stevig slot 65,-, butagas-
kachel 55,-. Tel: 06-14175946

Te koop:

Koga Miyata moun-
tainbike, frame 63 cm, mooie
fiets 350,-. Tel: 023-5384556

Te koop:

40 Rubberen tegels, nieuw,
40 x 40 cm. Vaste prijs 80,-
. Tel: 023-5262841 na 18.00

Gezocht:

Emaille beschuitbus, voor-
raadbusen, koffie, sui-
ker, thee. Tel: 023-5373316

Te koop:

Sportief model, mbk
damesfiets 21 versn., in goe-
de staat, 75,-. Tel: 0251-247897



Wijkplatform Velsen-Zuid

Dinsdag 21 oktober a.s. houden wij de volgende vergadering van het Wijkplatform Velsen-Zuid in het Rode Kruisgebouw op het terrein van de brandweer, 's-Gravenlust 35 te Velsen-Zuid. Aanvang: 20.00u

Wijkplatform vergadering - deel 2, als vervolg op vergadering van 23 september 2014.

Onderwerp:

Te verwachten geluid van de te plaatsen windturbines nabij sluizencomplex van IJmuiden.

Algemeen:

Gelet op de tijdsdruk in de vergadering en de veelheid aan meningen, gekoppeld aan een totaal gebrek aan inhoudelijke kennis over de te verwachten (totale) geluidsdruk werd besloten een 'vervolg' te organiseren over dat onderwerp, dus huidige geluidsdruk + windturbine geluid. Verder is het van belang te toetsen of het zal gaan voldoen aan de huidige regelgeving van de Overheid.

De agenda voor de komende vergadering is dan ook met die zienswijze opgesteld.

De agenda:

1. Opening.
2. Korte herhaling wat er over het Windturbine plan is verteld in de voorgaande vergadering.
3. Voorstel om te komen tot een grondige 'berekening van de geluidsdruk' & 'toetsing' van de huidige regelgeving.
Daartoe:
- Een werkgroep uit bewoners van Velsen-Zuid, samenstellen.
Met als opdracht:
- aanbevelingen te formuleren om een 'Onderzoeksbureau' te selecteren;
- aanbevelingen te formuleren om de begrippen 'geluid' & de 'vigerende regelgeving' op een voor ieder begrijpelijke wijze uit te leggen;
- Overlast van slagschaduw door de wieken van de turbines, te onderzoeken;
- Eventuele waardevermindering van de huidige woningen in beeld te brengen;
4. Communicatie - Werkgroep - Eneco - Wijkbewoners, vast stellen.
5. Behoeft tot het bijwonen van een excursie.
6. Afspraken, kort formuleren.
7. Sluiting.

Bewoners van Velsen-Zuid zijn zonder aankondiging welkom op deze vergadering.

Namens bestuur wijkplatform Velsen-Zuid,
W. Stek-Wijnberg, secr.



Verhalenvertelplein over Oud-IJmuiden

IJmuiden - Op 18 oktober vindt in de Brulboei het eerste Verhalenvertelplein plaats. Dit is georganiseerd door Agnes en Marlene van Project 'BeLeef Oud IJmuiden' en Daniëlla van Stichting Welzijn Velsen.

Centraal staat het verhaal over Oud-IJmuiden en door Oud-IJmuidenaren. Maar natuurlijk zijn ook geïnteresseerden welkom die niet uit Oud-IJmuiden

komen. IJmuiden bestaat relatief kort maar er is zo veel gebeurd en dat heeft de ziel van Oud IJmuiden gevormd. En dat is terug te lezen in de verhalen. Er komen sprekers, muziek en vooral het samen in gesprek komen over het leven in Oud IJmuiden staat centraal. Ook Mr. Jim (Jim v.d. Eng) doet mee. Hij is dichter en schrijft voornamelijk haiku's en tanga's.

Officiële opening combigroep Athena

Santpoort-Noord - Op vrijdag 10 oktober heeft Annette Baerveldt, wethouder Jeugd van de gemeente Velsen, de officiële opening verricht van de nieuwe combigroep Athena. Dit deed zij door met de kersverse bewoners op de groep tientallen ballonnen in de kleuren van de huisstijl van Lijn5 en OCK het Spalier stuk te prikken waardoor de naam 'Athena' zichtbaar werd.

Deze twee gespecialiseerde jeugdzorgorganisaties zijn beide een groot voorstander van samenwerking. Gezamenlijk hebben zij jarenlange ervaring in de behandeling van complex probleemgedrag bij kinderen en jongeren met én zonder licht verstandelijke beperking (LVB). Met Athena hebben zij deze expertise gebundeld in één gecombineerde behandelgroep.

In de praktijk werkt aparte zorg voor jongeren met én zonder LVB namelijk soms averechts. Dit geldt met name voor jeugdigen met een te laag IQ voor een reguliere jeugdzorggroep en een te hoog IQ voor een LVB-groep. Door de overgang van alle jeugdhulp naar de gemeenten op 1 januari 2015 verdwijnen de traditionele schotten tussen sectoren. Deze overgang bood Lijn5 en OCK het Spalier de mogelijkheid om deskundigheid, contacten en krachten te bundelen. Jongeren die binnen het grensgebied vallen kunnen hierdoor een sa-

mengevoegd traject (zonder door- of overplaatsing) volgen dat beter aansluit op hun hulpvraag.

Binnen de Combinatiegroep Athena is ruimte voor vier cliënten van Lijn5 en vier cliënten van OCK het Spalier. De groep is gevestigd in een pand op het terrein van OCK het Spalier in Santpoort.

Athena is speciaal voor jongeren (14-19 jaar) met een IQ in het grensgebied tussen de 70 en 90. Lijn5 en OCK het Spalier vinden allebei dat de hulpvraag van de cliënt centraal staat en niet de achterliggende problematiek. De combigroep werkt met 1Gezin1Plan; de hulpverleners en het gezin werken als team samen aan de gezamenlijke doelen van het gezin. Beide organisaties zijn ook gezamenlijk verantwoordelijk voor het traject. Uitgangspunt hierbij is zo min mogelijk schakels en het optimaal benutten van de eigen kracht van de jongere, het gezin en hun netwerk. De jongeren van de combigroep gaan naar school of hebben werk in de daarvoor bestemde locaties op het terrein van Athena en in de nabijge omgeving. En voor dagbesteding kunnen ze gebruikmaken van het activiteitencentrum van OCK het Spalier. De maximale duur van het traject is twaalf maanden. Het is de bedoeling dat de jongeren daarna terug naar huis gaan of naar een passende vervolgplek.

Dorpsgesprek Ruud Porck

Santpoort-Noord - Woensdag 22 oktober vindt in Bartje Boven het derde Santpoortse Dorpsgesprek 'Wat bezielt je eigenlijk?' plaats. Deze keer is Ruud Porck de gast. Hij was tot medio 2012 directeur van het Technisch College, het Maritiem College én het Tender College. Zo werd hij ook een bekende Santpoorter. Hij is een gepassioneerd voorvechter voor het beroeps onderwijs en wil dat beter op de kaart zetten. Hij probeert dat nu ook in Amsterdam te doen, waar hij sindsdien bij de gemeente werkt als programmadirecteur techniek. Uitspraak bij zijn vertrek in 2012: "De samenwerking die we hier hebben opgezet tussen bedrijfsleven, onderwijs en overheid geldt voor mij als voorbeeld." Natuurlijk kunnen de bezoekers ook in gesprek met de gast. Ook leerlingen van de Muziekschool Velsen verlenen hun medewerking. Iedereen is op 22 oktober van harte welkom bij Bartje Boven, Hoofdstraat 150. Aanvang: 20.00 uur. Koffie, thee en taart gratis aanwezig. Vrijwillige bijdrage aan de uitgang. Meer informatie bij Otto Sondorp van Dorpskerk Dichtbij, 0615908560 of e.sondorp@pkn.nl. Kijk Zie ook www.facebook.com/dorpskerkdichtbij. Dorpskerk Dichtbij in Santpoort heeft het initiatief genomen voor het Dorpsgesprek.

Opbrengst Nierstichting

Velsen - In IJmuiden en Velsen-Noord hebben collectanten voor de Nierstichting 5735,80 euro opgehaald. De collecte was in de week van 14 tot 20 september. Het thema van de campagne was 'De wachtlijst moet korter'. De Nierstichting wil de wachtlijsten voor donoren verkorten, maar ook worden wetenschappelijk onderzoek, ondersteuning van nierpatiënten in het dagelijks en het voorkomen van meer nierziekten betaald uit de collecte.

Bingo- en loterijavond

IJmuiden - De bingo en loterij in speeltuin De Veilige Haven is zaterdag 18 oktober, aanvang 20.00 uur, zaal open om 19.30 uur. Er zijn weer leuke prijzen te winnen. Wie in IJmuiden woont maar geen vervoer heeft, kan contact opnemen via 0255-527010 of 0255-518077. Men kan dan worden opgehaald en wordt na afloop weer terug gebracht. De opbrengst van deze avond is bestemd voor de speeltuin, zo kunnen er weer leuke speeltoestellen worden gekocht voor de jeugdige bezoekers van De Veilige Haven.



Simon Tahamata traint jeugd RKVV Velsen

IJmuiden - RKVV Velsen is één van de voetbalverenigingen die zijn aangesloten bij een samenwerkingsverband met Ajax. Dat geeft enkele voordelen. Elk jaar worden bijvoorbeeld F-pupillen toernooien gehouden op de Toekomst, ook zijn er cluster bijeenkomsten.

Dit seizoen maakt Ajax een begin met het geven van trainingen op locatie. Dat betekent concreet dat Ajax dit seizoen viermaal op bezoek komt bij een aangesloten vereniging om een training te geven aan E- of F-pupillen. Bij Ajax ligt bij deze doelgroep steeds meer de nadruk op het spelen in de kleine ruimte of op andere ondergrond, zo wil men dat de aangesloten amateurverenigingen 6 tegen 6 gaan spelen op een kwart veld. Hier is vorig seizoen binnen de jeugdpop-

leiding van Ajax al een start mee gemaakt. Ajax heeft inmiddels E- en/of F-teams teruggetrokken uit de KNVB competitie, alleen de E-top (9x9) is in deze leeftijdscategorie nog actief bij de KNVB.

Vorige week woensdag was het zover, niemand minder dan Simon Tahamata en zijn collega-jeugdtrainer Wouter van Brucken kwamen namens de jeugdpopleiding van Ajax, onder groot enthousiasme, training geven aan de F-pupillen selectie. Er was verder assistentie van enkele Velsen-jeugdtrainers, die zodoende nieuwe ervaringen konden opdoen. De kinderen genoten met volle teugen van deze training. De reacties na afloop van ouders, belangstellenden, kinderen en ook Ajax waren zeer positief. Zij kijken nu al uit naar de volgende keer!

25 jaar vrijwilliger bij de Zonnebloem

Velsen - Op 8 oktober heeft mevrouw Marianne Vernout-Steenbakker uit handen van Maarten Hoek, penningmeester van de Zonnebloem regio IJmond, de landelijke gouden vrijwilligersspeld en oorkonde ontvangen, vanwege haar inzet gedurende 25 jaar als vrijwilliger voor de Zonnebloem.

Marianne Vernout is 25 jaar geleden begonnen als vrijwilliger bij de Zonnebloem, afdeling IJmuiden West. Hierna werd zij bestuurslid bezoekwerk, deze functie verricht zij vanaf 2011 in het regio-bestuur. Mevrouw Vernout is een bijzonder waardevolle, enthousiaste vrijwilligster, die zich al die jaren met veel verve en beziening inzet voor de Zonnebloem in Velsen. Dankzij haar inzet zijn er afgelopen jaren multiculturele bijeenkomsten, georganiseerd. Ook weet zij anderen te motiveren en mee te nemen in haar enthousiasme. Het bezoekwerk, de eerste basis van de Zonnebloem, is echt haar ding. Ze klimt hiervoor in de hoogste

boom met een tomeloze energie. Dit laatste geldt ook voor de 19 vakantieweken en 6 vaarvakanties waaraan mevrouw Marianne Vernout afgelopen jaren deelnam.





www.lijfengezondheid.nl

Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

oktober 2014

Irene Lelieveld
HUIDPROBLEMEN

Albert Zonneveld
NEE zeggen is
toegestaan!

Marjolein Dubbers
**"Kom op
40+ meiden!"**



Dr. Heydendael
**Oplossing
voor zweetoksels**



Win
een fiets
t.w.v.
€ 1999,-



facebook.com/LijfenGezondheid

PSYCHE

Serius omgaan met psychische klachten bij lichamelijke ziekten

Door Fonds Psychische Gezondheid

Wanneer mensen te maken krijgen met een ingrijpende lichamelijke ziekte, zoals kanker, hartfalen of Multiple Sclerose (MS), brengt dit veel emoties met zich mee. Vaak is er sprake van verdriet en angstgevoelens. Maar ook stress en somberheid komen veel voor. Helaas is er vaak nog niet voldoende aandacht bij naasten, hulpverleners en het Nederlands publiek voor de psychische klachten die mensen kunnen hebben ten gevolge van een lichamelijke ziekte. Het is belangrijk psychische klachten tijdig te signaleren en erover in gesprek te gaan. Dit geldt voor mensen die zelf een ziekte hebben, maar ook voor naasten is het belangrijk aan te geven wanneer zij gevoelens van stress of angst ervaren. Neem Franny (51), die tijdens het genezingsproces van kanker in een depressie belandde. Zij verwachtte haar oude leven weer op te kunnen pakken, maar haar lichaam bleek zo beschadigd dat dit niet meer lukte. Zij realiseerde zich wat zij de afgelopen maanden allemaal had doorstaan, met behandelingen, grote lichamelijke veranderingen, het verlies van haar baan en de zorg voor haar man, die MS heeft. Zij verloor het geloof in zichzelf en vond het heel moeilijk om uit het dal te klimmen. Zij stuitte op onbegrip bij sommige vrienden en kennissen, die aangaven dat ze blij mocht zijn dat ze nog leefde. Dit zorgde ervoor dat ze nog meer in de put raakte.

Met steun van haar man en kinderen, haar zus en de trainers van haar toenmalige sportschool, en door haar positieve instelling, lukte het Franny om haar vechtlust te herwinnen en de negatieve spiraal om te buigen naar een positieve. Doordat het lichamelijke ook weer beter ging kon zij het leven weer wat positiever inzien. Ze leerde accepteren dat ze niet meer zoveel kon als vóór haar ziekte. Af en toe steekt haar depressie weer de kop op, maar door erover te blijven praten en er alert op te zijn kan



Franny Mussen

Franny er beter mee omgaan. Ze helpt nu ook anderen met psychische problemen door met haar ambassadeurschap van Fonds Psychische Gezondheid haar verhaal te vertellen, zodat steeds meer mensen zich bewuster worden van de signalen van een depressie. Hierdoor ontstaat er meer begrip en steun voor mensen met psychische aandoeningen.

Franny heeft tijdens haar depressie niet gesproken met een professionele hulpverlener zoals een psycholoog of psychiater, maar veel mensen hebben hier baat bij. Bent u ziek of is een van uw naasten ziek en heeft u of uw naaste gevoelens van angst, stress en/of somberheid? Aarzel niet om dit aan te geven bij uw huisarts en vraag om hulp.

Meer informatie over depressie vindt u op de website van Fonds Psychische Gezondheid:

www.psychischegezondheid.nl/depressie.

**Ambachtelijke,
door kleine
familiebedrijven
gemaakte,
verzorgingsproducten**

- * Fijne biologische kruidencrèmes
- * Etherische - en plantaardige oliën

Webwinkel

www.een-groenewereld.nl



**Een Groene
Wereld**

Tel 077-7110398



Wist u dat...

waterpokken en
gordelroos door
hetzelfde virus, het
varicella-zostervirus,
worden veroorzaakt...

Lees het op
www.lijfengezondheid.nl

Colofon

Lijf & gezondheid

Uitgever:
Spaarne Pers B.V.
K.v.K. 34265164

Lees je fit!

Maandelijks als bijlage in
onderstaande 170.000 huis aan
huis verspreide kranten:
Nieuwe Meerbode,
De Heemsteder, de Jutter,
de Hofgeest, de Beverwijker,
de Heemskerkse Courant,
de Castricummer en
de Uitgeester Courant.

Lijf & Gezondheid verschijnt in de
volgende plaatsen:
Aalsmeer, Aalsmeerderbrug,
Akersloot, Amstelhoek, Bennebroek,
Beverwijk, Bovenkerk, Castricum,
De Hoef, De Kwakel, De Ronde Ven-
nen, Driehuis, Heemskerk, Heemste-
de, Kudelstaart, Limmen, Mijdrecht,
Oude Meer, Rijsenhout, Rozenburg,
Santpoort-N., Santpoort-Zuid, Uit-
geest, Velsen-Noord, Velsen-Zuid,
Uithoorn, Velserbroek, Vinkeveen,
Vrouwenakker, Waverveen, Wijk aan
Zee, Wilnis, IJmuiden en Zevenho-
ven.

Oplage gratis magazine 5.000
o.a. verkrijgbaar op onze kantoren.

Internet:
www.lijfengezondheid.nl
facebook.com/LijfenGezondheid
twitter.com/LijfGezondheid

Advertenties:
Daniëlle van Leeuwen
danielle@lijfengezondheid.nl
Tel. 06-11951223

Redactie:
redactie@lijfengezondheid.nl
Bos Media Services
Frits Raadsheer

Opmaak en ontwerp:
Mireille Huiberts

Directie:
Frits Raadsheer
frits@lijfengezondheid.nl
Tel. 06-53951836

Kantoor:
Zeeweg 189-191
1971 HB IJmuiden
Tel. 0255-533900
Fax 0255-518875

Verspreiding:
Verspreidnet B.V., Castricum
Tel. 0251-674433
www.verspreidnet.nl

Druk:
Janssen/Pers Rotatiedruk

Overname/kopiëren van
advertenties en/of teksten uit deze
uitgave is niet toegestaan zonder
schriftelijke toestemming
van de uitgever.

VOEDING

Waarom Superfoods?

Superfoods bevatten twaalf of meer gezonde eigenschappen die goed voor onze gezondheid zijn. Kijken we naar het bewerkte eten uit de supermarkt, dan komen we tot de conclusie dat dit meer vulling is dan voeding. De producten zitten vaak vol met E-nummers en kijken we dan naar de toename in welvaartziektes dan zet dit mensen aan tot nadenken. Superfoods zijn hot, want mensen nemen steeds meer zelf de verantwoordelijkheid voor hun gezondheid. Mensen ontwikkelen momenteel een hoger bewustzijn en komen tot de conclusie dat we met veel dingen voor de gek worden gehouden. De overheid die we vertrouwden, met name als het om ons voedsel ging, loopt achter in de ontwikkelingen van de maatschappij. E-nummers zijn dan ook door onze overheden goedgekeurde hulpstoffen die van nature niet in het voedsel thuishoren. Een gezond lichaam kan alleen worden gerealiseerd door een combinatie van drie factoren:

- 1: Gezonde en gebalanceerde voeding
- 2: Voldoende lichamelijke beweging
- 3: Ontspannen geest

Juist aan deze drie dingen hebben mensen in de westerse wereld vaak een chronisch tekort. Onze landbouwgrond is de laatste jaren verarmd, waardoor deze te weinig voedingstoffen bevat. Juist deze voedingstoffen zijn, als we die in voldoende hoeveelheden binnen krijgen, erg belangrijk voor ons functioneren. Hierdoor is ook te verklaren waarom Superfoods nu zo in opkomst zijn. Door het eten van deze Superfoods zullen je levenskracht en energie in grote mate toenemen. Ook zul je door het eten van Superfoods minder aangetrokken worden tot ongezond bewerkte voedsel.

Cornelis de Haan

VOORWOORD



Je probeert als ondernemer een inschatting te maken over hoe iets nieuws ontvangen gaat worden. Het kan tegenvallen, misschien moet iets de tijd krijgen of het is boven verwachting. Gelukkig kan ik zeggen dat het boven verwachting is, zowel de lezers als onze schrijvers zijn zeer positief over de response en het resultaat van de bijlage, het magazine en website. Tot nu toe lijkt het erop dat er weinig verandert moet worden maar suggesties of reacties zijn zeer welkom.

Inmiddels is er een prettige samenwerking ontstaan met Vera Heyendaal, zij is dermatoloog en gaat u maandelijks open en eerlijk informeren over haar vakgebied. Ook kunt u via de site www.lijfengezondheid.nl bij de specialisten vragen aan haar stellen. Wij heten haar welkom!

Een van de andere schrijvers is Marjolein Dubbers. Bij veel dames is zij zeer bekend en niet ten onrechte. Zij werkt met haar Energieke Vrouwen Academie aan de vitaliteit en gezondheid van vrouwen 40+.

Eigenlijk zegt haar onderstaande uitspraak voldoende.

**"KOM OP MEIDEN, ONZE GEZONDHEID
GAAT NIET AUTOMATISCH ACHTERUIT
ALS WE 40+ ZIJN!"**

Het raakt haar diep dat zoveel vrouwen 40+ worstelen met hun gezondheid, energieniveau en hun gezonde gewicht. Het is de moeite waard om op www.lijfengezondheid.nl meer over haar te lezen, bovendien kunt u reageren op de redactionele bijdrage van Marjolein.

Dat de juiste voeding veel voor u betekent is iets waar alle betrokkenen van Lijf & Gezondheid van overtuigd zijn en waar zij hun missie van hebben gemaakt. Ik kan niet genoeg benadrukken dat deze schrijvers weten waar ze over praten en dat het van belang is dat u een aantal tips en trucs gaat toepassen in uw dagelijkse leven. Er zijn mensen die volledig op de gezonde toer zijn maar dat is voor velen niet te doen.

Voor mij werkt het het beste om een aantal dagelijkse dingen te veranderen zoals bijvoorbeeld op brood geen margarine maar cocosvet smeren. Als ik water drink doe ik er een beetje himalaya zout in en als ik thee drink is dat echte verse kruidenthee. Mijn haar was ik met een shampoo zonder rotzooi en hetzelfde geldt voor een gezichtscreme na het scheren. Verder drink ik minder koffie of alcohol, ik zeg dus niet dat ik een lekker wijntje of biertje weiger maar alles met mate. Ook bewegen probeer ik in mijn systeem te houden.

Probeer u, net als velen inmiddels doen, stapje voor stapje uw leefpatroon aan te passen hetgeen ook in het belang is van uw kinderen. Een aantal stappen zullen sneuvelen maar een aantal zullen u zeer bevallen, wilt u meer weten of een aantal tips over bijvoorbeeld waar en bij wie u het beste uw spullen kunt kopen, mail ons.

Het is 2014 en ik voorspel u dat binnen een paar jaar de meesten van u een aantal stappen in de richting van bewuster en gezonder leven hebben genomen.

Gezonde recepten of een leuk kort filmpje over het bereiden ervan zijn van harte welkom want hier is vraag naar. Op onze site ziet u een paar voorbeelden maar dat willen wij graag voor u uitbreiden dus ik zou zeggen, schort om, bak of kook en deel het met ons!

Lijf & Gezondheid...
Frits Raadsheer, directeur

Lees je fit!



facebook.com/LijfenGezondheid

4 GOEDE REDENEN OM KANGEN WATER TE DRINKEN

Bijna elke chronische aandoening komt voort uit lichaamsverzuring, een te veel aan vrije radicalen en uitdroging van het lichaam.

Drink daarom Kangen Water:

- ✓ **Alkalische mineralen** om verzuring te verwijderen
- ✓ **Anti-oxidanten** om vrije radicalen te neutraliseren
- ✓ **Micro-clusters** voor SUPER hydratatie
- ✓ **Hexagonaal gestructureerd** voor meer vitaliteit en anti-aging



GRATIS E-BOOK



GRATIS DEMONSTRATIE AAN HUIS?
Maak een geheel vrijblijvende afspraak op
www.kangenwaterexperience.nl

VOEDING

Herfstweerstand met extra vitamine C

In de wisselvallige herfstmaanden heeft een griepje of verkoudheid u snel te pakken. Om dit te voorkomen, kunt u uw weerstand ondersteunen met vitamine C. Een extra sinaasappeltje lijkt een simpele oplossing. Maar is dat wel voldoende?

Ellen Pijper
Natuurdiëtiste



Krachtig antioxidant

Vitamine C is onmisbaar bij de vorming van bindweefsel, de opname van ijzer en het in stand houden van een gezond immuunsysteem. Vitamine C werkt ook tegen zware metalen en toxinen (giftstoffen). Het is een antihistaminicum en een krachtig antioxidant met een belangrijke rol in de weerstand. Vitamine C beschermt lichaamscellen tegen oxidatieve schade, als gevolg van blootstelling aan vrije radicalen. Oxidatieve schade wordt veroorzaakt door zuurstof. Dit herkent u vast wel bij het roesten van ijzer. Hetzelfde geldt ook voor een geschilde appel; hoe langer deze wordt blootgesteld aan de lucht, hoe bruiner deze kleurt.

Vrije radicalen helpen het afweersysteem. Ze houden ziekteverwekkers en andere 'indringers' buiten de deur. Maar een overschot aan vrije radicalen is schadelijk voor de gezondheid, omdat ze DNA en celmembranen kunnen vernietigen. Groenten en fruit zijn rijk aan antioxidanten die vrije radicalen onschadelijk maken. Naast vitamine C bestaan er verschillende soorten antioxidanten. Vitamine A (en de

voorloper hiervan: bètacaroteen), vitamine E, selenium, koper, zink, chroom, mangaan, glutathion, astaxanthine, resveratrol, OPC, bioflavonoïden en citroenzuur zijn hier voorbeelden van.

Vitamine C tekort

In tegenstelling tot het lichaam van een dier, kan het menselijk lichaam geen vitamine C aanmaken. Een tekort aan deze vitamine uit zich onder andere in (snel) bloedend tandvlees, vermoeidheid, vertraagde wondgenezing en een lagere weerstand. In de herfstmaanden kan het lichaam wel wat extra vitamine C gebruiken. Doe dit het liefst onder begeleiding van een deskundige, want een overschot aan vitamine C kan darmklachten of diarree veroorzaken.

12 Sinaasappels per dag

Het is belangrijk om voedingsstoffen zoals vitamine C uit de voeding te halen. Maar wie zich moe of rillerig voelt, neigt meer naar warme spijzen dan naar verkoelend fruit. Daarnaast bevatten voedingsmiddelen soms onvoldoende voedingsstoffen. Er valt bijna niet tegenop te eten; om per dag aan 500 milligram tot 1 gram vitamine C te komen, moet u dagelijks minstens 12 sinaasappels eten! In dit geval kunt u het lichaam helpen door bijvoorbeeld wat vitamine C in te nemen (te suppleren). Maar welke vorm kunt u dan het beste suppleren?



Ascorbine zuur

Vitamine C komt in verschillende vormen voor. Ascorbinezuur is de minst dure en meest gangbare vorm. Supplementen met deze goedkopere vorm bevatten vaak gist, suiker en melk, zijn meestal niet hypoallergeen en kunnen vervuild zijn. Let daarom goed op de kwaliteit die u kiest.

Ester C

Als u gevoelig bent voor maagzuur- of darmklachten, gebruik dan de ontzuurde vorm van vitamine C. Voorbeelden hiervan zijn magnesium ascorbaat en calcium ascorbaat. Bij langdurig gebruik kunt u het beste een mix van deze twee vormen nemen. Ester C bevat de ontzuurde vorm van vitamine C en bestaat verder uit een complex van stoffen zoals bioflavonoïden.

Ascorbylpalmitaat

De laatste vorm van vitamine C is de in vet oplosbare vorm ascorbylpalmitaat. Dit is het ester van ascorbinezuur en het natuurlijke vetzuur palmitine. Het ondersteunt de detoxificatie (ontgifting) van toxines en vrije radicalen.

Suppleren op maat

Het Voedingscentrum adviseert ongeveer 75 mg vitamine C per dag. Het lichaam van een dier maakt gemiddeld per dag 10 gram vitamine C per 70 kilogram lichaamsgewicht aan. Het is moeilijk om te geloven dat het lichaam van een dier zelf zo veel vitamine C aanmaakt en er geen baat bij heeft. Ook lijkt het onwaarschijnlijk dat de mens met slechts 75 mg per dag optimaal gezond kan blijven. Vitamine C kunt u het beste bij of net na een maaltijd innemen. Houd daarbij wel rekening met uw constitutie, oftewel uw gesteldheid. De constitutie van ieder mens is anders en heeft unieke lichamelijke en geestelijke eigenschappen. Deze eigenschappen zorgen er voor hoe je functioneert en reageert. Een aantal van deze eigenschappen zijn aangeboren en andere zijn ontstaan na de geboorte. Suppleer niet onbegeleid 'in het wilde weg'. Dit kan namelijk leiden tot klachten en andere ongewenste bijwerkingen. Schakel bijvoorbeeld de hulp in van een natuurdiëtist die u kan begeleiden in het onderzoeken naar welke vorm en dosering het beste bij u en uw constitutie past.
www.combivitaal.nl



Massage Studio Heemskerk

Dicht bij jezelf blijven



Thaise en diverse andere massages

Met of zonder afspraak 06-40739287

www.massageheemskerk.nl

PSYCHE

Hij zegt nooit dat hij van mij houdt

De liefde heeft impact op ons vertrouwen, op ons zijn en ons bewegen daarin. Verwachtingen in de liefde bestaan wereldwijd. Of de verwachtingen uiteindelijk ook je datgene brengt wat je graag ziet of voelt is de vraag.

Marnie Krom
Mindcoach



The Earth has music for those who listen *Shakespeare*

Het tonen van liefde en affectie voor een ander gaat verder dan dat.

Waar er verwachtingen zijn leven er ook teleurstellingen. We kunnen helaas niet altijd maar aan ieders verwachtingen voldoen om de eenvoudige reden dat een ieder er weer geheel anders in staat. Mijn verwachtingen stroken waarschijnlijk in zijn geheel niet met die van jou en vice versa. We zijn allemaal op zichzelf staande personen met onze eigen gedachten en bevindingen.

Naast dat feit hebben we ook te maken met hetgeen we hebben ervaren. Wanneer je als kind opgroeide en er weinig uiting was van liefde, een omarming, een aai over je bol of een compliment van je ouders dan was dat hetgeen je als voorbeeld ervaarde. Voor velen is het lastig om zo open te zijn en zich kwetsbaar op te stellen.

Nu kunnen we dit als een excuus blijven opgooien in ons volwassen leven en in die modus blijven verkeren of de keuze maken een begin te maken om deze emoties over te brengen naar die personen waar je het toch graag mee zou willen delen. Want we kunnen er natuurlijk wel degelijk aandacht aan besteden. Wanneer je toch die vier kleine grote woorden zou delen zal je zien dat deze persoon het als een aangenaam en warm cadeautje ontvangt. Wees niet teleurgesteld als deze hier ook verlegen van wordt en niet zo goed weet hier mee om te gaan.

Want ook het ontvangen van, "Ik hou van je" kan onwettig zijn.

Sophie ging huiswaarts, naar haar lief. Ze had het gevoel er sterker in te staan en het bespreekbaar met hem te kunnen maken. Een aantal uren later kreeg ik een email waarin ze mij bedankte voor mijn tijd en volle aandacht. Ze schreef dat ze het veel eerder had kunnen bespreken want het bracht zoveel duidelijkheid en begrip tussen haar en haar lief.

Ik was uiteindelijk dat vissersbootje geweest die haar naar de haven bracht.

www.minddrops.nl

Mijn partner en ik verblijven deze zomer een aantal dagen in de Provence en tijdens een lunch aan de haven van Cassis ontmoette ik een alleraardigste Nederlandse vlotte dame van rond de 60 jaar. We raakten in gesprek en van het een kwam het ander. Sophie was in haar nopjes toen ze hoorde wat mijn beroep is. Ik was haar reddende engel, zo zei ze. Zij en haar lief woonde al jaren in dit adembenemende kustplaatsje. Ze genoten samen volop van het leven en de seks daar zou ik nog wat van kunnen leren vertelde ze ondeugend.

Maar ...

- "Hij zegt nooit eens dat hij van me houdt" was wat haar bezig hield.

Het bracht haar in onzekerheid en twijfel. De twijfel had al jaren zo'n impact op deze dame dat ze niet wist hoe ze hier mee om moest gaan.

Het maakte haar kribbig en vaak niet zo heel aardig tegen hem zo vertelde ze.

Nu kan dat gemis de boventoon voeren in je hoofd. Maar dat het niet wordt gezegd hoeft niet te betekenen dat het houden van niet aanwezig is. Het zijn tenslotte maar 4 woorden en naar mijn idee niet belangrijker dan het gedrag van diegene jegens jou. Op allerlei wijzen kunnen we onze dierbaren laten voelen hoeveel we van ze houden. Dit gaat niet volgens een bepaald puntensysteem of maar te pas en te onpas, "Ik hou van jou" roepen.

RECEPT

VAN RALPH MOORMAN

Ontbijtsmoothie met havermout

• 1 persoon

Ingrediënten

3 el havermout
200 ml kokoswater
1/3 banaan (mag je ook weglaten)
1 el gojibessen
2 tl kaneel
2 tl chiazaad
2 tl hennepzaad
1 tl macapoeder en/of
1 tl rauwe

cacaopoeder. Hier kun je eventueel nog colostrum of eiwitpoeder aan toevoegen. scheut olijfolie

Bereidingswijze

Alles in de blender, klaar!



UITERLIJK

Huidklachten, de eerste aanpak



Wanneer je huidklachten hebt, dan zijn die niet zo maar 1,2,3 opgelost. Huidklachten komen meestal van binnenuit. Smeren met allerlei crèmes zal slechts symptoombestrijdend werken (wat soms ook noodzakelijk kan zijn). Het is belangrijk dat je het probleem van binnenuit aanpakt. Verkeerde voeding is vaak de grootste veroorzaker van huidklachten. Met de juiste voeding kun je veel bereiken. In deze editie beginnen we met voeding en de darmen.

Irene Lelieveld
[Auto] Kinesiologische
voedingstherapeut



ORGANISATIE VAN NEDERLANDSE TANDPROTHETICI



Voor een optimaal kunstgebit ga je naar een Tandprotheticus
Gediplomeerde tandprotheticus maken een gebitsprothese zelf in nauw overleg met u, waardoor tandvorm, kleur en zetting worden afgestemd op uw wensen.

Een nieuwe prothese wordt voor 75% vergoed vanuit de basisverzekering, indien de zorg wordt geleverd door een door de zorgverzekering gecontracteerde zorgverlener.

Ook voor een nieuwe prothese (of vervangingsprothese) op implantaten, het zogenaamde KLIKgebit, kunt u direct bij ons terecht.

DE O.N.T. LEDEN IN DE REGIO ZIJN:

HEEMSKERK

R. Lameris
Nellie van Kolstraat 6
1963 BG Heemskerk
0251-232477
's Avonds tot 21.00 uur
Weekend na telefonische afspraak

HAARLEM

Vivian Hendrix
Rijksstraatweg 236
2022 DJ Haarlem
023-5332433
www.tpphendrix.nl
info@tpphendrix.nl

IJMUIDEN

F.W. van der Linde
Planetenweg 14
1973 BG IJmuiden
0255-520035

HAARLEM

Parklaan 88,
2011 KZ Haarlem
023-5321972
www.fvanderlinde.nl

HAARLEM

W.J.M. van Hooff
Rustenburgerlaan 4
2012 AN Haarlem
023-5422400

HEEMSTEDE

Molenwerfslaan 50
2103 TD Heemstede
023-5293295

HILLEGOM

Wilhelminalaan 1a
2182 CA Hillegom
0252-520605
www.tpvandhooff.nl

**WEEKEND-
REPARATIESERVICE:**
06 1777 6 777



Organisatie van
Nederlandse
Tandprotheticus

**O.N.T., Leidsevaartweg 99,
2106 AS, Heemstede,
023-7200444, info@ont.nl
WWW.ONT.NL**

De huid is een zintuig en tevens het grootste orgaan van het lichaam dat heel veel functies heeft, zoals:

- Bescherming
- Isolatie
- Warmteregulatie
- Opslag vetcellen
- Uitscheiden van talg en zweet
- Aanmaak van vitamine D

Omdat de huid aan de oppervlakte ligt, is dit het enige orgaan waaraan we de gesteldheid van het lichaam kunnen zien. Het liefst willen we een mooie, strakke, egale, zachte huid. We staan er eigenlijk te weinig bij stil dat onze huid gevoed wordt van binnenuit, door onze voeding. Vooral de conditie van de lever en de darmen is belangrijk. Deze organen kunnen voor huidproblemen zorgen als ze niet in balans zijn. De darmen kunnen uit balans raken door ongezond voedsel of door het eten of drinken van voedsel waar je overgevoelig voor bent. Er zijn natuurlijk nog veel meer redenen voor het ontstaan van huidklachten, bijvoorbeeld stress en infecties.

Daarom is het belangrijk bij alle huidklachten zoals acné, psoriasis, netelroos, eczeem, couperose, cellulite en pigmentvlekken eens kritisch te gaan kijken naar wat je eet en hoe de conditie van je darmen en lever is.

Darmprotocol

Een darmprotocol toepassen houdt in, dat je gaat bekijken of de darmen een goede conditie hebben. Vaak een opgeblazen buik, anders uitzien, ontlasting, buikpijn en winderigheid, duiden eigenlijk altijd op darmen die niet in balans zijn. Zeker als je ook nog huidklachten hebt is het een reden om hiermee aan de slag te gaan. Ook als je geen darmklachten hebt, kan de conditie van je darmen verzwakt zijn. Zo kan de darmflora niet in orde zijn of hou

je teveel afvalstoffen vast in de darmen. Voeding en stress hebben samen de grootste invloed hierop. Neem je leven eens goed onder de loep en probeer meer rust en vrije tijd te nemen en grote stressbronnen los te laten. Verder ga je goed bekijken wat je eet en of voeding de oorzaak kan zijn van je huidklachten. Het begint al bij wat je in je mond stopt. Dit moet gezond en verantwoord zijn en moet bij je passen. Bij huidklachten vervallen er toch bepaalde producten. Natuurlijk is iedereen uniek en zou een persoonlijk voedingsplan uitgetest moeten worden. Ook zonder persoonlijk voedingsplan kun je een heel eind komen. Zorg dat je goed kauwt. Het maagzuur moet goed op peil zijn (maagzuurremmers kunnen ook indirect huidklachten veroorzaken). Door het aanpassen van je voeding heb je deze maagzuurremmers vaak niet meer nodig. Het is de bedoeling dat de darmen met gemak het voedsel verteren. Door een tekort aan spijsverteringsenzymen kan het al mis gaan. Verder is het belangrijk dat de darmflora en de slijmvliezen in goede conditie zijn. Extra probiotica en L-glutamine kunnen veel verbeteringen brengen bij huidklachten. Het kan ook zijn dat je allergisch bent voor voedsel, je histamine-overgevoelig bent, candida hebt, waardoor je ook heel moe kunt zijn. Het is ook mogelijk dat er parasieten aanwezig zijn. Of je parasieten en een histamineovergevoeligheid hebt, dat kan een arts voor je uitzoeken. Candida, voedselallergie en de conditie van de darmen gaat toch vaak via natuurge-neeskundige.

Wat je zelf kunt doen:

Wat je zelf al kunt gaan doen is, behalve pro-biotica en L-glutamine te nemen, voeding weg te laten die de darmen irriteren, beschadigen of huidklachten triggeren. (werkt ook vaak bij een prikkelbare darm)

Wat je de komende maand laat staan:

- Witte suikers en witte bloem (alle geraffineerde voeding)
- Melkproducten (kaas, yoghurt en melk). Neem eventueel een calcium-magnesium-zink tablet
- Koffie. Drink in plaats hiervan kruidenthee zoals brandnetelthee en rooibosthee of chicoreikoffie)
- Alcohol
- Kunstmatig voedsel. Zakjes en pakjes weglaten en alles zelf maken.
- Laat de peulvruchten staan, zoals bruine en witte bonen, kikkererwten, soja, en linzen.
- Verminder voedsel uit de nachtschadegroep zoals tomaat, aardappel, paprika en aubergine en gojibes
- Vermijd tarwe en rogge. Neem volkoren speltproducten of beter nog glutenvrije producten.

Wanneer je merkt dat je last hebt van koolsoorten, dan kun je die ook beter minderen of vermijden.

Bouw de koffie en suiker altijd rustig af.

www.persoonlijke-voeding.nl

RECEPT

VAN RALPH MOORMAN



ZOETE AARDAPPEL UIT DE OVEN

1 eetlepel olijfolie
1/2 theelepel paprikapoeder
6-8 zoete aardappels, in lengterichting in kwarten gesneden

Bereidingswijze

De oven voorverwarmen op 200 graden. Een bakplaat licht invetten of met bakpapier beleggen. In een grote schaal olijfolie en paprikapoeder mengen. De aardappelschijfjes toevoegen en omscheppend een olielaagje geven. Op de bakplaat leggen en 40 minuten in de voorverwarmde oven bakken. De friet is het lekkerst op kamertemperatuur.

Special health

Santpoort

Cardiofitness / All sports training
Onder begeleiding

Exclusieve begeleiding
en begeleiding van
personal trainers



1 maand gratis!!
Bidon en sporttas
cadeau

Crocusstraat 1e 2071NW Santpoort-Noord 023-5373890 / info@specialhealth.nl



Uw vakkundig adres voor

- (semi) orthopedisch maatschoeisel
- maatvoetbedden / steunzolen
- alle gewenste orthopedische aanpassingen aan confectieschoenen
- gratis en vrijblijvend voet en/of schoenadvies
- pedicure medisch
- podotherapie
- aanmeten van therapeutische elastische kousen

Leverancier van alle zorgverzekeraars.

Geopend Beverwijk:

maandag t/m vrijdag 9.30 - 17.00
Elke woensdag inlooppreekuur van
10.00 tot 16.00 uur.

SCHIMMELBEHANDELING MET DE PIN POINTE FOOTLASER



De behandeling:

Een complete voetbehandeling:

- Alle nagels worden geknipt en dun gemaakt
- Het laseren van alle nagels met de Pin Pointe Footlaser
- Een pakket met crème en spray voor de nazorg van de nagels en huid

€ 199,95

De behandeling is ook geschikt voor diabetici

Voor het maken van een afspraak en verdere informatie kunt u bellen met:

Voetzorg Noord-Holland
KONINGSTRAAT 60,
1941 BE BEVERWIJK,
TEL. 0251-212000
www.voetzorg.info
info@voetzorg.info

Cholesterol is niet schadelijk Cholesterol is van levensbelang!



Dr. Gábor Leinkei
*Cum laude diploma behaald
in geneeskunde*



Ons lichaam produceert een aanzienlijke hoeveelheid cholesterol omdat het dat broodnodig heeft. Voor het lichaam is cholesterol net zo belangrijk en noodzakelijk als water en zuurstof.

Water en zuurstof kan het lichaam enkel uit de buitenwereld opnemen. Het opnemen van de nodige hoeveelheid cholesterol heeft het lichaam echter niet

aan het toeval overgelaten. Die stof kan het zelf produceren. Ons lichaam kan geen minuut zonder cholesterol, zoals het ook geen minuut zonder zuurstof kan. Het is dus onverantwoord om over cholesterol te praten alsof het een schadelijke, nutteloze stof zou zijn die we moeten vermijden.

Waarom is cholesterol noodzakelijk?

Cholesterol is een basisstof van levensbelang. Ons lichaam gebruikt het voor allerlei doeleinden.

- Om **vitamine D** te produceren.
- Om vrouwelijke en mannelijke **geslachtshormonen** te produceren.
- Als basismateriaal voor het zogenaamde **stresshormoon**.
- Als bouwstof voor ons zenuwstelsel en onze hersenen.

- Om **celmembranen** op te bouwen
- En ik zou nog veel meer kunnen opsommen.

Is cholesterol dan ook niet schadelijk?

Ik wil benadrukken dat de volgende zin uit het officiële handboek farmacologie van de universiteit komt:

“Ondanks bijzonder intensieve studies en talrijke theorieën kennen we de essentie van de ontwikkeling en de precieze pathomechanismen van aderverkalking nog niet.”¹

Ja, aderverkalking bestaat wel degelijk. Ja, in de verkalkte bloedvaten kan men wel degelijk een grotere hoeveelheid cholesterol aantonen. Men moet alleen nog kunnen verklaren waarom de cholesterol in de slagaders neerslaat. En waarom aderverkalking bij iedereen kan voorkomen, ongeacht de cholesterolwaarde in het bloed.

Het belangrijkste feit waar men geen rekening mee gehouden heeft, is het volgende: De beschadiging van het bloedvat gaat in elk geval vooraf aan het neerslaan van de cholesterol!!!

Eerst beschadigingen en dan pas cholesterol

De stevigheid en flexibiliteit van onze bloedvaten staat in verhouding tot de hoeveelheid en de kwaliteit van het collageen (eiwitsoort die sterke collageendraden vormen) dat erin zit. Het collageennetwerk zit verweven in de wanden van de bloedvaten.

Als er niet genoeg collageen is, of als de kwaliteit ervan niet goed genoeg is, dan zullen de slagaders de ongelooflijk grote druk niet lang verdragen en zullen ze vroeg of laat beschadigd raken. De barstjes ontstaan vooral op de plaatsen waar slagaders aan de grootste druk worden blootgesteld. Zoals bijvoorbeeld in de kransslagaders. Dat is dus de ontbrekende schakel.

Cholesterol wordt gesmeerd als pleister op de wonde

Als ons lichaam niet genoeg vitamine C krijgt, dan zal er minder collageen aanwezig zijn en zal het collageen ook van minder goede kwaliteit zijn. Mijn theorie: Cholesterol is een stof die “gesmeerd” kan worden. Het kan de barstjes opvullen, glad-strijken. Zo komt de cholesterol in de barstjes terecht. Het probeert de fout te verhelpen. Dat is natuurlijk enkel een noodoplossing, want de echte remedie zou zijn dat er meer en beter collageen voorhanden zou zijn. Maar het is beter dan niets. Kijk nog meer feiten over cholesterol op:

www.cholesterolisnietischadelijk.nl

Actie:
Sluit één van onze
abonnementen af voor
1 november en
krijg een uur squash
en 1 x zonnen
cadeau!

**Sports
Health
Squash**

WORK OUT
WORKOUTVELSEN.NL

Kanaalstraat 10 IJmuiden | 0255 540 470

PSYCHE

Simpele stappen naar een nog gezonder leven, acht dingen die echt helpen!



Simpele stappen naar een nog gezonder leven zet je eenvoudig zelf. Niet alleen door regelmatig, bewust en gezond te eten en elke dag lekker te bewegen.

Er zijn tig kleine dingetjes die zorgen dat je dag in dag uit prima in je vel zit, straalt en energiek bent. Benieuwd? Hieronder een aantal alledaagse zaken die je kunt doen om je nog gezonder te voelen.

1. Omring je met echte mensen

Heb je massa volgers op Facebook, Twitter, Instagram en dergelijke? Leuk. Maar met hoeveel ervan heb je in het echte leven contact? Face-to-face? Van een fijn gesprek, pittige discussie, schouder om op te huilden tot een heerlijke knuffel? Een van de simpele stappen naar een nog gezonder leven is tijd en aandacht besteden aan je contacten met echte mensen. Ze maken je blij, bieden je troost, laten je jezelf zijn, geven je een fijn gevoel, zorgen voor nieuwe impulsen en geven je energie.

2. Lach vaker

Lachen is niet alleen leuk en lekker, maar ook enorm gezond. Je humeur krijgt er een positieve oppepper van. Dat is niet vreemd, want lach je? Dan maakt je lichaam allerlei geluksstoffen aan waaronder endorfines. Daarbij helpt lachen je te ontspannen en werkt aanstekelijk. Dus... neem het leven wat vaker met een korreltje zout en lach vaker.

3. Laat los of los het op!

Is er sprake van een conflict? Op je werk, thuis, met familie of vrienden? Blijf dan niet kwaad, gefrustreerd en/of mokkend rondlopen. Niet alleen lost het niets op. Ook voed je je lichaam met negatieve energie en daarmee doe jij je gezondheid geen goed. Laat het conflict los of los het op. Zo snel je kunt. Zeker weten dat je je een stuk beter voelt. Bovendien... het leven is toch veel te mooi om met gevoelens van wrok en woede rond te lopen?

4. Sluit je dag af met positieve herinneringen

Een van de simpele stappen naar een nog gezonder leven is positieve zaken koesteren. Dan sta je gelukkiger en vrolijker in het leven. Eveneens draagt het ertoe bij dat negatieve gebeurtenissen minder vat op je krijgen. Schrijf daarom dagelijks aan het einde van je dag een aantal positieve punten van de afgelopen dag op. Die je leuk vond en je een gelukkig gevoel gaven. Op die manier sluit je de dag goed af en lijken de zaken die minder vlotjes zijn gegaan in het niet te vallen. En zit het even tegen? Herinner je een van die fijne momenten en je humeur verbetert à la minute.

Albert Sonneveld
Eigenaar
Sonneveld Opleidingen



5. Heb maling aan wat anderen van je denken

Bezig zijn met wat anderen van je vinden, denken en dergelijke is ongezond. Want de kans is groot dat je niet je eigen leven leidt. Je jezelf onderuit haalt en ontevreden bent. Maar, waarom? Jij bent wie je bent en je mag er zijn! Daarom: heb maling aan wat anderen vinden en denken. Waardeer jezelf om wie je bent. Geef jezelf een compliment en lach vaker naar jezelf. Voel de positieve vibe en ontspan.

6. Nee-zeggen is toegestaan

Kom voor jezelf op en zeg gewoon nee als je geen zin of tijd hebt. Het mag! Dingen tegen heug en meug doen, vreet energie. Besteed je tijd aan zaken die echt energie opleveren en je gelukkig maken. Trouwens dat geldt ook voor je vriendschappen. Krijg je energie van je sociale contacten of zijn het energievreters? Kijk er eens kritisch naar. Je doet je gezondheid een groot plezier. Zet nu deze en de andere simpele stappen naar een nog gezonder leven.

7. Geniet van de kleine dingetjes

Streven naar meer is heel menselijk. Een groter huis, betere baan, nieuwe auto, verre vakantie enzovoort. Echter, verlies ook zeker niet die kleine en fijne genietmomentjes in je leven uit het oog. Sta daarom regelmatig stil bij wat je hebt, ziet, ruikt, proeft en hoort. Van een goede gezondheid, dat stukje chocolade dat langzaam op je tong smelt tot je huisdier die rare capriolen uithaalt en de geur van pas gemaaid gras. Ook kleine dingen waarderen zijn simpele stappen naar een nog gezonder en gelukkiger leven.

8. Onderneem ontspannende activiteiten

Ontspanning heeft je lichaam en geest nodig om in balans te blijven. Ben je uit evenwicht? Dan heeft dan z'n weerslag op je gezondheid. Zet daarom activiteiten op je prioriteitenlijstje. Doe leuke en fijne dingen. Alleen, met je partner, vrienden en familie. Speel verstoppertje met je kinderen, bezoek een (pop)concert, rommelmarkt of museum. Lees een boek, bak koekjes, maak een stads- of strandwandeling of zoek een nieuwe hobby. Door dingen te ondernemen blijf je bezig. Voed je je lichaam en geest en blijf je gezond en vitaal. Welke simpele stappen naar een nog gezonder leven zet jij?

www.albertsonneveld.nl

VOEDING

Eet je warm!

De gezonde eter

TE KOUD? TE WARM?
EET WAT BIJ JE PAST!



THEORIE EN RECEPTEN

Irene Lelieveld
voedingstherapeut

Langzaam breken de koude en donkere dagen weer aan en de kaarsjes zorgen voor sfeer in huis. Samen spelletjes doen, samen koken en familiebezoekjes staan vaak centraal de komende maanden. Veel mensen hebben last van de kou buiten en met een dikke truien en de verwarming hoog voelen ze zich comfortabel.

Irene Lelieveld
(Auto) Kinesiologische
voedingstherapeut



Wist je dat je met voeding je ook warm kunt eten? Voeding geeft namelijk warmte af in het lichaam. Denk maar eens met me mee! Eet eens een peper, je voelt dat je warm wordt van binnen en eet

dan eens pepermuntje: dat verfrist. Dit noemt men het thermische karakter van een product. Elk voedingsmiddel heeft een eigen thermisch karakter. Als je het koud hebt in de winter, dan zou je meer thermisch warme en hete producten moeten gaan nuttigen om zo je innerlijke kachel op te stoken. Al ons voedsel wordt ingedeeld in thermische karakters en er zijn er vijf. Zo heb je thermisch heet, warm, neutraal, verfrissend en koud. De plek op aarde waar een product groeit en het seizoen waarin een product groeit bepalen het thermische karakter van het product. We hebben in principe alle

SPETTERENDE AANBIEDINGEN

Kwaliteits elektrische fietsen



Elektrische fiets
van €.....????

NU
€699,-



Victoria NL D01
van €.....????

NU
€849,-



Victoria NL D02
van €.....????

NU
€949,-



Union Swiftly II
van €.....????

NU
€999,-

BikeHolland.nl

De inruilkampioen.
Dealer van Union - Pointer - Sparta
Beijneslaan 53, Beverwijk, tel. 0251-209969

www.bikeholland.nl

thermische karakters nodig. Hoe jij je voelt en in welk seizoen we leven, bepaalt wel voor een groot deel de keuzes die je hierin moet maken. Vroeger aten de mensen van wat het land en het seizoen hen te bieden had. In de winter at men stampotten, spruiten, pompoenen en vaak vet vlees. Er was weinig verwarming in huis en het vette vlees had men nodig. Nu, met deze overdaad aan eten, is het niet verstandig om vet vlees te eten maar nog wél de stampotten en het wintervoedsel, liefst met specerijen.

Drink er lekkere specerijenthee bij om het verwarmende effect te vergroten. Wanneer je het meestal erg warm hebt (veelal mannen) dan is het belangrijk dat je ook veel verfrissend voedsel erbij eet en de specerijen laat staan. Je lichaam oververhitten brengt veel innerlijke onrust en is niet gezond.

Een goede graadmeter om te zien hoe het thermische karakter is van je lichaam, is je tong. Is deze erg bleek, zijn je lippen bleek en heb je het koud, dan mag je veel thermisch hete en verwarmende dingen eten. Is je tong echter erg rood (ondanks dat je het koud hebt) dan moet je oppassen dat je niet teveel specerijen eet.

Dus: zomergroenten zoals tomaten, komkommer en sla maar ook rauwe granen, yoghurt, fruit dat geïmporteerd wordt uit warme

landen (dat groeit daar om mensen en dieren te verfrissen) kun je beter met mate eten. Wanneer je het koud hebt, kun je beter haver-moutpap met kaneel en havermelk eten, in de middag een soep zoals pompoensoep, en in de avond groenten van het seizoen met mager vlees, vis of vegetarisch. Drink specerijen- of rooibos thee. Het wil overigens niet zeggen dat je geen producten van de zomer mag eten want door koken, bakken, stomen enzovoorts verander je het thermische karakter van een product. Voorbeeld: een tomaat rauw is koud voor het lichaam, deze wordt verfrissend bij koken zoals een soep en wordt neutraal bij bakken. Er is natuurlijk nog veel meer over dit onderwerp te lezen. Meer hierover, én recepten, kun je vinden in mijn boek: 'Te koud? Te warm? Eet wat bij je past'.

Pompoentijd

De herfst en de winter is de tijd van de pompoenen. Pompoenen zijn verwarmend voor je lichaam.

Twee leuke herfstfeesten komen eraan: Hallo-ween op vrijdag 31 oktober en Sint Maarten op dinsdag 11 november. Hol een pompoen uit, samen met de kinderen, en maak er een lantaarn van. Gebruik de rest van de pompoen om er een heerlijke pompoensoep van te maken.

Hiernaast vindt u het recept.

www.persoonlijke-voeding.nl

RECEPT

VAN IRENE LELIEVELD

Pompoensoep

1,5 liter water met 2 à 3 bio bouillonblokjes
1 grote pompoen
1 spaanse peper
2 teentjes knoflook
2 theelepels gemberpoeder
1 theelepel gemalen koriander
Wat sambal (alleen als je van echt pittig en heet houdt)
Basilicum, paar blaadjes
Rijste Cuisine, scheutje

Maak de bouillon zelf van vlees dat je uren laat trekken, of kook het water met de bio bouillonblokjes.

Pompoen schoonmaken en zaden verwijderen. Snij in blokjes.

Alle specerijen schoonmaken en klein snijden.

Voeg alles bij elkaar in de pan en als de pompoen zacht is, pureer je het geheel met de staafmixer.

Bij het opdienen de basilicum en de Rijste Cuisine erbij.

NATUURLIJK GEZOND

BodySwitch

Praktijk voor integrale behandeling



Ik kan u helpen bij o.a.

- Overgewicht
- Maag- en darmklachten
- Diabetes
- Hart- en vaatziekten
- Vermoeidheid (chronisch)
- Reumatische klachten
- Fibromyalgie
- Slaapproblemen
- Herstel van ernstige ziekte
- Huidklachten (psoriasis e.d.)
- Sporters (prestatie/ herstel)

Staat uw klacht of doel niet vermeld? Informeer dan eens wat ik voor u kan betekenen.

Frank Jonkers

Auteur van het boek Kerngezond. Sinds 2002 ben ik bezig met het bestuderen van de rol die beweging, voeding en leefstijlfactoren spelen in relatie tot onze gezondheid.

Werkwijze

Ziekteverschijnselen (symptomen) kunnen worden veroorzaakt door bijvoorbeeld voeding, milieuschadelijke stoffen, bacteriën, virussen, schimmels, parasieten, zware metalen en stress. Zij kunnen zorgen voor een verzwakte afweer. U wordt ziek en krijgt klachten.

Behandeling vindt plaats vanuit de oorzaak van de klachten en het herstellen van de balans.

Niet uitsluitend het bestrijden van de symptomen. De resultaatgerichte behandelwijze is gebaseerd op opleidingen, wetenschappelijk onderzoek, praktijkervaring en eigen ervaringen.

Kwaliteit en vergoeding

Wij zijn aangesloten bij de MBOG.

In vrijwel alle gevallen komt u met een aanvullende polis in aanmerking voor (gedeeltelijke) vergoeding.



Kerngezond – Leefstijl als medicijn

"In het verleden woog ik 135 kilo en was ik ongezond. Als ik toen wist wat ik nu weet, was mij dit echt niet overkomen!" Aldus Frank. Zijn lange speurtocht naar een optimale gezondheid heeft Frank beschreven in Kerngezond. Een praktisch boek om zelf de regie te krijgen en te houden over uw gezondheid. Het bevat onder andere een 10 weken plan om weer FIT & GEZOND te worden en te blijven.



www.kerngezondboek.nl

Contact

Bent u nieuwsgierig wat ik voor u kan betekenen? Neem dan alstublieft contact op.

Praktijk BodySwitch
Starweg 60A | 1964 PX Heemskerk
0251 – 292 546
frank@bodyswitch.nl | www.bodyswitch.nl



BEWEGEN

Verlanglijstje: buikspieren

Want geef nou eens eerlijk toe, wie wil die nou niet?

Was het maar zo makkelijk en kon je ze op je verlanglijstje voor Sinterklaas of Kerst zetten. In werkelijkheid gaan hier bloed, zweet en tranen aan vooraf. Voeding, training, RUST en nogmaals voeding. Voor de mensen die denken dat je er ook komt met alleen training: keep on dreaming! Als je echte veranderingen wilt gaan zien aan je lichaam is voeding de belangrijkste factor, daarna komt pas training.

VOEDING IS NAMELIJK 80 PROCENT VAN HET PROCES...!

Carlos Lens
Fitness specialist



Carlos, is het haalbaar, die sixpack?

Ik zeg altijd 'Sky is the limit'. Ik ken vrouwen en mannen van over de 60 met een strakke harde buik. Het gaat erom wat je er voor over hebt en wat je realistische ideaalbeeld is. Heb je goede genen? Hoe is je bouw? Wat is je achtergrond qua sport?

Allemaal onderdelen die van belang zijn om je doelstelling te bepalen en te behalen.

Hoe vaak train jij in de week? Hoe vaak eet of drink je iets dat net teveel suikers en verkeerde vetten of teveel verkeerde koolhydraten bevat? Ben je eerlijk met jezelf? Of denk je te vaak 'Oh, ik mag vandaag wel...?'

Elk 10e levensjaar wordt het lastiger om je doelen te bereiken en zul je er meer voor moeten doen; 30 jaar, 40 jaar, 50 jaar, etc.

Maar wees positief; een 'way of living' is zo aangeleerd. Je moet alleen de keuze maken om het te doen en om inderdaad dat wijntje te laten staan. Je mag heus wel eens van het pad af, maar maak het niet te gek!

The Missing Link

Wat men vaak vergeet is dat tegenover de buikspieren de rugspieren liggen. Als je naar de commercials kijkt ligt de nadruk op de buik, kijk maar naar de apparaten die op tell-sell en dergelijke worden geshowd. In de praktijk worden door de grote massa de buikspieren daardoor getraind, maar vergeten we de rugspieren en treedt er een disbalans op. Vaak denken we pas aan onze rugspieren als we er last van krijgen, maar dan ben je te laat! De rug is vaak een toch wel vergeten stuk van het lichaam, maar zeker niet minder belangrijk. Als je naar jezelf in de spiegel kijkt zie je je rug niet meteen. Want geef toe dames, als je je achterkant in de spiegel bekijkt, dan kijk je niet naar je rug?!

Wist je dat je rugspier één van de belangrijkste en grootste spieren in ons lichaam is? Hierdoor is deze spier dan ook sneller overbelast. Je rugspieren zijn verantwoordelijk voor stabiliteit, evenwicht en de juiste houding van het lichaam. Zelfs als jij in bed ligt zijn jouw rugspieren nog voor je aan het werk.

**JE CENTRUM VAN JE LIJF
HEET JE CORE;
HIER GEBEURT ALLES.
IS JE CORE STERK
DAN HEB EN KRIJG JE
EERDER EEN STERKER LIJF**

Het is tijd om iets terug te doen: train je rugspieren! Onze rug is opgebouwd uit drie grote rugspieren, ik zal jullie niet lastig vallen met de Latijnse benamingen, maar deze drie spieren staan allemaal met elkaar in verband. Om de ontwikkeling van sterke rug- en rompspieren te bevorderen zijn er allerlei oefeningen. Dit kan met zowel fitnessapparaten als met losse gewichten. Rugspieren train je niet direct voor cosmetische voordelen, maar wel voor lichamelijke voordelen. Zo vergroot je je spierkracht en wordt je beweeglijker en flexibeler. Daarnaast zal je lichaam beter in balans zijn en heb je minder kans op blessures. Je core kun je op verschillende manieren trainen, heel veel beenoefeningen kun je gebruiken om je core mee

te trainen. Slimme sporters doen niet 1 sit up, ze trainen hun buikspieren door hun benen te gebruiken. Bijvoorbeeld bij een squat met een stang in de nek (kniebuiging) train je naast je benen ook je core. Met een sterke core kun je de squat beter uitvoeren en kun je meer gewicht hebben.

Gevolg: meer resultaat en een hogere verbranding, waardoor je ook buikvet zult verliezen. Houd je de stang aan de voorkant, dan ligt het accent nog meer op de core. Omdat door de benen te trainen veel testosteron vrij komt zullen je spieren groeien en deze spieren gebruik je weer om de motor aan te sturen.

De cirkel is rond

in Jip en Janneke taal, voor een strakke buik gebruik onder andere je benen als hulpmiddel. En ook jij hebt een sixpack, alleen het laagje vet zit er misschien nog overheen. Het is dus de kunst om met de kaasschaaf van verbranding het laagje eraf te krijgen. Heb je je platte buik en heb je een 4-pack, dan kun je altijd nog specifieke buikspieroefeningen doen voor de laatste 2.

Do!

Voor de juiste training van je rugspieren is het van belang dat je alle spiergroepen traint en hier een juiste balans in aanbrengt. Een rechte rug bij de uitvoering van alle oefeningen (of de natuurlijke curve van je ruggengraat, hier zijn de meningen over verdeeld) is van groot belang.

Don't!

Sit-ups en het trainen van rugspier? Dit is een echte don't! Vaak wordt gedacht dat dit juist een hele goede methode is, maar dit is helaas niet het geval. Als mensen met al bestaande rugklachten een sit-up uitvoeren, is de kans groot dat zij hun rugklachten alleen maar verergeren. Dit komt door de verhoogde druk op de ruggenwervels. Kortom, genoeg stof om weer over na te denken. Ik hoop dat jullie dit bij de volgende training meenemen in je programma. Kom je er niet uit, schaam je niet en vraag een fitnessinstructeur je hierbij te helpen.

Succes. BAMMMMMMM!!!!

www.carloslens.nl

[twitter@carlos_lens](https://twitter.com/carlos_lens)

Wist u dat...

brandwonden ontstaan door hete stoom en heet water meestal erger zijn dan die van b.v. heet frituurvet...

Dat komt omdat vetten en olie-achtige substanties zich niet over een groot oppervlakte verspreiden en een lagere warmtecapaciteit hebben.

Lees het op www.lijfengezondheid.nl

MEDISCH | ZORG

Nieuwe behandeling tegen zweetoksels in Haarlem

Vera Heydendael
Dermatoloog



Heeft u ooit gehoord van de term "hyperhidrosis"? Daar spreken we van als mensen last hebben van overmatig zweten. Hier wordt niet een klein beetje zweet bedoeld, of gewoon zweten na inspanning, na sporten of bij emoties. Maar er zijn mensen die zonder aanleiding overmatig zweten. Zij hebben bijvoorbeeld in de ochtend al natte koude oksels, zonder dat zij zich intens hebben ingespannen of gesport. Mensen schamen zich en wisselen extra vaak van kleding op één dag. Sommige mensen gebruiken maandverbandachtige middelen in hun t-shirt. Mannen met klachten vertellen ons op hun werk liever hun jasje aan te houden, vanwege de zichtbare plekken in het overhemd.

De oorzaak van hyperhidrosis is niet opgehelderd. Het kan problemen geven aan de handen en voeten, het hoofd, de rug maar vooral in de oksels. Overmatig zweten in de oksels noemt men hyperhidrosis axillaris. In de loop van de jaren is gebleken dat injecties in de oksels met botuline kunnen werken. De injecties worden door mensen als pijnlijk ervaren en de botuline raakt na een paar maanden uitgewerkt. Het is een tijdelijke behandeling. Daarnaast worden er ook operaties gedaan waarover in een andere uitgave meer uitleg zal volgen.

Er is nu een nieuwe behandeling die blijvend effect kan hebben. Met behulp van een medisch apparaat dat MiraDry heet. Samen met dr. Tóth, ook een dermatoloog, met wie ik samenwerk in het ziekenhuis, zijn we met de MiraDry gestart. De voordelen van deze nieuwe behandeling hebben zich inmiddels door praktijkervaring al bewezen. Na één dag is het zweten over het algemeen aanzienlijk minder. De huid wordt lokaal verdoofd, er is geen operatie nodig.

De behandeling is uitgebreid getest en er zijn al duizenden mensen behandeld in de Verenigde Staten (25.000 mensen).

Dit zegt een jongeman met overmatig zweten in de oksels; „Ik zie er tegenop om naar mijn diploma-uitreiking te gaan, dan moet ik juichen met mijn armen omhoog, ik ga liever niet.“

Aan overmatig zweten kunnen mensen echt lijden, vooral vanwege de schaamte. Als huid-



arts weet ik hoeveel invloed dit kan hebben op het leven van mensen. Er wordt ook veel over geschreven door lotgenoten op het webforum overmatigzweten.nl.

Wij zijn te vinden via de website: www.dryclinic.nl.

bee box

**BETER ETEN,
BETER LEVEN**



BEEBOXERS GEZOCHT!

GEPASSIONEERD - ONDERNEMEND - PRAGMATISCH

BEEBOX - EEN BOX VOL VERSE PRODUCTEN DIRECT VAN DE NEDERLANDSE BOER BIJ JOU THUISBEZORGD.

Beebox is een thuisbezorgservice en zoekt betrokken consumenten die interesse hebben om beebox ondernemer te worden. Wil jij het verschil maken in een eigen rayon? Dan is beebox wellicht wat voor jou!

Geïnteresseerd?

Neem direct contact met ons op via ondernemen@thebeebox.nl.

VOEDING

Hormonen: acht problemen op een rij

Hormonen werken op een ongelooflijk complexe manier samen en in die samenwerking kan het op veel verschillende punten misgaan – met overgewicht en ziektes en andere klachten tot gevolg. Gelukkig is de oplossing van dit ingewikkelde probleem in de meeste gevallen eenvoudig: door het hormoonbalansprogramma te volgen, zorgt uw lichaam er zelf voor dat het hormonale evenwicht zich op alle fronten herstelt.

Toch is het handig om te weten waar de zwakke punten in uw hormonale systeem zitten, zodat u uw lichaam daar een extra handje kunt helpen met specifieke maatregelen. Daarom volgen hier de belangrijkste 'rampen' die uw hormonen uit evenwicht kunnen brengen.

Ralph Moorman
Gezondheidscoach |
Levensmiddelentechnoloog

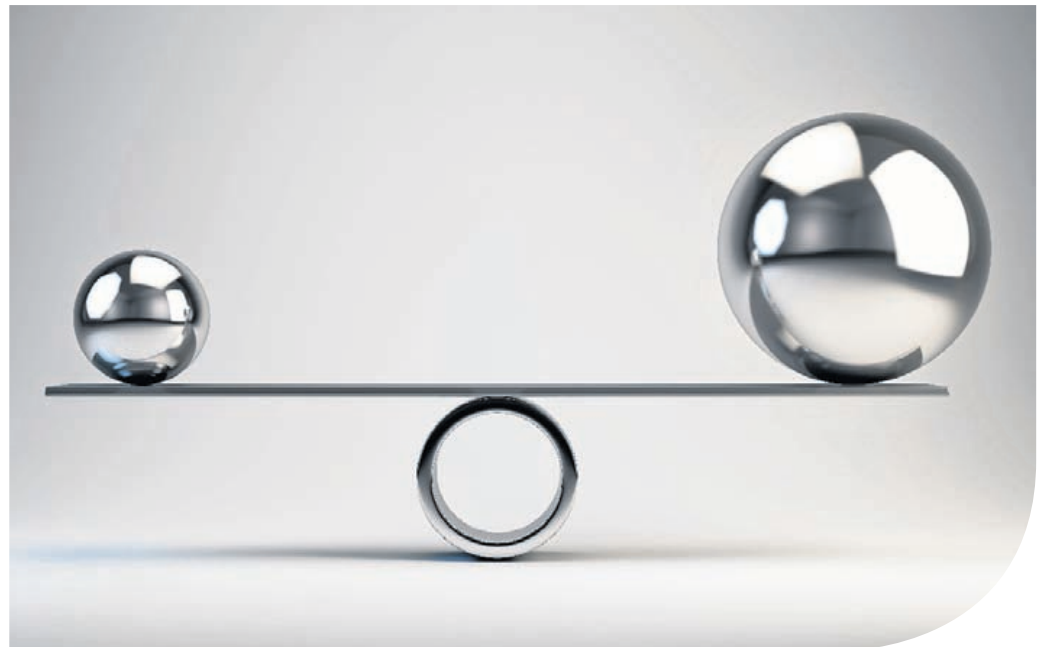


Ramp 1: Uw cellen worden 'doof' voor hormonen

Het woord hormoon is afgeleid van het Griekse woord 'hormao', wat 'in beweging zetten' betekent. Een hormoon kan een cel 'in beweging zetten' als deze celreceptoren bevat waar het hormoon op past.

Een hormoon kunt u vergelijken met een sleutel en de receptor met een slot. Als een hormoon niet op de receptor past, zal dit hormoon de cel niet in werking zetten. Bevat de cel wel

de passende receptoren, dan heeft het bijbehorende hormoon direct effect. Dankzij dit systeem van hormonen en bijpassende receptoren kan via het hormonale systeem nauwkeurig worden bepaald welke cellen en processen worden geactiveerd. Als receptoren jaar in jaar uit een overvloed aan hormonen op zich af krijgen, worden ze daar steeds ongevoeliger voor. De sleutel past als het ware steeds minder goed op het slot omdat dit is gaan slijten.



MEDISCH | ZORG

Orthomoleculair en integrale behandeling? Wat is dat?

Het grondbeginsel van de orthomoleculaire geneeskunde is de studie van de kleinste functionele eenheid van het menselijk lichaam, ofwel de lichaamscel.

"Gezond zijn is een kwestie van in balans zijn. Veel factoren kunnen er echter voor zorgen dat we langzaam maar zeker uit balans raken. Dat levert symptomen van ziekte op, maar het lichaam heeft een groot zelfherstellend vermogen. Toch kan het door een overdaad aan factoren worden uitgeput. Oorzaken komen veelal uit voeding, met name specifieke tekorten aan mineralen, vitamines en andere belangrijke voedingsstoffen. Ook bacteriën, parasieten, schimmels en gisten

in de darm, teveel stress en overgewicht zijn veel voorkomende factoren."

Analyse

Om de factoren te achterhalen waardoor men zich ziek voelt is het belangrijk om een goede analyse te maken en niet uitsluitend de symptomen te bestrijden. Vervolgens wordt een persoonlijk behandelplan opgesteld met als doel zowel de balans als het zelfherstellend vermogen van het lichaam te herstellen. Klachten verminderen of verdwijnen en het risico op complicaties bij ouderdomssuiker, hart- en vaatziekten worden verminderd. "Het is fascinerend om te ervaren wat voeding, beweging en leefstijl met het lichaam doen."

Welke mogelijkheden biedt deze aanpak?

De orthomoleculaire geneeskunde biedt mogelijkheden bij onder andere overgewicht, diabetes, burn-out, chronische ontstekingen, reumatische- en gewrichtsklachten, maag- en darmklachten, fibromyalgie, aanhoudende huidklachten, hart- en vaatziekten (onder andere hoge bloeddruk en cholesterol), sport (verbeteren prestaties en herstel), gezond zwanger (worden) en vruchtbaarheidsproblemen, herstel bij of na een ernstige ziekte. "De aanpak laat zien en ervaren dat men zelf weer de regie kan krijgen over de eigen gezondheid, waarbij veel meer mogelijk is dan men zich vooraf misschien kan voorstellen."

Frank Jonkers

Ramp 2: De hormonen remmen het basaalmetabolisme

U verbrandt niet alleen calorieën als u een rondje hardloopt, maar ook als u op de bank voor de televisie hangt en 's nachts in uw bed ligt te slapen. Heel belangrijk om te beseffen is dat het merendeel van het energieverbruik van het lichaam voor rekening komt van het 'basaalmetabolisme'.

Dit is het energieverbruik van het lichaam in rust. Deze energie wordt gebruikt voor onder andere de ademhaling, de hartslag, de spijsvertering, de afweer en de groei van huid, nagels, haar en botweefsel. Het basaalmetabolisme wordt gestuurd door uw hormonen. En omdat de hormonen bij de meeste mensen uit balans raken, raakt ook het basaalmetabolisme uit balans.

Ramp 3: U krijgt minder hormonen in de actieve vorm

Een groot deel van de hormonen die vanuit de klieren in het bloed terechtkomen, wordt aan transporteiwitten vastgeklonken. Deze hormonen in 'gebonden vorm' passen niet meer op de bijpassende receptoren en zijn onwerkzaam. Een ander deel van de hormonen blijft ongebonden in het bloed circuleren. Deze hormonen in 'vrije' vorm passen wel op de bijbehorende receptoren en zijn dus wel werkzaam. Het is zaak om voldoende hormonen in 'vrije vorm' in omloop te hebben. Maar bij veel mensen zorgt een overvloed aan transporteiwitten

ervoor dat er maar weinig hormonen in 'vrije' vorm overblijven.

Ramp 4: De hormoonproductie gaat omlaag

Ook uw klieren en hormoonproducerende weefsels zijn aan slijtage onderhevig en verouderen. Het gevolg is dat ze steeds minder hormonen kunnen afscheiden. Bij de ene klier gaat de productiviteit sneller achteruit dan bij de andere.

Ramp 5: De hormonen raken onderling uit balans

Alle hormonen werken samen en oefenen invloed op elkaar uit in een delicaat onderling evenwicht. Testosteronstijging zorgt er bijvoorbeeld voor dat er ook meer schildklierhormoon wordt aangemaakt. Gaat uw testosteronproductie achteruit, dan komt ook uw schildklierhormoon in het gedrang. Het hormoon DHEA zorgt ervoor dat er niet te veel van het stresshormoon cortisol wordt geproduceerd. De productie van DHEA loopt echter snel terug bij het ouder worden, waardoor er in verhouding te veel cortisol wordt aangemaakt. Zo raken steeds meer hormonen onderling uit balans.

Ramp 6: Uw lever werkt niet goed

Hormonen worden na bewezen diensten afgebroken door uw lever. Werkt de lever niet meer goed, dan kunnen er dus te veel hormonen of hormonale afvalproducten in uw bloed blijven

circuleren. Bij de meeste mensen gaat de lever achteruit, onder meer door het gebruik van alcohol, tabak en medicijnen.

Ramp 7: Er wordt te veel testosteron in oestrogeen omgezet

Zowel mannen als vrouwen hebben testosteron in hun bloed en voor beide geslachten is dit hormoon belangrijk voor de spieropbouw en de vetverbranding. In de vetcellen zit echter een stofje – aromatase genaamd – dat testosteron omzet in oestrogeen. Op zichzelf is dit een gunstig en noodzakelijk proces, maar als u te veel vetcellen krijgt, wordt er te veel testosteron in oestrogeen omgezet. Zo ontstaat er bij dikke mensen al snel een tekort aan testosteron en een overschot aan oestrogeen. In dat geval krijgt oestrogeen dikmakende eigenschappen.

Ramp 8: U heeft een candida-infectie in de darmen

Candida is een gistachtige schimmel die een natuurlijk onderdeel uitmaakt van de darmflora. Door slechte voedingsgewoontes, een ongezonde levensstijl of het gebruik van antibiotica kan deze gist gaan woekeren, waardoor het evenwicht in de darmflora verstoord raakt. In dat geval voedt candida zich met progesteron. Zo kan candida ervoor zorgen dat er te weinig progesteron ten opzichte van oestrogeen overblijft.

www.ralphmoorman.com

GROTE STAPPEN
NAAR
MOOIE BENEN!

Voor de prijs van 12
**15 HYPOXI®-
behandelingen!**
Geldig tot 1.01.2015.

HYPOXI®-STUDIO CASTRICUM
Burgemeester Mooijstraat 24c, Castricum | Tel: 0251-676 516
www.hypoxistudiocastricum.nl

HYPOXI
design your body



Tandprotheticus Reuvers

Wilt u weer stralen met uw eigen lach? Maak snel een afspraak met tandprotheticus Reuvers voor een nieuw kunstgebit! Wij maken niet zomaar een nieuw kunstgebit maar zetten in op maatwerk. We gebruiken duurzame tanden en geven uw kunstgebit een zo natuurgetrouw mogelijke uitstraling.

Wat is een tandprotheticus?

Een tandprotheticus is gespecialiseerd in het aanmeten en vervaardigen van een kunstgebit en heeft hiervoor een technische en medische vakstudie gevolgd. Uw nieuwe kunstgebit kan worden gemaakt, zonder dat hiervoor een verwijzing van een tandarts nodig is. Ook kunt u op verwijzing of in samenwerking met uw eigen tandarts terecht. Naast kunstgebitten maken wij partiële protheses, frame protheses en een klikgebit op implantaten. Hiervoor werken wij nauw samen met een ervaren implantoloog.

Behandelingen

Gemiddeld zijn er 5 behandelingen nodig voordat een nieuw kunstgebit gereed is. De kosten van een kunstgebit worden in 2014 nog vergoed door uw zorgverzekeraar, m.u.v. uw eigen risico. Vanaf volgend jaar moet u waarschijnlijk wél bij betalen.

ONT gecertificeerd

Tandprothetische praktijk Reuvers is lid van de Organisatie voor Nederlandse Tandprothetici (ONT) en is ONT gecertificeerd, waardoor wij werken volgens de laatste kwaliteitsrichtlijnen en hygiëne protocollen.

Heeft u problemen met uw huidige kunstgebit? Wilt u weten of Tandprothetische praktijk Reuvers iets voor u kan betekenen? In onze praktijk in Castricum staat een persoonlijke benadering voorop. U bent van harte welkom voor een gratis eerste consult. U kunt hiervoor telefonisch contact opnemen om een afspraak te maken.

Tandprothetische praktijk
REUVERS

Tandprothetische praktijk Reuvers
Telefoon: 0251 653 653
Bezoekadres: Van Egmondstraat 7, 1901 BA Castricum

Hardlopen en blessures

De achillespees

Jerry Jansen
Fysiotherapeut



Eind vorige maand werd de 30ste editie van de Dam tot Damloop gelopen. Met meer dan 65000 lopers en zo'n 250000 toeschouwers en live optredens wordt dit loopevenement als een van de mooiste loopevenementen van Nederland beschouwd. Veel van de lopers gebruiken de Damloop als aanloop naar de halve marathon van Amsterdam, die op 19 oktober gelopen wordt. Maar daar waar prestatiedrang of ongetraindheid samenkomen, liggen blessures op de loer!

Veel sporters en zeker hardlopers hebben regelmatig te maken met een stijve en pijnlijke achillespees. Het begint vaak met pijn en stijfheid na het sporten, wat na een aantal uur weer verdwenen is.

Als je hier niet verantwoord mee om gaat, kan dit leiden tot het stadium dat je helemaal niet meer kunt hardlopen. Met echografisch onder-



Afzetzpunten

Gratis magazine

Alkmaar

Primera
Bruna
Bruna
Ako
Gemeentehuis
Sigarenmagazijn
Bibliotheek
Bibliotheek
Aldewereld Tabak
Wijkcentrum

Magdalenastraat 17a
Van Ostadelaan 266
Europaplein 63
Stationweg 43c
Malle Gatsplein 10
Muiderwaard 406
Laan van Straatsburg 2
Ouddorperplein 13
Vondelstraat 1
Ruusbrochhof 97

Amsterdam

Primera
Primera
Primera
Primera
Sporthallen zuid
Bibliotheek
Bibliotheek
Hartman Tabak
Bibliotheek

Burg de Vlughtlaan 178
Wisseloord 97
Middenweg 49
Buikslotermeerplein
Burgerweeshuispad 54
Willen v. Weldammelaan
Diemerparklaan 79
Molukkenstraat 589
Hagedoornplein 2

Haarlem

Kompas Lektuur
Sam Sigaren
Timmy Tabak
Oud Schoten
Primera
Primera
Ako Haarlem
BSR Kennemerland
Buurthuis
de Ringvaart
Dock Haarlem
Bibliotheek
BSR Haarlem

Hoofddorp

Gemeentehuis
Primera
Primera
Ako
Bibliotheek
Bruna
Bruna
Libris
Het Kruispunt
Slagerij Res

Aalsmeer

Nieuwendijk
Stokman
Albert Hein
Primera

Marsmanplein 11
Generaal Spoorlaan 28
Rijksstraatweg 108
Schoterweg 43
Santpoorterstraat 62
Leonardo da Vinciplein 2
Stationplein 11
Heussenstraat 2a

Floris v. Adrichemlaan 98
Laan van Berlijn 1
Fie Carelsenplein 2
Spartanwoudestraat 23a

Raadhuisplein 1
Polderplein 13
Aalburgplein 57
Muiderbos 122
Baron de Coubertinlaan
Marklaan 158
Markenburg 73
Nieuweweg 63
Kruisweg 1067a
Skagerak 212

Zwarteweg 93
Hornweg 87
Poldermeesterplein 1
Poldermeesterplein 5

Annemieks Kram
Hoogvliet
t Boekhuis Zuid
C-1000
Sigaren Primera
Rabobank
Gezondheidscentrum
Tabakshop Petra
Bruna
Albert Heijn
Bibliotheek
Zorgcentrum
t Boekhuis Dorp
Car clean
Zwembad
Brievenbus

Kudelstaart

De Kaasboer
Woonvoorziening
De Spil

Heemskerk

Frank Jonker
Massage studio

Beverwijk

Asna
Yoga
0251-kappers

Machineweg 3
Aalsmeerderweg 205
Ophelialaan 151
Ophelialaan 124
Ophelialaan 106
Stationsstraat 6
Drie Kolommenplein 1
Zijdstraat 30
Zijdstraat 45
Praamptlaan 4a
Marktstraat 19a
Molenpad 2
Zijdstraat 12
Dreef 3
Dreef 7
Cactuslaan 25

Winkelcentrum
De Spilstraat 3

Noorddorperweg 10
Jan van Rietwijkstraat 11

Kuikenweg 82a
Groenelaan 3
Belgielaan 61

www.lijfengezondheid.nl

zoek, wat uitgevoerd kan worden door een fysiotherapeut, kun je dan zien dat de pees dikker is dan normaal, wat duidt op een irritatie van de pees. Het herstel van de pees verloopt traag, en als de pees fors geïrriteerd is ben je zomaar 6-9 maanden verder voordat je niveau van hardlopen weer een beetje op kunt pakken.

Hoe ontstaan die achillespeesklachten nou eigenlijk?

Een van de belangrijkste oorzaken is overbelasting door een verkeerde of te snelle trainings-opbouw gepaard gaande met onvoldoende hersteltijd. Ook een verandering van ondergrond kan de oorzaak zijn van deze klachten. Loop je meestal op de baan of in het bos, en ga je dezelfde afstand met dezelfde snelheid op de weg lopen, kan dit leiden tot overbelasting van de achillespees, gepaard gaande met klachten. Verkeerd schoeisel of schoenen waarvan de 'houdbaarheidsdatum' allang is verstreken kunnen ook bijdragen aan achillespeesklachten.

Hoe kan ik achillespeesklachten voorkomen?

Zorg dat je een goede trainingsopbouw hebt. Met hardlopen is het van belang dat je het bewegingsapparaat laat 'wennen' aan de impact van voornamelijk de landing. Bij een training over een afstand van 5 km zul je ongeveer 4000 looppassen maken. Dat betekent ook ongeveer 4000 landingen, waarbij je krachten van 2 tot 3 maal het lichaamsgewicht moet opvangen; dat is nogal wat! Op het internet staan prima schema's die een goede opbouw garanderen. Daarnaast is het van groot belang dat je goed schoeisel hebt. Je kunt je het beste bij een speciaalzaak laten adviseren. Van invloed zijn ook de kracht van de kuitspieren en de enkelstabiliteit. Preventief en in het beginstadium kun je hier gelukkig zelf wat aan doen:

1. Voor de spierkracht van de kuit: ga op de trede van de trap staan met de bal van je voet en ga zo hoog mogelijk op je tenen staan. Zak langzaam weer terug totdat je rek voelt op je kuitspier. Zorg wel dat je binnen de pijngrens blijft bewegen! Begin met 3 series van 10 herhalingen en breidt dit uit naar 3 x 20 herhalingen per dag.
2. Voor de stabiliteit van de enkel: ga op 1 been tanden poetsen, eenvoudig maar effectief. Zorg dat je knie een klein beetje gebogen blijft. Je spieren zullen moeten corrigeren om de positie te handhaven. Wissel uiteraard van been na 1 tot 1,5 minuten. Je kunt het jezelf moeilijker maken door op bijvoorbeeld op een opgerolde handdoek te gaan staan.
3. Probeer regelmatig op een zachte ondergrond te trainen. Denk hierbij aan het bos of op de atletiekbaan.
4. Investeer in goed schoeisel en laat je voorlichten. Dit kan een hoop blessureleed voorkomen.

Succes met het hardlopen!

www.fysio-krommenie.nl

道

Tac Dao
Acupunctuur

- * Burn-out
- * Maagklachten
- * Reuma
- * Neurologische problemen
- * Hooikoorts

Wordt vergoed door uw aanvullende verzekering

Scheldestraat 87, IJmuiden
www.acupunctuur-annemarie.nl, 06-42851717

Chiropractie helpt echt!!!!

Chiropractie is niet zo bekend als andere therapieën zoals bijvoorbeeld fysiotherapie. In Amerika is het echter een van de meest gebruikte therapieën in de gezondheidszorg. Het verschil met andere disciplines is dat chiropractie vanuit de wervelkolom denkt en behandelt. Vanuit de wervelkolom loopt het zenuwstelsel naar alle lichaamsdelen en organen. Het zenuwstelsel verzamelt en verzendt alle informatie van deze lichaamsdelen en organen en communiceert met de hersenen.

Indien er bewegings- of functiestoornissen optreden in de wervelkolom kan het zenuwstelsel geïrriteerd raken en allerlei klachten geven. Veel voorkomende klachten zijn: Lokale rug- of nekpijn. Uitstralende pijn vanuit de rug naar andere lichaamsdelen, zoals tintelende handen of voeten, hernia's, zeurende pijn in armen, benen, bekken, lies etc. Hoofdpijn, maar ook moeheid.

Een chiropractor is speciaal getraind om uw wervelkolom te onderzoeken en te behandelen. Tijdens de behandeling wordt geprobeerd de bewegelijkheid en functie van de wervelkolom te optimaliseren en zodoende de klachten te verminderen. Dit gebeurt op vele manieren. Dit kan door middel van een korte snelle beweging (veilig en vrijwel pijnloos), maar bijvoorbeeld ook door middel van gedoseerde rek. Een chiropractor is hiervoor intensief in getraind en neemt echt geen risico's.

Chiropractie is bijvoorbeeld bij acute rugklachten veel effectiever dan fysiotherapie en medicatie. Bovendien zijn er veel minder behandelingen nodig en kan men weer snel aan het werk.

Chiropractie Heemskerk heeft een rijke historie. De behandelend chiropractor is eerst 15 jaar werkzaam geweest als fysiotherapeut en manueel therapeut voordat hij enkele jaren naar Engeland ging om chiropractie te studeren.

Met de kennis van deze 3 disciplines krijgt u dus eigenlijk een unieke behandeling!!

U kunt altijd vrijblijvend informatie bij ons opvragen. Chiropractie wordt meestal voor een groot deel uit de aanvullende verzekering betaald en u heeft geen verwijzing van de huisarts nodig.

Chiropractie Heemskerk
is gevestigd aan de
Maerlaan 15b in Heemskerk,
tel.: 0251- 236303.
Website:
www.chiropractieheemskerk.nl



Praktijk Fysiotherapie de Wit - IJmuiden

Wij behandelen algemene fysieke aandoeningen
als rug-, knie- en enkelklachten, gekwalificeerd
McKenzie en Dry Needling therapeuten.

Professioneel, laagdrempelig, gemoedelijke sfeer,
kinderhoekje voor als het eens niet lukt om oppas te regelen.
Goed toegankelijk voor cliënten met een rollator of in een rolstoel.

Onze openingstijden zijn op alle werkdagen van
7.00 tot 18.00 uur en op dinsdag en vrijdag zelfs tot 20.00 uur.

Scheldestraat 87, 1972 TL IJmuiden, tel: 0255 – 516 555
info@fysioscheldestraat.nl, www.fysiotherapiedewit.nl

VOEDING

De kracht van gezonde gedachtekracht

Marjolein Dubbers
Oprichtster Energieke
Vrouwen Academie



De aandacht voor gezonde voeding stijgt de laatste jaren gelukkig enorm. Eindelijk beginnen we te beseffen dat we ons lichaam iedere dag opnieuw weer moeten opbouwen met de bouwstoffen die we door middel van onze voeding binnenkrijgen. Als je er bagger instopt kun je op den duur bagger verwachten. De voeding die we in onze mond stoppen speelt een belangrijke rol als het gaat om onze gezondheid maar er is méér dan alleen fysieke voeding. We onderschatten vaak de kracht van onze gedachten. Wist je dat er placebo operaties zijn gedaan, die net zo goed bleken te werken als echte operaties?

Ons hoofd en ons lichaam zijn één geheel

Een vriend van me vertelde me ooit dat in het leger een soldaat, niet zijnde een arts, alleen officieel mag vaststellen dat iemand dood is, als het hoofd van de persoon duurzaam is gescheiden van de romp. Met nadruk op het woordje duurzaam. Alsof er ook hoofden niet duurzaam gescheiden kunnen zijn van een romp. Kortom: als je hoofd niet langer aan je romp vastzit, zit je in de problemen. Blijkbaar horen ze onlosmakelijk bij elkaar. Toch maakt de reguliere geneeskunde al sinds het vroege begin een groot onderscheid tussen ons hoofd en ons lichaam. Als je lichaam niet goed voelt ga je naar een arts. Als je hoofd niet goed voelt kom je terecht bij een psycholoog of psychiater. Blijkbaar vraagt dit laatste om een heel andere behandeling. Als je daar eens goed over nadenkt is dat eigenlijk raar.

Voeding heeft absoluut invloed op je hoofd

Iedereen die wel eens een glaasje alcohol teveel heeft gedronken weet dat dit de dag erna effect heeft op je hoofd. Briljante oplossingen bedenken voor een probleem zit er dan even niet in. Andersom werkt het ook: als je wel eens een 3-daagse sapkuur of een darmspoeling heb gedaan, dan weet je dat je hier heel opgewekt van kunt worden. Maar er is meer. Uit veel wetenschappelijk onderzoek blijkt dat onze hersenen gevoelig zijn voor voeding. Dagelijks voldoende water drinken alleen al zorgt ervoor dat je hersenen fit blijven en op scherp blijven staan. Ook is bekend dat omega 3, dat vooral in vette vis voorkomt maar ook in onder andere lijnzaad, nodig is om onze hersenen gezond te houden.

Onze hersenen waarmee we denken, onze neo cortex, zijn ontwikkeld in de tienduizenden jaren dat onze vroege voorouders aan het water woonden en rijkelijk vis konden eten. Toen is ons bewustzijn ontstaan, dat ons onderscheidt van alle andere zoogdieren. Omega 3 is dus belangrijk hersenvoedsel. Er is dan ook veel onderzoek gedaan naar de invloed van omega 3 bij depressieve klachten of zelfs psychoses. Iedere keer weer blijkt dat het gebruik van

voldoende omega 3 een positieve invloed heeft op depressieve personen. Heb je last van depressieve klachten? Het is dan echt de moeite waard om eens goed naar je voeding te kijken! De documentairemaker Morgan Spurlock at als experiment eens 30 dagen lang uitsluitend voedsel van McDonalds. Behalve dat hij er dik van werd, werd hij er bij tijd en wijle ook behoorlijk depressief van. Hij maakte hiervan een interessante film: Super Size Me. Interessant, maar niet eentje om vrolijk van te worden.

En met je hoofd heb je invloed op je lichaam

We weten ook allemaal dat het andersom ook werkt. Verliefd worden kan je van de een op de andere dag een enorme boost energie geven. Ik heb diverse malen mijn huis een superschoonmaak-opruim-opknap-verfbeurt gegeven in zo'n toestand van geestelijke én lichamelijke euforie. Begon ik met het schoonmaken van een keukenlaasje, dan eindigde ik met het witten van het plafond! Blijkbaar gebeurt er iets in je fysieke lichaam terwijl er alleen maar iets in je hoofd gebeurt: verliefd zijn geeft vleugels van energie.

Als je streeft naar zo gezond en vitaal moge-



lijk oud worden is het natuurlijk interessant om eens te kijken of je, naast gezonde voeding en voldoende beweging en ontspanning, ook met je hoofd nog een positieve invloed kunt uitoefenen. Met andere woorden: kunnen we ons hoofd inzetten voor onze gezondheid en vitaliteit?

Placebo's werken vaak tegen allerlei ziektes

Placebo komt uit het Latijn en betekent zoiets als: ik zal behagen. Ieder nieuw medicijn dat op de markt wordt gebracht moet worden getest ten opzichte van een placebo; vaak een suikerpil. De proefpersonen en vaak ook de behandelers krijgen niet te horen wie het medicijn heeft gekregen en wie de suikerpil. Doorgaans heeft een suikerpil bij zo'n derde deel van de deelnemers een positief effect. Als het medicijn eenzelfde beeld laat zien mag het niet op de markt worden gebracht. Het is dan namelijk niet beter werkzaam dan een placebo. Dit schijnt overigens heel vaak het geval te zijn. Is dat niet vreemd als je hier eens goed over nadenkt? Want wat heelt er nou? Het medicijn of de placebo? Blijkbaar kunnen ze het allebei en vaak ook nog in gelijke mate! Is er dan niet een andere heilmeester aan het werk die het niet uitmaakt of je een suikerpil of een medicijn gebruikt?

Deze placebo operatie werkte net zo goed als een echte operatie

Het werd pas echt interessant toen ik stuitte op het onderzoek van J.B. Moseley. Zijn onderzoek voldoet aan de gouden standaard van wetenschappelijk onderzoek: klinisch, placebo gecontroleerd, dubbel blind, gerandomiseerd én gepubliceerd in een vooraanstaand tijdschrift: de New England Journal of Medicine. Moseley is een bekend orthopedisch chirurg met als specialisatie knieklachten als gevolg van osteoartrose. Vaak zijn deze pijnklachten het gevolg van veroudering van het gewrichtskraakbeen. Let op! De helft van zijn patiënten kreeg een normale knieoperatie. De andere helft kreeg in werkelijkheid slechts drie sneetjes in hun knie maar kon op een scherm "hun" knieoperatie volgen. Dit scherm liet echter een eerder opgenomen video zien van een echte knieoperatie. Er werd zelfs met water geknoeid om te doen alsof het om een echte operatie ging. De drie kleine sneetjes werden tot slot gehecht. Wat bleek? Een derde van de patiënten die de echte operatie had ondergaan meldde naderhand dat ze geen belemmeringen en pijnklachten meer hadden. Dat had men wel verwacht. Maar de groep patiënten die de nepoperatie had ondergaan meldde hetzelfde resultaat!

En ze deden het zelfs beter, want zij waren eerder helemaal pijnvrij dan de geopereerde groep; waarschijnlijk omdat ze niet het trauma van de operatie hadden opgelopen. Kortom: patiënten genazen van hun pijnlijke knie, veroorzaakt door ouderdomsartrose, alleen al omdat ze DACHTEN dat ze waren geopereerd.

Onderschat nooit de kracht van je gedachten

Natuurlijk weet ik ook wel dat deze placebo-werking niet bij alle operaties zal werken. Maar is het boeiend of niet? Blijkbaar hebben alleen al onze gedachten een sterke invloed op ons lichaam. Ze kunnen ons zelfhelend vermogen wakker schudden en hun werk laten doen. Dat zou kunnen verklaren waarom sommige zogenaamd ongeneeslijk zieke personen nog jarenlang in goede gezondheid kunnen leven. Iedere arts kent hier voorbeelden van en ze snappen er niets van. Het valt buiten het boekje van wat ze hebben geleerd. Ik denk dat onze gedachten, onze emoties en vooral ook onze overtuigingen veel meer helende kracht hebben dan we tot nu toe hebben aangenomen. Hoe kunnen we dit nu zelf inzetten zonder afhankelijk te zijn van een placebo? Ofwel: hoe creëren we onze eigen placebo's? Dit is een vraag die mij mateeloos boeit en waar ik nog niet echt een helder antwoord op hebt. Ik weet wel dat ons zelfhelend vermogen wordt gestimuleerd als onze hormonen in balans zijn. Daarom dat hormoonbalans zo belangrijk is. Dit kun je bereiken door gezonde voeding en gezonde beweging die bij jou past. Dit kun je ook bereiken door voldoende ontspanning want stress brengt je hormonen zeker uit balans. En ik denk ook

dat je dit kunt bereiken door eens goed te kijken naar je overtuigingen.

Welke overtuigingen leven er in jouw hoofd?

We zijn allemaal gaan geloven dat we zwakker en ongezonder worden naarmate we ouder worden. En dat zou dan al beginnen ergens rond ons 40ste jaar! Wat zou er gebeuren als we deze overtuiging konden loslaten? De oude Chinese geneeskunde leert ons dat vrouwen op hun 60ste pas op hun hoogtepunt zijn, ook fysiek! Andere oosterse tradities zoals het Taoïsme, vertellen ons dat je helemaal niet hoeft af te takelen als je ouder wordt als je tenminste leert hoe je gebruik kunt maken van de oerkracht waaruit je aanvankelijk bent ontstaan. Deze traditie verhaalt ons van mensen die in redelijke gezondheid véél ouder zijn geworden dan 100 jaar. Stel dat het waar is? Stel dat onze westerse overtuiging dat de mens rond zijn/haar 85ste wel zo'n beetje "op" is, een verkeerde overtuiging is. Stel dat je ervoor kiest om deze overtuiging los te laten? Wat zou er dan gebeuren?

Voed jezelf met gezonde overtuigingen

Ik voed mijzelf graag met deze positieve overtuigingen. Daarom "omring" ik mijzelf graag met vrouwen die me laten zien dat vrouwen 60+, 70+ en zelfs 80+ nog volop gezond en enthousiast in het leven staan. (Wat overigens niet wil zeggen dat ze niet hier en daar wat klachten kunnen hebben.) Als ik mooie filmpjes tegenkom met deze vrouwen dan zet ik ze in mijn kennisbank met inspirerende video's op www.energiekevrouwenacademie.nl.

RECEPT

VAN MARNIE KROM



Lekker gezond tussen-doortje het Avocado nestje

De avocado bevat allerlei belangrijke voedingsstoffen zoals kalium, vitamine B en foliumzuur, relatief veel omega 3 vetten en tal van andere stoffen die een grote plus zijn voor je lijf.

Een mooie toevoeging in je eetpatroon voor zowel lichaam als geest.

Ingrediënten

- 1 Avocado
- 2 biologische eitjes
- Grove peper en Himalayazout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Snij de avocado langs de pit in twee helften
3. Wip met het puntje van het mes de pit eruit
4. Maak met een eetlepel het holletje waar de pit zat wat groter
5. Leg de avocadohelften op een bakplaat met bakpapier
6. Tik een eitje open en giet het voorzichtig in het kuiltje
7. Plaats de bakplaat voorzichtig in de oven voor 15 minuten
8. Serveer met wat vers gemalen peper en Himalayazout.

En je kan de avocado met het eitje lekker uitlepelen.

BEWEGEN

Sport verstandig, kies voor goede begeleiding

Veel mensen zullen het wel herkennen. Je hebt ooit iets aan sport gedaan, maar het lichaam is al een tijd verwaarloosd door onvoldoende beweging. Je voelt je vaker moe, er heeft zich een buikje gevormd en je lichaam voelt stram en stijf. Die neerwaartse spiraal is te doorbreken door te gaan bewegen. Het is wel van belang om goed te weten wat je doet en vooral hoe je dat doet, want anders kan bewegen juist een averechts effect hebben.

Het is belangrijk om jezelf een doel te stellen en er vervolgens voor te zorgen dat je dit doel ook daadwerkelijk gaat bereiken. Tip: zoek een sportmaatje! Een afspraak met iemand laat je niet zomaar schieten, bovendien wil je niet de 'zwakste schakel' zijn en dus heb je een extra stimulans om te blijven sporten. Tegenwoordig is de zogenoemde 'bootcamp' een populaire vorm van bewegen. Groepsgewijs worden in de buitenlucht allerlei bewegingsoefeningen gedaan, maar vaak zijn de groepen te groot voor een goede persoonlijke begeleiding of vallen de kosten ervan tegen. Een fitnesscentrum biedt dan uitkomst. Kies wel voor een bedrijf waar men aandacht heeft voor de klant. CIOs- of AALO-opgeleide sportinstructeurs weten welke manier van bewegen het meest geschikt is. De instructeur leert je hoe je kunt sporten en zal je ondersteunen bij het bewaken van je voedingspatroon. Het resultaat: je bent fitter, je houdt het langer vol, je gewrichten werken soepeler en ook geestelijk krijg je een flinke 'boost'. Eigenlijk is er geen reden om niet te sporten!

Steven van der Stroom



Beantwoord de volgende vragen:

1. Wie schreef het recept van het gezonde Avocado nestje
2. Noem één doeleinde waar ons lichaam cholesterol voor gebruikt
3. Wat is de specialiteit van dr. Heydendael

Stuur uw antwoord in voor 3 november via: www.lijfengezondheid.nl

Of per post:
Lijf & Gezondheid
Zeeweg 189-191,
1971 HB IJmuiden

Vermeld daarbij uw naam, adres en telefoonnummer.

www.lijfengezondheid.nl

1x Victoria Moritz t.w.v. €1999,-
Beschikbaar gesteld door www.bikeholland.nl

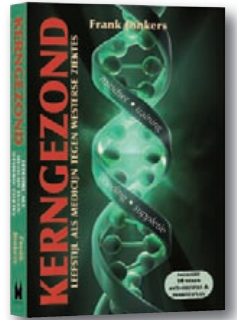


2x Boek van Irene Lelieveld



'Te koud?
Te warm?
Eet wat
bij je past!'
t.w.v. €14,95

- 5x
- Boek van
- Frank
- Jonkers van
- BodySwitch
- 'Kerngezond'
- t.w.v. €22,95



www.kerngezond-boek.nl



Set van 4 boeken van Ralph Moorman, Ir. Levensmiddelentechnologie & gezondheidscoach
www.ralphmoorman.com

Winnaars van de prijsvraag

Uit de vele inzendingen van de prijsvraag van vorige maand zijn de volgende winnaars getrokken.

De dinercheque t.w.v. 150 euro van Visrestaurant de Meerplaats in IJmuiden is gewonnen door Helena Meinders uit IJmuiden.

De set van vier boeken van Ralph Moorman zijn voor Graziella Pijpers uit Velsbroek.

Frecious Slow Juice stelde drie pakketten beschikbaar met 21 flesjes t.w.v. 90 euro. Deze pakketten gaan naar Mw. R. Fatels, uit Heemskerk, Petra Tuithof uit



Directeur van Lijf & Gezondheid Frits Raadsheer, ontvangt de vier boeken van Ralph Moorman die gewonnen zijn door Graziella Pijpers



Robin overhandigt de dinercheque aan Helena.

Uitgeest en Marianne Toman uit Hoofddorp.

Twee Holistische massages van één uur t.w.v. 60 euro bij Nieuw Avalon in Vogelenzang zijn voor Anja Molenaar uit Spaarndam en A.M. Schuurman uit Santpoort-Noord.

De vijf winnaars van het boek 'Kerngezond' van Frank Jonkers van BodySwitch, zijn Mw. A.W. Goebert Mathot uit Velsen-Zuid, Mw. R. Bakker-Renckens uit Castricum, Wendy Schuchart uit Beverwijk, Sandria Meersman en Paula Vrolijk uit Heemskerk.

Mensendieck

Het Terras - Lopen, gaan zitten, bukken, tillen. We bewegen de hele dag en meestal onbewust. Iedereen heeft zo zijn eigen houding en manieren van bewegen, maar sommige gewoontes zijn niet goed voor het lichaam. Dan kunnen klachten ontstaan aan bijvoorbeeld rug, nek of schouder. Oefentherapie Mensendieck is een behandelingsmethode en richt zich op het behandelen van deze houdings- en bewegingsklachten. De lessen worden gegeven op woensdag van 9.00 tot 10.00 uur of van 10.00 tot ... uur. De kosten zijn 150,00 euro voor 28 lessen. U kunt eventueel bij uw zorgverzekeraar kijken of het vergoed wordt. U kunt zich aanmelden via www.welzijnvelsen.nl of een inschrijfformulier aanvragen bij Daniëlla van Delft, tel: 0255-548524

Cursus conversatie Frans

De Driehoek - In Dorpshuis de Driehoek start op vrijdag de cursus Frans conversatie 1 en 2. Er zijn nog enkele plekken beschikbaar. U kunt altijd in overleg met de docente een proefles nemen.

De cursus start op vrijdag 24 oktober, het eerste uur is van 9.00 tot 10.15 uur en het tweede is van 10.15 tot 11.30 uur. De kosten zijn afhankelijk van het aantal deelnemers. De maximum prijs is 115,00 euro voor 20 lessen en de minimum prijs is 102,50 euro voor 20 lessen. U kunt zich aanmelden via www.welzijnvelsen.nl of een inschrijfformulier aanvragen bij Daniëlla van Delft, tel: 0255-548524.

Jazzdance voor kids

De Dwarsligger - Wij willen weer heel graag starten met Jazzdance voor kids in Buurtcentrum de Dwarsligger. Bewegen is gezond vooral voor kinderen.

Op zaterdag 25 oktober van 10.00 tot 11.00 uur starten wij met 4 proeflessen. We hopen dat we voldoende deelnemers krijgen om in twee leeftijdsgroepen door te gaan. De kosten zijn 16 euro voor 4 lessen. Opgeven via een inschrijfformulier. Deze kunt u halen bij de div. centra of mail naar daniel-lavandelft@welzijnvelsen.nl.

Verhalenvertelplein

De Brulboei - Op zaterdag 18 oktober a.s. bent u vanaf 10.30 uur van harte welkom in Buurthuis de Brulboei voor het Verhalenvertelplein BeLeef Oud-IJmuiden. Het doel van de dag is samen verhalen uitwisselen en beleven. Natuurlijk kunt u ook verhalen en gedichten horen over Oud-IJmuiden van bekende IJmuidenaren. Het programma: Om 11.00 uur opent wijkwethouder Vennik het Verhalenvertelplein. Het Verhalenvertelplein is de officiële start van het project BeLeef Oud-IJmuiden. Daarna draagt Cees de Baare, die al enkele interessante boeken heeft geschreven die zich afspelen in IJmuiden, enkele gedichten en verhalen voor. Vanaf 11.30 uur gaan we in kleine groepen uit elkaar. Onder leiding van Marlenne Schrijver, Agnes de Boer en Daniëlla van Delft vertellen we elkaar verhalen. We worden hierbij geholpen door mensen die herinneringen hebben aan de onderwerpen die in de verschillende groepen centraal staan. Dat zijn: winkeltjes in de jaren dertig en vijftig; de wederopbouw in de jaren

vijftig en zestig en de oorlogsperiode. In de pauze kunt u een broodje kopen en treedt Shantykoor 't Staande Tuygh op. Vanaf 13.00 uur presenteren we een interessant programma over Oud-IJmuiden. Als eerste vertelt Connie Braam een verhaal over de periode vanaf het graven van het kanaal tot aan de oorlog. Jan Zwanenbrug laat horen hoe het 'Moegdreep tarpen' in zijn werk ging. We sluiten de middag weer

af met een Shantykoor, zodat u om 15.00 uur naar huis kan. In de zaal kunt u genieten van de ontmoetingspanelen van BeLeef Oud-IJmuiden, een doorlopende presentaties van foto's van oud en nieuw van Ed van Steenkiste. U kunt ook de verhalen van BeLeef Oud-IJmuiden uit de IJmuiden Courant nog eens nalezen. De toegang is gratis. Meer informatie op: www.beleefoudijmuiden.nl



Indoor rommelmarkt voor Serieus Request

De Koe - Jongeren centrum de Koe ruimt op! De afgelopen 17 jaar heeft Jongeren centrum de Koe veel mooie, nuttige, leuke en gekke spullen verzameld, maar nu is het

tijd wat weg te doen om ruimte te maken voor nieuwe spullen. Koeien in alle soorten en maten, oude tv's of cd's, hobby materialen en nog veel meer. Dit alles tegen een kleine bijdrage voor Se-

rieus Request. De rommelmarkt is zaterdag 25 oktober van 10.00 tot 13.00 op de Zadelmakerstraat 3 in Velsbroek. Kom vroeg, want op=op. Meer weten? Bel 023-5491817

Tienerkookcursus

De Koe - Na de herfstvakantie gaan we weer beginnen met de tienerkookcursus in Jongeren centrum de Koe in Velsbroek. De cursus begint op maandag 27 oktober en is van 17.00 tot 19.00 uur. Het eerste uur ben je voornamelijk bezig met koken onder leiding van onze vrijwilliger Ria. Daarna gaan we gezamen-

lijk eten. De cursus telt zes lessen en is 26 euro per deelnemer, graag bij eerste les contant betalen. Ben je tussen de 11 en 14 jaar oud en lijkt het je leuk om mee te doen, meld je dan aan door een bericht te sturen naar info@jcdkoe.nl of neem contact op met, telefoonnummer 023-5491817.

Vrouwenkoor Malle Babbe

Zomipo - Een heerlijke middag waarop u van de mooiste liederen kunt genieten bij het Zondag Middag Podium op zondag 19 oktober in 't Brederode Huys in Santpoort-Zuid.

Malle Babbe met dirigent Leny van Schaik brengt u die liederen

die u niet mag missen! De voorstelling begint om 14.00 uur en vanaf 13.30 uur is de zaal open. Kaarten à 4,00 euro zijn in de voorverkoop verkrijgbaar bij alle Zomipo-locaties en zondag aan de zaal. Meer weten? Bel 0255-510652.

IJmuiden wat vertel je me nou...

De Brulboei - Een avond gezellig naar een interessante film, dat kan op 30 oktober in Buurthuis de Brulboei. U ziet dan De USCGC Bertholf. Een film over het nieuwste ultramoderne kustwachtschip van Amerika. Vaar mee met de bemanning op hun proefvaart. Na de pauze met de grandioze verloting komt de film Hollandse vissers, deel 6 over de huidige visserij en de mensen die hierin werken. De eerste film begint om 20.00 uur. Kaarten à 2,50 euro zijn vanaf 20 oktober verkrijgbaar aan de balie van uw buurthuis. Meer weten? Bel 0255-510652 en zie ook www.buurthuisdebrulboei.nl.

Creatief in Dorpshuis

De Driehoek - In oktober gaan we weer van start met creatieve middagen bij De Verbinding in Dorpshuis de Driehoek. U kunt meedoen aan een teken- of schilderactiviteit of u kunt leren mozaïeken. We starten met een eenvoudig werkstuk. U heeft voor beide activiteiten geen basiskennis nodig maar voor het mozaïeken is het prettig als u nog sterke handen heeft. De activiteiten zijn bedoeld voor 50+ers die een leuke invulling van hun middag zoeken. De kosten per middag zijn 1 euro, excl. materialen. De middag is van 13.30 tot 15.30 u en we gaan van start als wij minimaal drie deelnemers hebben. Meer weten? Bel 0255-520850.

Samen naar de Kreadoe

Mel-Watervliet - Donderdag 6 november vertrekt de bus van Stichting Vrienden van Velsen-Noord (SVVN) naar de Kreadoe-beurs in Utrecht. Op deze beurs is van alles te zien en te doen op het gebied van creativiteit. Deelname kan alleen als vriend van SVVN. De kosten voor dit uitstapje bedragen 12,50 euro. Inschrijven kan bij Wijkcentrum de Mel-Watervliet tijdens kantooruren. Meer weten? Bel 0251-226445.

Halloween

De Dwarsligger - Griezellige geluiden weerklinken vanuit Buurtcentrum de Dwarsligger! Boohooohoo! Het is feest! Durf jij het om zo griezelig verkleed te komen en met ons het Halloween-avontuur aan te gaan? Kom dan woensdag 29 oktober van 13.45 tot 15.45 uur bij De Dwarsligger. Laat het griezelen maar beginnen! Voor kinderen vanaf 5 jaar tot met 12 jaar. Toegang alleen met inschrijving. Er kunnen maximaal 40 kinderen meedoen. Geef jezelf op tijd op want vol is vol! Voor meer informatie en inschrijving bel: 0255-512725

Colofon

Stichting Welzijn Velsen
Gebouw de Beurs
Plein 1945 nr. 84, 1971 GC IJmuiden
tel.: 0255 548548 • fax: 0255 548549
E-mail: info@welzijnvelsen.nl
Website: www.welzijnvelsen.nl



Veteranenmiddag

Zaterdag 11 oktober vond de vierde Velsense veteranenmiddag plaats op het Landgoed Duin en Kruidberg. De gemeente Velsen organiseert deze bijeenkomst als blijk van waardering voor iedereen, die zich vanaf de Tweede Wereldoorlog heeft ingezet voor de vrede. Het thema was: ontspanning. De heer Wim Bos, geestelijk verzorger van de regio Mid-

den-West, verhaalde over het belang van de geestelijke zorg tijdens de missies om zo te ontsnappen aan de stress van de uitzendingen. Ook sporten als touwtrekken en voetbal kwamen ter sprake. Dat ontspanning belangrijk is, onderstreepten de ex militairen. Er werd druk gedanst op sfeervolle jazz muziek. (foto: Reinder Weidijk)

Allerzielen Velsen Verlicht

Op woensdag 5 november vindt tussen 18.30 uur en 21.30 uur op begraafplaats Duinhof in IJmuiden Allerzielen Velsen Verlicht plaats. Iedereen die zijn dierbaren wil herdenken, is van harte welkom. Voor kinderen is speciale aandacht.

De begraafplaats wordt voor de viering aangekleed met veel licht, vuur, klank en kunst. Het doel van de avond is de doden gezamenlijk te herdenken om wie ze waren en om herinneringen te delen. De begraafplaats krijgt als openbare ruimte betekenis als een plek van ontmoeting.

Omdat de begraafplaats over onvoldoende parkeerplaatsen beschikt, worden bezoekers geadviseerd zoveel mogelijk per fiets te komen. Voor bezoekers met auto's is er gelegenheid tot parkeren op het grote parkeerterrein tegenover het stadion van Telstar aan de Minister van Houtenlaan. Hiervandaan kunnen bezoekers te voet naar de begraafplaats. Ook rijden er doorlopend busjes van de OIG. Dankzij sponso-

ren als Zwart Techniek en Rolvink Bouw is de toegangsweg, de Slingerduin, dit jaar passend verlicht.

Vrijwilligers

Voor de vrijwilligers wordt op woensdag 29 oktober van 19.30 uur tot 21.30 uur een bijeenkomst georganiseerd in de gemeentelijke wijkpost aan de W. Daniëlsaan 53 in Santpoort-Zuid. Wilt u zich ook opgeven als vrijwilliger? Dat kan via www.AllerzielenVelsen.nl. Ook sponsors zijn van harte welkom. Het rekeningnummer van de Stichting is Rabobank Velsen en omgeving NL77RABO0126617716.

In verband met de herdenking van 5 november wordt op maandag 3 november van 19.30 tot 21.00 uur een **workshop Herdenkingsbloemstuk** georganiseerd in de gemeentelijke wijkpost aan de W. Daniëlsaan in Santpoort-zuid. Iedereen kan hieraan deelnemen, mits u zich vóór 27 oktober per mail opgeeft. (info@AllerzielenVelsen.nl)

GEMEENTE VELSEN gemeenteraad

Gemeenteraad behandelt conceptbegroting 2015

Woensdag 22 oktober 2014 bespreekt de gemeenteraad Velsen de conceptbegroting 2015 in een openbare raadsbrede sessie van het Raadsplein, aanvang 19.30 uur in de raadzaal van het gemeentehuis. De nieuwe gemeenteraad geeft een eerste oordeel over de conceptbegroting 2015. Aan het begin van de sessie kunnen inwoners van Velsen inspreken over de conceptbegroting 2015.

In de raadsvergadering op donderdag 6 november 2014 geven de fracties hun oordeel over de conceptbegroting en lichten ingediende moties en amendementen toe. Het college van burgemeester en wethouders geeft hier een reactie op. Vervolgens discussiëren de raadsleden met elkaar over de ingediende moties en amendementen. Aan het eind van deze raadsvergadering worden eventueel

le wijzigingen en voorstellen in stemming gebracht en stelt de gemeenteraad de begroting 2015 vast.

In de conceptbegroting 2015 staat wat de gemeente Velsen in 2015 wil bereiken en hoeveel dat kost. De conceptbegroting is gebaseerd op de perspectiefnota 2014 die in juni door de gemeenteraad is vastgesteld. Bij het opstellen van de perspectiefnota en de conceptbegroting 2015 hebben de strategische agenda 2013-2016 en het coalitieakkoord 2014-2018 een belangrijke rol gespeeld. Belangrijke onderwerpen uit de conceptbegroting zijn de drie decentralisaties in het sociale domein, de strategische agenda 2013-2016, de samenwerking met inwoners, instellingen en organisaties en de regionale samenwerking. Voor meer informatie en een beeldverslag van deze vergaderingen kijk op raad.velsen.nl. (foto: Reinder Weidijk)



Gast van de Raad in Velsen

Hoe werkt de gemeenteraad? Wie zitten er in? Hoe kunnen inwoners invloed uitoefenen op de politiek? Geef u op als Gast van de Raad.

De huisvesting van scholen, subsidie aan culturele instellingen of het vaststellen van een bestemmingsplan – het gaat inwoners van de gemeente direct aan en de gemeenteraad neemt er besluiten over.

Maar hoe werkt dat precies? Dat wil de gemeenteraad van Velsen graag vertellen; die nodigt daartoe inwoners uit als 'Gast van de Raad'.

Vooraf krijgen de gasten uitleg over de werkwijze van de raad en de agenda van de raadsvergadering. Zij kunnen al hun vragen stellen, de vergadering bijwonen en raadsleden spreken in de pauze en na afloop.

Wilt u op donderdag 23 oktober ook Gast van de Raad zijn, dan kunt u zich tot 20 oktober aanmelden bij de griffie via 0255-567502 of griffie@velsen.nl. U krijgt na aanmelding een bevestiging en een informatiepakket.



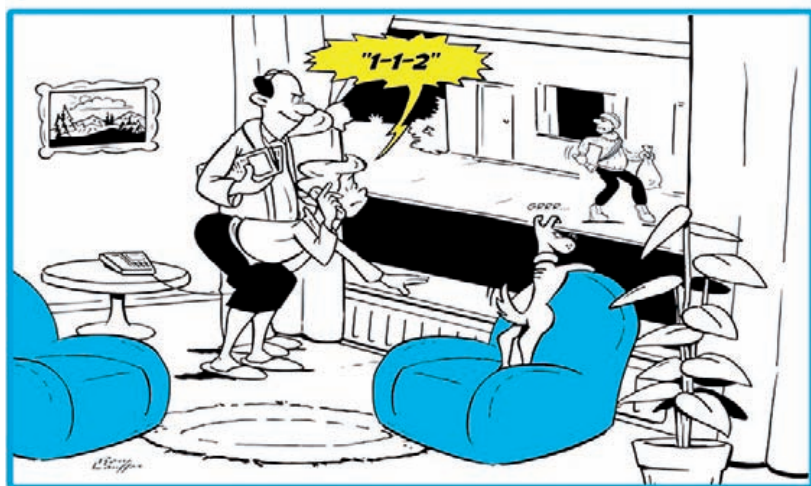
Horen, Zien en Melden

'Ik hoorde wel iets, maar nam aan dat de politie al gebeld was' of 'ik zag het wel gebeuren, maar daar komt de politie toch niet voor?'. Dat zijn veelgehoorde misvattingen. De waarheid is, dat als u een waargenomen misdrijf doorbelt naar 112, de politie snel in actie komt. We zijn met elkaar verantwoordelijk voor een veilig en leefbaar Velsen.

Slechts 1 op de 9 van deze waargenomen misdrijven wordt binnen enkele minuten via 112 gemeld. Dit betekent dat ongeveer 4(!) miljoen waarnemingen niet efficiënt of helemaal niet in actie omgezet worden. Dit kan beter. Daarom heeft burgemeester Franc Weerwind afgelopen vrijdag 3 oktober de aftrap gegeven voor de campagne Horen, Zien en Melden. Een initiatief van de politie, gemeente Velsen, woningcorporaties, welzijnsinstellingen, wijkplatforms en de politie.

Doelstelling van de campagne is dat inwoners van de gemeente Velsen worden gewezen op het belang van het melden van verdachte situaties en van strafbare feiten via 112. Maar ook bij de (hulp)instanties ligt het initiatief. Door actief en gericht gebruik te maken van Facebook en Twitter wordt met de inwoners informatie gedeeld over bijvoorbeeld hoe een verdachte situatie wordt herkend en waar succesvolle aanhoudingen zijn gedaan na een melding. Op deze manier weten de inwoners wat er in hun wijk speelt en welke zaken aandacht nodig hebben.

Meer informatie over Horen, Zien en Melden is te vinden op de website www.horenzienmelden.nl of volg ons via www.facebook.com/horenzienmelden of via Twitter @horenzienmelden



Speciale uitgave Infopagina

Hulp, ondersteuning en zorg voor de inwoners van Velsen, thuis, bij het zoeken naar werk, in de zorg en op school - vanaf 1 januari 2015 krijgt de gemeente daar veel extra taken in, die nu nog door het Rijk, de provincie en zorgverzekeraars worden gedaan. Wat dat voor Velsen betekent, waarom dat gebeurt en waar u terecht kunt met vragen komt in een speciale uitgave in de gemeentelijke Infopagina van 23 oktober te staan.

De gemeente wordt verantwoordelijk voor de individuele begeleiding, dagbesteding en kort verblijf voor ouderen, chronisch zieken en gehandicapten die thuis wonen. Alle jeugdhulp komt naar de gemeen-

te toe, evenals de hulp en ondersteuning van iedereen die in staat is om te werken, inclusief jongeren met een arbeidsbeperking. En tot slot is de gemeente - in nauwe samenwerking met de scholen - betrokken bij de scholing van kinderen met een handicap, stoornis of gedragsprobleem.

De gemeente Velsen werkt hard aan de voorbereiding van deze veranderingen, samen met cliënten(organisaties), zorgverleners, IJmond Werkt!, welzijnswerk en schoolbesturen, in Velsen en daarbuiten. Uitgangspunt is dat iedereen de hulp, zorg en ondersteuning krijgt die hij of zij echt nodig heeft.



Versterking historisch landschap Velsen

De gemeente Velsen start binnenkort met drie projecten uit het zogeheten Landschapsbeleidsplan. De Velserenderlaan zal in haar oude glorie worden hersteld en veranderen in een strakke lindelaan. Ook worden gedeeltes van de oevers van de Schipbroekerbeek en de Bosbeek op een meer natuurlijker wijze ingericht. Verder is het plan om twee poelen aan te leggen in het gebied De Biezen. Deze 'vijvers' zullen onder meer een belangrijke functie krijgen als leef- en voortplantingsgebied voor amfibieën.

Velzerent

De buitenplaats 'Velzerent' dateert van begin 17e eeuw. De laan is voor het eerst te zien op een schilderij uit 1627. In 2001 werd door de Historische Kring Velsen een initiatief ingediend om de laanstructuur weer in oude glorie te herstellen. Dit was voor de gemeente aanleiding de Velserenderlaan als gemeentelijk monument aan te wijzen. Behalve de HKV zijn ook direct omwonenden en de Stichting Santpoort bij de plannen betrokken. In de Velserenderlaan zullen lindes, die strak naast elkaar worden geplant, het beeld bepalen. Ter hoogte van de ruïne van Brederode wordt de beplanting wat minder strak waardoor de ruïne goed zichtbaar blijft. De huidige bomen worden gekapt. Een groep populieren in het midden van de laan blijkt waardevol te zijn voor vleermuizen. Daarom kan deze groep nog niet worden gekapt en

zal de laan in twee fases worden aangelegd. Uiteindelijk komen er meer bomen terug dan dat er nu staan.

Herstel beekoevers

De gemeente wil ook het deel van de Bosbeek in het Burgemeester Rijkenspark, direct ten westen van de Wüstelaan verbeteren en ook de Schipbroekerdreef in Santpoort. Een aantal jaren geleden heeft deze al vanaf het plantsoen aan de Valckenhoeflaan tot aan de Hagelingerweg een meer natuurlijke inrichting gekregen. Nu is het plan om de oevers van deze beek aan de overkant van de Hagelingerweg te herstellen. Zo zal de hardhouten beschoeiing worden verwijderd en vervangen door een natuurlijk talud.

Poelen in de Biezen

Aan het einde van de Biezenweg bij de kruising met de Rijksweg en in de meest noordelijke punt van het gebied de Biezen zullen twee poelen worden aangelegd. Het gaat hierbij om twee percelen, die nu nog bebost zijn. Velsen wil hier bestaande, minder waardevolle bomen kappen, diepte maken voor water en de poelen omringen met duurzame boomsoorten.

Natuuronderzoek

Voorafgaand aan deze plannen heeft er een natuuronderzoek plaatsgevonden. Daarbij zijn geen strikt beschermde diersoorten aangetroffen. Voor het kappen van de bomen is een kapvergunning aangevraagd. Kijk voor meer informatie over deze projecten: www.velsen.nl.



Mogelijk geluidsoverlast door heiwerkzaamheden

Eind september is de aanemer gestart met de herstelwerkzaamheden aan de zeekade bij de Grote Hout.

Naar verwachting wordt er vrijdag 17 oktober 2014 begonnen met het heien van de betonpalen. Deze werkzaamheden zullen ongeveer 8 à 10 werkdagen duren. Uiteraard wordt geprobeerd de geluidsover-

last zoveel mogelijk te beperken. Omwonenden zullen echter enige geluidshinder ervaren. Daarom is met de aanemer afgesproken dat het heien niet in de avonden of de weekenden plaats mag vinden. Met de renovatie van de zeekade beoogt het gemeentebestuur een extra impuls te geven aan de regionale economie met name aan het 'achterland' van het Noordzeekanaal.

Onderhoudswerkzaamheden viaduct A208

Het viaduct over de A208 ter hoogte van de Rijksweg wordt van maandag 20 oktober tot zaterdag 25 oktober tussen 18.00 uur en 7.00 uur afgesloten. De leuningen worden vervangen door een geleiderailconstructie. Om deze werkzaamheden veilig uit te kunnen voeren, is het noodzakelijk dat het viaduct wordt afgesloten. De werkzaamheden worden 's nachts uitgevoerd.

Tijdens de werkzaamheden wordt de rijbaan voor het autoverkeer afgesloten. Het autoverkeer vanuit Velsen-Zuid wordt met gele borden omgeleid over de A208. Het verkeer vanuit Hofgeest wordt omgeleid over de Rijksweg, De Kamp en de Velsbroekse Dreef. Het fietspad wordt niet afgesloten, fietsers kunnen gewoon gebruikmaken van het fietspad. Noodhulpdiensten met prio. 1 kunnen met gepaste snelheid door de afsluiting rijden.

Controle hondenbelasting binnenkort van start

Binnenkort start de controle op hondenbelasting. Aan de hand van onze belastingadministratie gaat een aantal hondencontroleurs de aanwezigheid van honden controleren en of er belasting over is betaald.

Waarom controle?

Wie een hond heeft, is verplicht daarvoor hondenbelasting betalen. U dient uw hond(en) te melden bij

de gemeente. Op het moment dat de viervoeter is gemeld, verstuurt de gemeente u een aanslag. Om deze administratie up to date te houden is controle van belang. Als u niet thuis bent en de controleur stuit op aanwezigheid van één of meer honden, wordt een informatiebrief achtergelaten. De hondencontroleurs kunnen zich legitimeren met een door de gemeente verstrekt legitimatiebewijs.

Aanmelden hond

Hebt u sinds kort een hond en bent u nog niet in de gelegenheid geweest aangifte te doen? Voorkom een boete en meld u tijdig bij de werkeenheden Belastingen en Invordering. Ook kunt u een aangiftebiljet hondenbelasting telefonisch aanvragen bij de werkeenheden Belastingen en Invordering van de gemeente, telefoon 0255-567322. Het makkelijkst is om een aangiftebiljet af te halen

bij het Klant Contact Centrum op het stadhuis, Dudokplein 1, 1970 AL IJmuiden of het aangifteformulier te downloaden.

Boete

Wanneer u geen aangifte heeft gedaan, terwijl de hondencontroleur wél een hond aantreft, zal u niet alleen belasting moeten betalen, maar ook een wettelijke geldboete. Voor meer info: www.velsen.nl.

Bekendmakingen

De website www.velsen.nl is hét startpunt voor al uw vragen over de gemeente Velsen. Hier vindt u meer informatie over vergunningen, burgerzaken, buurtbemiddeling, bureau discriminatiezaken, ondernemersloket, openbare ruimte, sociale zaken en nog veel meer.

Kunt u iets niet vinden of heeft u een vraag? Bel dan 14 0255 of kom langs bij het Klant Contact Centrum in het stadhuis. Het KCC is geopend op maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 16.00 uur en op donderdagavond van 18.00 tot 20.00 uur. Voor inhoudelijke vragen over bestemmingsplannen, omgevingsvergunningen of vra-

gen die daarmee te maken hebben, kunt u een afspraak maken met één van de vakspecialisten via 14 0255.

Burgerzaken werkt uitsluitend op afspraak. Via onze website www.velsen.nl kunt u 24 uur per dag een afspraak maken. U kunt elke werkdag van 09.00 tot 17.00 uur bellen met het Klant Contact Centrum: 14 0255.

De gemeente Velsen faciliteert meldingen of klachten over discriminatie. Bij het Klant Contact Centrum van het stadhuis kunt u een formulier krijgen waarop u uw melding of klacht kunt

noteren. Dit formulier kunt u sturen naar Bureau Discriminatiezaken Kennemerland in Haarlem. Meer informatie op www.bdkennemerland.nl.

Op 20 augustus 2013 heeft het college van Burgemeester en Wethouders van Velsen besloten om vanaf 1 januari 2014 alle formele bekendmakingen van bijvoorbeeld vergunningen, beleid en verordeningen te publiceren in het elektronisch gemeenteblad. De bekendmakingen worden ook gepubliceerd in de huis-aan-huisbladen de Jutter en de Hofgeest. Het elektronisch gemeenteblad is te vinden op www.velsen.nl.

Aanvragen

Burgemeester en wethouders van de gemeente Velsen maken bekend dat zij in de periode van 4 oktober tot en met 10 oktober 2014 de volgende aanvragen voor een omgevingsvergunning hebben ontvangen op grond van de Wet algemene bepalingen omgevingsrecht. De datum van ontvangst is tussen haakjes vermeld.

IJmuiden

Kromhoutstraat 54 0016, legaliseren verdiepingsvloer (05/10/2014) w14.000468; Zeeweg 199, legaliseren appartement (09/10/2014) w14.000491; Zandershof 47, wijzigen bedrijfsbestemming naar woonbestemming (08/10/2014) w14.000489; Moerbergplantsoen ong., kappen 3

bomen (08/10/2014) w14.000488; Kromhoutstraat 54 0009, legaliseren verdiepingsvloer (08/10/2014) w14.000487; Breelstraat 5, oprichten opslaghal (06/10/2014) w14.000470.

Driehuis

Schaepmanlaan ong. en Van den Vondellaan ong., plaatsen 2 hekwer-

ken (08/10/2014) w14.000485.

Santpoort-Noord

Overbildtweg 40, Kappen boom (06/10/2014) w14.000469; Bosbeeklaan 4, kappen boom (07/10/2014) w14.000484; Santpoortse Dreef 62, aanbouwen erker (voorzijde woning) en plaatsen erfafscheiding zijgevel



Aanvragen (vervolg)

(05/10/2014) w14.000467.
Bickerlaan 54, kappen boom
(05/10/2014) w14.000466.

Santpoort-Zuid

Geen mededelingen

Velsen-Zuid

Zijkanaal C, realiseren 3 wacht-
voorzieningen (08/10/2014)
w14.000486;
't Roode Hart 38, kappen boom
(04/10/2014) w14.000465.

Velserbroek

Rietkamp 13, kappen boom
(07/10/2014) w14.000474;
Rietkamp 7, kappen boom
(07/10/2014) w14.000473;
Grote Buitendijk ong. (t.h.v. nr.
41), kappen 4 bomen (07/10/2014)
w14.000475;

Klipper 2, plaatsen carport
(07/10/2014) w14.000483;
Langemaad ong., kappen boom
(07/10/2014) w14.000482.

Velsen-Noord

Concordiastraat 41, amoveren over-
storten WRK 1 en aanpassen aan-
sluiting (10/10/2014) w14.000492;
Oostzijde 3e Rijksbinnenhaven,
aanbrengen 4 meerpalen incl. loop-
brug en taludtrap (09/10/2014)
w14.000490;
Wijkeroogstraat 170 9000, kappen
11 bomen (07/10/2014) w14.000477.

Welstand

Voor zover de ingediende aanvragen
voor een omgevingsvergunning be-
trekking hebben op een bouwactivi-
teit kunnen deze worden voorgelegd
aan de commissie Stedelijk Schoon

Velsen. Voor meer informatie over
welstand: 140255.

Ontwerpbesluit - uitgebreide procedure

Burgemeester en wethouders van
Velsen maken bekend dat zij het
voornemen hebben een omgevings-
vergunning te verlenen voor de on-
derstaande aanvraag. Deze aan-
vraag met bijbehorende ontwerp-
omgevingsvergunning, de ont-
werpverklaring van geen bedenkin-
gen en overige bijbehorende stuk-
ken liggen met ingang van 17 okto-
ber 2014 gedurende zes weken ter
inzage bij de afdeling Publieksza-
ken. Tevens zijn deze stukken digi-
taal in te zien op de website vel-
sen.nl via het menu bekendmakingen/
direct naar/ meer nieuws/ inzage
(ontwerp)besluiten.

Tijdens deze periode van terinza-
gelegging, kan eenieder naar keuze
mondeling of schriftelijke zienswij-
zen inbrengen tegen zowel de ont-
werpomgevingsvergunning als de
ontwerpverklaring van geen beden-
kingen. Zienswijzen moeten worden
gericht aan het college van burge-
meester en wethouders van Velsen,
werkeenheid Vergunningen, Post-
bus 465, 1970 AL IJmuiden (bezoek-
adres Dudokplein 1 te IJmuiden).
Voor het kenbaar maken van mon-
delinge zienswijzen kunt u contact
opnemen met de werkeenheid Ver-
gunningen, telefoon 140255. Het be-
treft het volgende ontwerpbesluit:

IJmuiden

Zeewijkplein 121 9000 te IJmui-
den, het vervangen van een geldki-
osk (w13.000514)

Besluiten

Burgemeester en wethouders van
Velsen hebben de hierna volgen-
de besluiten genomen. Op grond
van de Algemene wet bestuurs-
recht kan een belanghebbende bij
het (de) onderstaande besluit(en)
gedurende zes weken na de dag
van verzending van het besluit
een gemotiveerd bezwaarschrift
indienen bij het bestuursorgaan
dat het besluit heeft genomen
(zoals college van Burgemeester
en wethouders van Velsen of Bur-
gemeester van Velsen, Postbus
465, 1970 AL IJmuiden), dan wel
langs elektronische weg (elektro-
nisch formulier op www.velsen.nl;
werkt alleen in combinatie met in-
loggen via DigiD). In spoedeisende
gevallen kan een voorlopige

voorziening worden gevraagd bij
de voorzieningenrechter van de
rechtbank Noord-Holland, loca-
tie Haarlem, sector bestuursrecht,
Postbus 1621, 2003 BR Haarlem.
Een voorlopige voorziening kan
alleen worden aangevraagd, in-
dien er ook een bezwaarschrift is
ingediend. De verzenddatum van
het besluit is tussen haakjes ver-
meld.

Verleende omgevingsvergunning- gen - reguliere procedure

Het college van Burgemeester en
wethouders van Velsen heeft een
omgevingsvergunning verleend
voor:

IJmuiden

Pruimenboomplein 39 en 49, plaat-
sen balkonbeglazing (13/10/2014)
w14.000447.

Driehuis

Geen mededelingen.

Santpoort-Noord

park Kennemergaarde, kappen
boom (13/10/2014) w14.000430.

Santpoort-Zuid

Geen mededelingen.

Velsen-Zuid

Geen mededelingen.

Velsen-Noord

Reyndersweg 7, oprichten strandpa-

viljoen (13/10/2014) w14.000328.

Velserbroek

Geen mededelingen.

Vergunningen Algemene Plaat- selijke Verordening

Evenementen artikel 2:17 APV

25 en 26 oktober 2014, Flymas-
ter, een kite landboard evenement,
strand IJmuiden aan Zee tussen paal
3 en 4 (07/10/2014) u14.009183; 22
november 2014, Sint Nicolaasin-
tocht Santpoort-Zuid, 't Brederode
Huys, (14/10/2014) u14.009678.

Filmopnamen artikel APV 2:12

15 oktober 2014, Grundy Endemol,
omgeving Oud-Velsen (08/10/2014)
u14.010049.

Reiskostenregeling woon-werkverkeer 2013

Burgemeester en wethouders van
de gemeente Velsen hebben in de
vergadering van 10 juni 2014 de
Reiskostenregeling woon-werk-
verkeer 2014 en de toelichting
op deze regeling vast gesteld on-

der gelijktijdige intrekking van de
Reiskostenregeling woon-werk-
verkeer 2013 en de toelichting op
deze regeling.

Nu de Commissie voor het Geor-

ganiseerd Overleg ingestemd heeft
met dit besluit, is deze definitief ge-
worden. Het was nodig om de rege-
ling aan te passen omdat na invoer-
ing bleek dat de regeling niet vol-
ledig uitgevoerd kon worden zoals

vooraf bedacht. De regeling is nu ge-
actualiseerd en aangepast. Het be-
sluit treedt in werking 1 dag na pu-
blicatie en ligt voor iedereen koste-
loos ter inzage bij de afdeling Human
Resources van de gemeente Velsen.



Raadsplein 22 oktober 2014

Op donderdag 22 oktober 2014 vergadert de gemeenteraad Velsen in de raadzaal van het gemeentehuis Velsen, ingang Plein 1945 om 19.30 uur.

De agenda voor de Carroussel is als volgt:

19.30-21.30 Begroting 2015 gemeente Velsen

Inspreken tijdens de Carroussel:

Er kan worden ingesproken op dit onderwerp. Om in te spreken kunt u zich tot uiterlijk dinsdag 21 oktober 16.00 uur aanmelden bij de Griffie, tel. 0255 567502 of via e-mail: griffie@velsen.nl

Over het onderwerp op de agenda, kan ook schriftelijk een reactie worden ge-

geven. Indien deze tijdig is ingeleverd – dat kan via e-mail: griffie@velsen.nl, – dan wordt de reactie vóór de vergadering naar de raadsleden doorgestuurd.

De Nieuwsbrief Raadsplein ligt ter inzage bij de receptie van het gemeentehuis, evenals bij de bibliotheek aan het Dudokplein te IJmuiden en de bibliotheek van Velserbroek aan het Maanbastion.

Ook kunt u de agenda en onderliggende stukken bekijken via de website raad.velsen.nl

Een reportage van deze sessies is terug te zien in de week na de vergadering op het TV-kanaal van RTV Seaport en via uitzending gemist op www.rtvseaport.nl

De raadsvergadering is live te volgen via raad.velsen.nl

Raadsplein 23 oktober 2014

Op donderdag 23 oktober 2014 om 19.30 uur vergadert de gemeenteraad Velsen in de raadzaal van het gemeentehuis Velsen, ingang Plein 1945.

De agenda voor de raadsvergadering is als volgt:

- 1 Opening
- 2 Actualiteitenuurtje*
 - inspreken inwoners
 - vragenhalfuurtje raadsleden
- 3 Vaststellen van de agenda
- 4 Vaststellen notulen en besluitenlijst raadsvergadering van 25 september 2014
- 5 Afhandelen lijst van aan de raad gerichte brieven
- 6 Verordening tot 6e wijziging van de gewijzigde APV Velsen 2009
- 7 Vijfde wijziging GR Milieudienst IJmond
- 8 Verklaring van geen bedenkingen voor Wikerstraatweg 132a te Velsen-Noord
- 9 Verklaring van geen bedenkingen voor Leeghwaterweg 1a te Velsen-Noord
- 10 Primaire begroting 2015 en meerjarenbegroting 2016 – 2019 IJmond Werkt!
- 11 Verordening Jeugdhulp 2015
- 12 Verordening Maatschappelijke ondersteuning gemeente Velsen 2015
- 13 Verordeningen Participatiewet:
 - a. Verordening loonkostensubsidie Participatiewet 2015
 - b. Re-integratieverordening Participatiewet, IOAW en IOAZ 2015
 - c. Maatregelenverordening Participatiewet, IOAW en IOAZ 2015
 - d. Verordening individuele studietoelage Participatiewet 2015
 - e. Verordening individuele inkomenstoeslag Participatiewet 2015
 - f. Verordening tegenprestatie Participatiewet 2015

g. Handhavingsverordening Participatiewet, IOAW en IOAZ 2015

h. Verordening verrekening bestuurlijke boete bij recidive Participatiewet 2015

De Nieuwsbrief Raadsplein ligt ter inzage bij de receptie van het gemeentehuis, evenals bij de bibliotheek aan het Dudokplein te IJmuiden en de bibliotheek van Velserbroek aan het Maanbastion. Ook kunt u de agenda en onderliggende stukken bekijken via de website raad.velsen.nl

De raadsvergadering is live te volgen via RTV Seaport en raad.velsen.nl

*Raadsvergadering – ‘actualiteitenuurtje’

19.30 – 20.00 – inwoners aan het woord

Inwoners die zich van te voren hebben aangemeld kunnen gedurende 2 minuten een boodschap meegeven aan de raadsleden. Dit is niet bedoeld om in te spreken over onderwerpen die op de agenda staan, maar om andere actuele en/of dringende zaken onder de aandacht van de raadsleden te brengen. Deze inbreng moet wel betrekking hebben op onderwerpen waar de raad over gaat of die relevant zijn voor de raad.

Aanmelden: telefonisch (0255-567502) of via de mail (griffie@velsen.nl) tot uiterlijk woensdag 22 oktober 16.00 uur.

De raad heeft in zijn vergaderingen van 25 september 2014 een besluit genomen over de volgende onderwerpen:

- Huisvestingsverordening 2014
- Nota Misbruik en Oneigenlijk gebruik
- Wet Markt en Overheid
- Benoemen als lid van de Regiegroep IJmond: mevrouw M.G.J.E. Vos-Vester