

# Jutter | Hofgeest <sup>NL</sup>

**DEZE WEEK**

Lijf & gezondheid bijlage



**4**

Energietoeslag voor lage inkomens

**16**

Weer honderd nieuwe bomen erbij in Velsen



## De zon komt elke dag op

Ijmuiden - Het is nog steeds een beetje grauw en grijsig weer. Terwijl de zon toch elke dag weer gewoon opkomt. Machiel Kraaij legde dat magische moment vast met een drone vanaf de Zuidpier. Een derde baken van licht tussen de twee vuurtorens van Ijmuiden. Foto: Machiel Kraaij Fotografie

**TELSTAR ADDO DEN HAAG**  
 VRIJDAG 15 MAART 20.00 UUR

**G & O**  
 MAKELAARS

VERKOOPPLANNEN? GRATIS WAARDEBEPALING

Zeeweg 227 | (0255) 524660 | www.G-Omakelaars.nl

**ZATERDAG 16 MAART AANVANG 14.30 UUR**  
**SPORTPARK ZEEWIJK:**  
**Stormvogels tegen EDO**  
 ('Meer op zaterdag')

Deze advertentie is aangeboden door:  
 • Zebra Uitzendbureau BV • Van der Vlugt  
 • Cornelis Vrolijk's Visserij Maatschappij BV

**GEEN KRANT ONTVANGEN?**

BEL 0255-533900

wooncentrum

pvc & laminaat  
 zonwering  
 gordijnen  
 behang  
 tapijt

Marktplein 24  
 Ijmuiden  
 0255-536060  
 www.ubokok.nl

**UBO KOK**

## De kracht van één team als poortwachter

**Velsen - Afgelopen week keek wethouder Marianne Steijn samen met Marian Langeveld terug op de activiteiten – en meetbare successen- van het Sociaal Wijkteam Velsen en blikte vooruit naar het komende jaar. Steijn heeft als prioriteit de aanpak van armoede, inkomensondersteuning en welzijn binnen Velsen. Langeveld is coördinator Sociaal Wijkteam.**

Door Ingeborg Baumann

Beiden zijn heel trots op het Sociaal Wijkteam. De kracht is het team van meerdere organisaties zodat mensen met vragen of ondersteuning op het gebied van geldzaken, werk, gezondheid, wonen, vrijetijdsbesteding en sociale contacten meteen op de juiste plek zitten of meteen doorverwezen kunnen worden. Zo wordt de drempel verlaagd, je kunt meteen binnenvallen bij Sluis 751 of de Stek in Velsen-Noord. Er kan ook meteen gehandeld worden. Marianne Steijn zegt: „Dit betekent preventie, het voorkomen van ergere problemen. Je wordt snel gehoord en geholpen.

Dat hoor ik ook van de bewoners van Velsen. Er zijn namelijk ontzettend veel regelingen maar door het Sociaal Wijkteam worden die ook zichtbaar, het contact is wederzijds.“

**Samenwerking**

De samenwerkingen tussen de verschillende organisaties zijn op een breed vlak en er is een vlotte doorloop. Steijn: „Naast de professionele hulp is er ook de houding van: ‘bij mij kun je je verhaal kwijt’, soms maakt dat een wereld van verschil. Marian Langeveld vult aan: „Dagelijks melden zich wel zes tot zeven mensen bij de contactpunten de Stek en Sluis 751. De doelgroep is breed. Dus niet alleen maar ouderen

maar bijvoorbeeld ook statushouders. De jeugd, vooral met betrekking tot wonen en financiën, is nog een ontwikkelpunt.“

**Spin in het web**

Het SWT ziet en spreekt op deze manier veel inwoners en fungeert als spin in het web. Ook ondersteunt het Sociaal Wijkteam initiatieven die verbinden en bijdragen aan het versterken van buurtnetwerken. Op de planning voor 2024 staat een uitbreiding van de contactpunten naar de MFA (multi functionele accommodatie) in Velservoer. Ook is de bedoeling dat de bekendheid en de zichtbaarheid nog meer wordt vergroot en zal het wijkgericht werken worden gestimuleerd door onder andere het uitbreiden van de Lief en Leed straten. De kracht van één team als poortwachter zal blijven bestaan. Gewoon binnenvallen dus. De koffie is trouwens heel prima in de contactpunten.



Marianne Steijn (r) en Marian Langeveld blikken terug en vooral ook vooruit wat het SWT doet voor de inwoners Velsen. Foto: Ingeborg Baumann



# WIJ ZIJN OP ONS PAASBEST

EN STAAN PRACHTIG OP  
JOUW PAASTAFEL!



AMARETTO &  
BITTERKOEKJES

RED VELVET

CHOCOLADE  
MARMER

AMANDEL

Bij aankoop van een tulband  
5 spaarpunten kado





## Oproep aanvraag Koninklijke onderscheidingen 2025

Veel verenigingen, instellingen en organisaties zouden zonder de inzet van deze vrijwilligers vaak niet eens meer kunnen bestaan. Daarom roept de burgemeester iedereen op om deze mensen voor te dragen voor een Koninklijke onderscheiding. Kent u iemand die zich al jarenlang inzet voor de samenleving en volgens u een Koninklijke onderscheiding verdient?

### Lange procedure

De meeste Koninklijke onderscheidingen reikt de burgemeester uit tijdens de lintjesregen. Dit is meestal de laatste werkdag vóór Koningsdag. De procedure van aanvraag tot uitreiking neemt veel tijd in beslag. Eerst dient u een "verzoek tot aanvragen" in. Hierna volgt een adviserend gesprek en kunt u het echte aanmeldformulier invullen. Voor de aanvraag zijn naast u ook 3 of meer personen nodig die een ondersteunde brief schrijven.

Wilt u een aanvraag doen voor de lintjesregen voor april 2025? Dan moet het dossier compleet

zijn op 1 juli 2024. Begin daarom zo snel mogelijk met de aanvraag.

### Meer informatie

Wilt u iemand voordragen of wilt u meer informatie over de richtlijnen? Neem dan contact op met Kabinetszaken in Velsen. Dit kan via [kabinetszaken@velsen.nl](mailto:kabinetszaken@velsen.nl) of bel naar 0255-567 200. Meer informatie over de lintjesregen is ook te vinden op [www.velsen.nl/koninklijke-onderscheiding](http://www.velsen.nl/koninklijke-onderscheiding) of op [www.lintjes.nl](http://www.lintjes.nl).



Foto: Reinder Weidijk

## 100 bomen geplant op drie plekken in Velsen

Het afgelopen jaar hebben veel inwoners en organisaties initiatieven ingediend op de website [Velsengoedbezig.nl](http://Velsengoedbezig.nl). Vanuit het Lokaal Klimaat Akkoord belooft gemeente Velsen op deze website voor elk ingediend initiatief dat helpt CO2 te besparen, één boom te planten. Op 8 maart heeft gemeente Velsen samen met inwoners 25 van de 100 bomen geplant.

Sinds de lancering van het platform hebben 222 inwoners en organisaties hun initiatieven ingediend op het platform. Elk jaar plant gemeente Velsen bomen voor de nieuw ingediende initiatieven. Dit jaar zijn dat er dus 100. Deze initiatieven variëren van isoleren of zonnepanelen plaatsen, tot elektrisch rijden of het installeren van een warmtepomp. Elk initiatief dat helpt CO2 te besparen, is een boom waard.

### Bomen op drie plekken in Velsen

De bomen zijn samen met de indieners van de initiatieven geplant naast het Technisch en Maritiem College aan de Briniostraat. Het gaat om 22 verschillende soorten bomen, struiken en een zaaimengsel. Klimaatpartner De Bie Buitenwerk hielp met het planten van de bomen. Een tiental initiatiefnemers was aanwezig om te helpen hun boom te planten. Ook waren er klimaatpartners aanwezig, zoals Kuuk en De Bie. De andere 75 bomen zijn geplant op het Notenboomplein en op het Pleiadenplantsoen. Bij de bomen is een bordje geplaatst met de namen van de initiatiefnemers. Wethouder Jeroen Verwoort: 'Op alle drie de locaties staat een bord met de namen van alle inwoners en organisaties die een boom verdiend hebben. Zo kunnen ze

voor altijd aantonen dat die boom voor hún initiatief geplant is. Ik wil vooral oproepen: vul ook een initiatief in op [Velsengoedbezig.nl](http://Velsengoedbezig.nl), want dan planten we volgend jaar voor jouw initiatief een boom!'

### Meer informatie over het Lokaal Klimaat Akkoord

Het Lokaal Klimaat Akkoord Duurzaam Velsen heeft als doel de CO2-reductie te versnellen. Hoe? Door inwoners, ondernemers en organisaties met elkaar te verbinden via [Velsengoedbezig.nl](http://Velsengoedbezig.nl). Op deze website kan iedereen in Velsen zijn initiatieven indienen die helpen CO2 te besparen. Zo wordt voor inwoners inzichtelijk wat hun burendoen om te verduurzamen. En kunnen ze die eventueel om hulp vragen bij het verduurzamen van hun woning of bedrijf. Als inwoners, ondernemers of organisaties nog geen duurzame initiatieven hebben genomen, kunnen ze op deze website ook vinden hoe ze kunnen beginnen.

Al deze goede duurzame initiatieven belonen we met een extra boom, die weer helpt CO2 te compenseren. De bomen worden bekostigd door de supporters van het Lokaal Klimaat Akkoord.

Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties

### De meeste huurders zijn blij met hun verhuurder

*Jij ook? Of niet?*

De Wet goed verhuurderschap geeft duidelijkheid: wat mag, en wat niet?

- Je betaalt vanaf juli 2023 maximaal twee maanden kale huur als borg\*
- Je betaalt alleen gemaakte servicekosten en ontvangt hiervoor jaarlijks een afrekening
- Schakelt de verhuurder een makelaar in? Jij betaalt daar als woningzoekende geen bemiddelingskosten voor
- Je huurovereenkomst staat ook op schrift\*
- Je ontvangt schriftelijke informatie over je rechten en plichten als huurder
- Je verhuurder mag jou niet intimideren of discrimineren

**Ben je arbeidsmigrant, dan zijn er extra regels voor jouw verhuurder:**

- Jouw huurovereenkomst staat los van jouw arbeidsovereenkomst\*
- Je ontvangt schriftelijke informatie over je rechten en plichten als huurder in een taal die je begrijpt

**Wet goed verhuurderschap**

\* Dit geldt alleen voor huurovereenkomsten afgesloten na 1 juli 2023

**Meer weten?** De Wet goed verhuurderschap geeft duidelijkheid aan verhuurders en beschermt huurders. Kijk voor meer informatie op [www.goedehuur.nl](http://www.goedehuur.nl)

**De gemeente kan helpen.** Komen huurder en verhuurder er niet uit? Dan kunnen huurders nu ook terecht bij hun gemeente.



## Gratis compost scheppen

Op vrijdag 22 maart kunt u bij de wijkpost aan de Wijnoldy Daniëlslaan 53 in Santpoort-Zuid gratis compost afhalen. Dit is mogelijk tussen 8.00 en 17.00 uur. U neemt zelf een schep mee en iets om het compost in te doen (zakken, kruiwagens, etc.). Let op: het is verplicht om een aanhanger af te dekken met een zeil of net.

### Van gft naar compost

Gemeente Velsen en HVC willen inwoners van

Velsen met deze actie bedanken voor het scheiden van groente, fruit, tuinafval en etensresten (gft). Iedere volle gft-afvalbak van 140 liter staat gelijk aan zo'n 15 tot 20 kilo compost. Gft verbetert de structuur van de grond en regelt de doorlaatbaarheid. Bovendien activeert compost het leven in de bodem en slaat het voedingsstoffen voor planten op. De beste periode voor het strooien van compost is maart of april, voorafgaand aan het groeiseizoen. Het is niet nodig om u vooraf aan te melden.



## Energietoeslag voor lage inkomens

**Heeft u uw energietoeslag al aangevraagd? Dit is een extra bedrag voor huishoudens met een laag inkomen. Met de toeslag kunt u de energierekening betalen. Aanvragen is mogelijk tot en met 31 mei 2024.**

### Heb ik recht op energietoeslag?

Heeft u een uitkering van gemeente Velsen, of kreeg u vorig jaar de energietoeslag van ons? Dan heeft u van ons bericht ontvangen.

Daarin leest u of u de energietoeslag automatisch krijgt.

In 2023 is de energietoeslag € 800 voor inwoners met een inkomen tot 120% van de toepasselijke bijstandsnorm.

Wij kijken naar uw inkomen van november 2023. Is uw inkomen maximaal € 25 te hoog? Dan is de energietoeslag voor u € 500.

### Meer informatie

Op <https://www.velsen.nl/energietoeslag-voor-lage-inkomens> vindt u meer informatie, zoals de precieze bedragen die u maximaal mag verdienen voor de energietoeslag.

Op die pagina kunt u de toeslag aanvragen.

Ook leest u daar hoe u hulp kunt krijgen bij de aanvraag.

Heeft u nog vragen? Bel ons dan op 0255-567200 of 14 0255.



## Stemmentellers gezocht!

De gemeente Velsen zoekt voor 6 juni 2024 enthousiaste mensen die in de avond (vanaf 21.00 uur) op verschillende stembureaus willen helpen met het tellen van de stemmen die uitgebracht zijn voor de verkiezingen voor het Europees Parlement. Het stemmen voor de verkiezingen gebeurt ook dit jaar handmatig op papier. Hierdoor is het tellen van de stemmen een hele klus. Als het stembureau is gesloten voor de

kiezers, begint vanaf 21.00 uur de klus van het tellen van alle stembiljetten. U gaat samen met uw team alle stembiljetten sorteren en daarna tellen. Om benoemd te worden dient u een e-learning te volgen. Voor deze werkzaamheden ontvangt u een vergoeding.

Heeft u interesse meldt u dan aan via [burgerzaken@velsen.nl](mailto:burgerzaken@velsen.nl)

## Nieuwe Algemene Plaatselijke Verordening 2024



In de Algemene plaatselijke verordening (hierna: Apv) staat de gemeentelijke regelgeving op het gebied van openbare orde, leefbaarheid en veiligheid. Alle inwoners moeten zich hieraan houden. In de Apv 2024 zijn een aantal artikelen gewijzigd, toegevoegd of verwijderd ten opzichte van de Apv 2023. Dit komt bijvoorbeeld door gewijzigde wet- en regelgeving, problemen met handhaafbaarheid en actuele onderwerpen zoals voetbalvandalisme en ondermijning.

### Evenementen

De voorwaarden over wanneer evenementen onder een evenementenmelding vallen, zijn aangepast. Er mogen meer en grotere objecten op een terrein geplaatst worden. Hierdoor vallen meer kleine evenementen onder de meldingsplicht en is er minder vaak een evenementenvergunning nodig. Een evenement met meer dan 250 personen valt vanaf nu onder de vergunningsplicht. Dit was eerst bij meer dan 500 personen.

Daarnaast staat in de nieuwe Apv 2024 dat het maken of laten horen van muziek voor 13.00 uur op zondag zonder vergunning niet is toegestaan. Hiermee sluiten we aan bij de Zondagswet.

### Nachtregister

Sinds 2019 staat de verplichting om een nachtregister bij te houden ook opgenomen in de Apv. Hieruit volgt de verplichting voor degene die ergens nachtverblijf houdt om de gevraagde gegevens te verstrekken. Sinds begin van dit jaar zijn de (op grond van de Apv verplicht bij te houden gegevens) uitgebreid. Dit in het belang van het tegengaan van (ondermijnende) criminaliteit.

### Lachgas

Sinds 1 januari 2023 staat lachgas op lijst II van de Opiumwet. Dat betekent dat het is aangemerkt als een softdrug.

Handel hiervan en openlijk gebruik is dus landelijk verboden. Het lachgas-artikel in de Apv is daarom vanaf 1 januari vervallen.

### Betaald voetbal

Bij betaald voetbal is er vanaf nu:

- een specifieke vergunningsplicht;
- de mogelijkheid voor de burgemeester om aanwijzingen te geven voor afzonderlijke wedstrijden;
- en het opnemen van verboden handelingen rondom deze voetbalwedstrijden.

### Openbare inrichtingen\*

#### Wijzigingen met betrekking tot exploitatievergunning

Per 1 januari 2024 moet een openbare inrichting beschikken over een exploitatievergunning. Er wordt geen vrijstelling meer gegeven op deze vergunning voor commerciële horeca. Dit doen we om ondermijning tegen te gaan. Zo verminderen we overlast rondom openbare inrichtingen en kunnen we sneller handelen in het geval van overlast of overtredingen.

Onder voorwaarden geldt er nog wel een uitzondering voor para-commerciële horeca. De openbare inrichtingen die over een vrijstelling beschikken, worden in fases benaderd om een exploitatievergunning aan te vragen.

De ondernemers die hiermee te maken krijgen, ontvangen hierover duidelijke informatie en zij worden waar nodig ondersteund bij het indienen van de aanvraag.

Bestaande ondernemers die beschikken over een vrijstelling van de exploitatievergunning, en die wijzigingen in de bedrijfsvoering of leidinggevenden doorvoeren, zullen ook een exploitatievergunning moeten aanvragen.

### Kansspelautomaten

Alle regelgeving rond kansspelautomaten staat vanaf 1 januari centraal in één verordening, in de nieuwe Verordening speelautomaten en speelautomatenhallen Velsen. In deze verordening staat hoeveel speelautomatenhallen er in de gemeente Velsen zijn toegestaan en welke regels er gelden rond de vergunningverlening.

#### Aanwezigheid leidinggevende bij alcoholvrije openbare inrichtingen

Op dit moment is het alleen in openbare inrichtingen met een Alcoholvergunning verplicht om een (op de vergunning opgenomen) leidinggevende in de openbare inrichting aanwezig te hebben tijdens de openingstijden.

Met de aanpassing van de Apv wordt het ook verplicht voor alcoholvrije openbare inrichtingen om tijdens de openingstijden (een op de vergunning vermelde) leidinggevende aanwezig te hebben in de openbare inrichting. Hierbij wordt wel een uitzondering gemaakt voor para-commerciële rechtspersonen zoals bijvoorbeeld sportverenigingen.

Deze uitbreiding zorgt ervoor dat de personen die verantwoordelijk zijn voor de gang van zaken in openbare inrichtingen op onder andere levensgedrag zijn getoetst. Hiermee gaan we niet alleen ondermijning tegen, maar komt het ook de veiligheid en leefbaarheid ten goede.

Een andere aanscherping is de minimale leeftijd van een exploitant of leidinggevende van 21 jaar. Dit sluit aan bij de bepalingen uit de Alcoholwet. Hetzelfde geldt voor de eis dat een exploitant of leidinggevende niet onder curatele mag staan.



### Bestrijding van heling

Heling is het illegaal kopen en verkopen van gestolen goederen. Om ondermijnende criminaliteit en georganiseerde misdaad tegen te gaan, is het belangrijk om maatregelen te nemen.

1. In het Wetboek van Strafrecht staat een verplichting om een inkoopregister bij te houden. In een verordening kan ook bepaald worden dat een verkoopregister moet worden bijgehouden. Dat is nu in de Apv opgenomen. In het nieuwe artikel over het opkopersregister staat uitgewerkt hoe die registratieplicht eruitziet.
2. Daarnaast stelt het de verplichting om een verkregen goed een bepaalde periode te bewaren zonder daaraan wijzigingen aan te brengen.
3. Ook biedt het artikel de grondslag om een landelijk digitaal register aan te wijzen voor het registreren van zowel de opkopers als de opgekochte goederen. Dit is het Digitaal Opkopers Loket (DOL) en het Digitaal Opkopers Register (DOR). Het DOR is ook gekoppeld aan de database van Stop Heling met de aangiften van gestolen goederen. De politie krijgt hierdoor automatisch een melding als sprake is van een match.



### Terrassen bij een openbare inrichting

In de huidige situatie geldt voor het exploiteren van een terras een meldingsplicht. Met invoering van een exploitatievergunningplicht voor alle openbare inrichtingen kan de exploitatie van een terras aan de exploitatievergunning worden gekoppeld. Dit zorgt ervoor dat er ook aanvullende voorschriften voor een terras aan de vergunning kunnen worden verbonden. In nadere regels wordt uitgewerkt welke algemene regels gelden voor de exploitatie van een terras.

\*Openbare inrichtingen zijn bedrijven waar dienstverlenende of detailhandelsgerichte activiteiten plaatsvinden, al dan niet met horeca gerelateerde activiteiten als bedoeld in een horecabedrijf.

# Afvalvrij: Verpakkingsvrije tips

Waarom is alles in de supermarkt verpakt? Kunnen de producenten daar niet eens wat aan doen? Vraagt u uzelf dat ook wel eens af? We gebruiken jaarlijks zo'n 172 kilo verpakkingsafval per persoon. Er zijn inmiddels een paar landelijke maatregelen genomen om de hoeveelheid verpakkingen omlaag te brengen, zoals het betalen voor plastic wegwerpbekers en maaltijdverpakkingen. In de praktijk blijkt dat het nog niet zoveel uithaalt omdat mensen extra blijven betalen. Naast deze landelijke maatregelen kunt u zelf ook wat simpele stappen zetten om de hoeveelheid verpakkingen omlaag te brengen. HVC heeft hiervoor handige tips die we graag met u delen.

## 1. neem uw eigen tas en verpakkingen mee

Heel simpel, maar heel handig. Leg een opvouwbare zakje klaar op een plek zodat u het niet vergeet. Hetzelfde geldt voor speciale zakjes voor groente en fruit. Bewaar ze op één plek zodat u in de supermarkt geen nieuw exemplaar hoeft te kopen.

## 2. verpakkingsvrij winkelen

Verpakkingsvrij shoppen kan heel makkelijk op de markt, bij de kaas- en notenboer of andere

delicatessenzaken. Hier kunt u uw eigen bakjes en zakjes laten vullen. Ook bepaalde bio-supermarkten stimuleren verpakkingsvrij winkelen.

## 3. lunchbakje en beker mee

Drinkt u de hele dag koffie of thee of bent u veel onderweg? Neem dan uw eigen beker en thermoskan mee. En voor dat boterhammetje tussendoor kunt u uit de voeten met een mooie broodtrommel. Scheelt al snel een hoop plastic.

## 4. gebruik verpakkingsvrije verzorgingsproducten

Kijk eens rond in uw badkamer. Hoeveel plastic staat daar? Voor veel producten zijn nu verpakkingsvrije alternatieven zoals zeep- en shampoo-bars. En wasbare wattenschijfjes zijn ook een optie. Ook wasmiddel kan duurzaam. Probeer eens een wasstrip. Dat scheelt ook veel opberg ruimte!

## 4. blijf afval scheiden

Uiteraard zijn we niet zomaar van al ons afval af. Dus blijf uw afval scheiden in verschillende bakken, dan kan HVC het recyclen. Nog wat hulp nodig met afval? Download de HVC-app en weet wanneer u uw bak buiten moet zetten, wat in welke bak hoort en hoe u afval kunt verminderen.



wat kan jij doen om minder afval te hebben?

neem je eigen verpakking mee.

Scan de QR code of ga naar [hvcgroep.nl/afvalvrij](https://hvcgroep.nl/afvalvrij)



**hvc.** energie en hergebruik



Je kunt je tot **17 maart** aanmelden voor de groene daken-actie!

Ga snel naar [rooftoprevolution.nl/velsen](https://rooftoprevolution.nl/velsen) en meld je aan nu het het nog kan!

## Voordelig een groen dak?

Doe mee met de groene daken-actie!



Laatste kans! Meld je snel aan

## Laatste kans op een groen dak!

De groene daken-actie in Velsen loopt bijna ten einde. U kunt u nog tot 17 maart aanmelden. Als u meedoet met deze actie kunt u voordelig een groen dak aanschaffen door de collectiviteitskorting. Daarnaast is er kans dat u een deel van uw geld terugkrijgt, als we een subsidie binnenhalen van Hoogheemraadschap Rijnland.

- de ruimte onder het dak wordt minder warm in de zomer
- u voorkomt wateroverlast in uw tuin, omdat het dak water opneemt
- u vergroot de biodiversiteit. Een groen dak zorgt voor voedsel voor bijen, vlinders én vogels!

### Waarom een groen dak?

- uw dakbedekking gaat tot 2x langer mee!

Dus wilt u nog uw schuur- of uitbouwdak vergroenen? Meld u dan snel aan via <https://www.rooftoprevolution.nl/velsen/>



GEMEENTE VELSEN

## Bekendmakingen

Geplaatst op [www.overheid.nl](http://www.overheid.nl) (zie Berichten over uw buurt). Voor informatie kunt u contact opnemen met afdeling Fysiek Domein (tel. 140255)

### Verlengen beslistermijn

#### IJmuiden

- Ampèrestraat 5A, wijzigen gebruik naar 4 bedrijfsunits (06-03-2024) 045334025

### Ingetrokken aanvragen omgevingsvergunning

#### IJmuiden

- Schiplaan 1, legaliseren vergroten garage en bouwen overkapping (06-02-2023) 0453324660

### Ingediende aanvragen evenementenvergunning APV artikel 2:10

#### IJmuiden

- Strand IJmuiden, Koningspelen 2024 (06-02-2024) 045352358
- Plein 1945, Vissenloop (15-02-2024) 04531549848
- Heerenduinweg 41, Bazaar Waldorf aan Zee (27-02-2024) 04531636816

#### Velsen-Zuid

- De Ven 2, Electro speed Regatta (31-01-2024) 045339560
- Velsen-Noord
- Heirweg 2A, Avond4daagse Velsen-Noord 2024 (20-02-2024) 04531556319

#### Velserbroek

- Fort Benoorden Spaarndam, Kennermer Vogeldag 2024 (24-02-2024) 04531645864

### BESLUITEN

#### Verleende omgevingsvergunningen - reguliere procedure

##### Velsen-Noord

- Stuwadoorstraat 23-0001, bouwen 2 bedrijfsunits (05-03-2024) 0453330684

#### Ingetrokken verleende omgevingsvergunning

##### IJmuiden

- Kanaalstraat 212, plaatsen erker (voorzijde) (08-03-2024) 045352803
- De Rijpstraat 15A, splitsen bedrijfsruimte in 3 bedrijfsruimtes (08-03-2024) 045344128

##### Santpoort-Zuid

- Wüstelaan 19 te, bouwen kelder en deels vergroten aanbouw (08-03-2024) 045339555

##### Santpoort-Noord

- Terrasweg 29, vergroten dakkapel (voorzijde) (08-03-2024) 045344575

#### Buiten behandeling gestelde aanvraag omgevingsvergunning

##### Velsen-Noord

- Staalstraat 10, verbouwen naar 9 bedrijfsunits (07-03-2024) 045333541

#### Verleende ontheffing voor werkzaamheden buiten reguliere werktijden

##### Santpoort-Noord

- werkzaamheden met geluidhinder vanaf 00:00 uur op 18 maart 2024 tot 06:00 uur op 17 mei 2024, locatie: spoor

nabij perron station Santpoort-Noord (05-03-2024) 04531549404

#### Verleende exploitatievergunning APV artikel 2:15

##### Velsen-Zuid

- Buitenhuizerweg 9, Exploitatievergunning t.b.v. kantine watersportvereniging IJmond (07-03-2024) 0453175895

Heeft u vragen over een vergunning? Dan kunt u telefonisch contact opnemen met de gemeente Velsen (0255-567200). Het Klant Contact Centrum kan u aan de balie geen informatie geven over bekendmakingen met een zaaknummer.

#### Overige bekendmakingen

- Vaststellen Paraplu bestemmingsplan Standplaatsen Velsen
- Publicatie beslissingen ingevolge artikel 2.21 en 2.60 wet BRP

Burgemeester en wethouders maken bekend dat na uitvoerig onderzoek is gebleken dat onderstaande personen niet meer woonachtig zijn, op het adres waar zij in de basisregistratie personen van de gemeente Velsen staan ingeschreven. Hun persoonslijst zal daarom worden opgeschort met als reden: verblijfplaats onbekend. Dit betekent dat zij daardoor formeel niet meer in Nederland woonachtig zullen zijn.

#### Het betreft de volgende personen:

Agiu, S.E.	19-03-2003
Leszczyński, C.M.	21-12-1986
Aranda Fuillerat, A.J.	25-12-1995
Loupatty, R.A.	20-09-1963
Bailey, N.	18-08-1971
Martín González, C.	10-10-2001
Bandu, M.	01-03-1966
Mendoza Vera, A.J.	02-08-2002
Bavli, Ü.	16-10-1995

Niazi, M.	02-06-1997
Campbell, L.L.	31-10-1940
Nikić, Z.	20-03-1967
Charkaoui Martin, J.	18-09-1997
Ochi, R.	07-02-1996
Díaz Cabo, C.	15-01-1999
Pérez Ramos, S.	27-10-2001
Duran Montero, R.	31-10-2001
Raalte, K.N.	14-07-2005
Fernandes Subida, D.A.	13-03-1993
Siebesma, E.M.	01-11-1979
Fulga, A.	16-12-1996
Spijker, N.A.	17-04-1975
Grima Gonzalez, A.	31-05-1964
Tang, C.K.	26-02-2000
Hoff, N.	08-07-1971
Tereshchenko, V.I.	07-09-1999
Januwszewski, D.S.	22-07-1995
Vlajevski, A.	21-11-1980
Koumani, K.	21-12-1996
Vidović, S.	25-11-1980

Voor informatie kunt u terecht bij de Publiekszaken, werkeenheid Burgerzaken, tel. (0255) 567200. Bezwaren: Belanghebbenden kunnen ingevolge de Algemene wet bestuursrecht binnen een termijn van 6 weken na de dag waarop het besluit is bekendgemaakt, schriftelijk (Postbus 465, 1970 AL IJmuiden) dan wel langs elektronische weg (elektronisch formulier op [www.velsen.nl](http://www.velsen.nl); werkt alleen in combinatie met inloggen via DigiD) een gemotiveerd bezwaarschrift indienen bij het college van burgemeester en wethouders.

Een papieren versie van de overige bekendmakingen ligt bij: Gemeentehuis Velsen, Dorpshuis Het Terras, Buurtcentrum De Dwarshuizer, Buurthuis De Brulboei, Wijkcentrum De Stek, Wijkcentrum De Hofstede, Bibliotheek IJmuiden, Bibliotheek Velsersbroek.

Jutter | Hofgeest.

# Bijzondere dag voor Kika bij het Leonardo Hotel

VERSCIJNT DONDERDAG

IJMUIDEN, VELSEN-N., VELSEN-Z.,  
VELSERBROEK, DRIEHUIS,  
SANTPOORT-N., SANTPOORT-Z.Kantooradres  
Zeeweg 189-191  
1971 HB IJmuiden  
Tel. 0255-533900Openingstijden  
ma. t/m do. 09.00-17.00 uur  
vrijdag 09.00-15.00 uurAanleveren van advertentie  
Dinsdag voor 17.00 uur  
verkoop@jutter.nl  
verkoop@hofgeest.nlAdvertentieverkoop  
Jeroen van Duijn  
Tel. 06-33836478  
Ellen Gouda  
Tel. 06-51128572  
Petra Schiltmeijer  
Tel. 06-53942911Advertentie-tarieven  
op aanvraagAanleveren van kopij  
Dinsdag voor 14.00 uur  
redactie@jutter.nl  
Maximum aantal woorden: 300Redactie  
Ingeborg Baumann  
Raimond Bos  
Arita Immerzeel  
Marja van der WulpKabalen  
Opgave gratis advertenties  
voor [www.jutter.nl/kabalen-opgeven](http://www.jutter.nl/kabalen-opgeven)Druk  
Janssen/Pers RotatiedrukVerspreiding en bezorgklachten  
[www.jutter.nl/afzetpunten](http://www.jutter.nl/afzetpunten)  
[www.verspreidnet.nl](http://www.verspreidnet.nl)  
Tel. 0251-674433Uitgave van  
Kennemerland PERS B.V.  
Onderdeel van  
Regio Media Groep B.V.

Oplage de Jutter|Hofgeest: 31.800

Ingezonden brieven  
Uw brief van max. 250 woorden, dient ondertekend te zijn en voorzien van naam, adres, telefoonnummer en/of e-mailadres. Anoniem ingezonden brieven worden niet in behandeling genomen. De redactie behoudt zich het recht te weigeren dan wel te redigeren.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!Privacy  
Zie onze privacyverklaring op [www.jutter.nl/privacy](http://www.jutter.nl/privacy)Milieu  
Onze krant wordt volledig gedrukt op FSC-Mix papier van verantwoorde herkomst.

WWW.REGIOMEDIAGROEP.NL

IJmuiden - Op zaterdag 6 april staat de hele dag in het teken van Kika bij het Leonardo Hotel IJmuiden Seaport Beach. Wicky van Zelst organiseert op deze dag een sponsorloop, lunch en loterij in samenwerking met het hotel.



Wicky zet zich al jaren in voor kinderen met kanker. Foto: aangeleverd

Wicky zet zich al meerdere jaren in voor kinderen met kanker en gaat in juni haar derde marathon lopen voor Kika. Dit wordt een hele bijzondere en zware marathon, deze vindt plaats in Groenland. Hiermee probeert ze zoveel mogelijk geld op te halen voor Kika. Op dit moment

geneest 81% van de kinderen met kanker, 19% niet. De genezingskans kan vergroot worden door onderzoek, Kika financiert deze onderzoeken. Zaterdag 6 april wordt een bijzondere dag. Of je sportief bent, van lekker eten houdt of juist een gokje

wilt wagen, het kan allemaal. In de ochtend start er vanaf het Leonardo Hotel een sponsorloop. Om 11.00 uur start een route van 6 km, er is een wandelgroep die geleid zal worden door Peter van Reijendam. De route gaat richting de pier, onderweg hoor je leuke feitjes over de pier. Dezelfde route kan ook worden hardgelopen, Wicky zal voor deze groep van een warming-up verzorgen en de route van 6 km meelopen.

Deelname kost 6 euro, dit gaat volledig naar Kika. Achteraf ontvangen de deelnemers nog een leuke herinnering. In het hotel is de mogelijkheid om je om te kleden. Om 12.30 uur start de lunch, deze lunch bestaat uit heerlijke broodjes, koffie, thee en sap. De lunch wordt verzorgd door Chef's! Food & Drinks. De kosten zijn 27,50 euro waarvan een gedeelte naar Kika gaat. Aansluitend is er om 14.00 tot 15.00 uur in het hotel een loterij voor Kika. Tijdens de loterij zijn vele mooie prijzen te winnen. Het hotel heeft een diner voor twee personen exclusief drankjes beschikbaar gesteld voor de loterij.

Er zijn nog veel meer prijzen te winnen, een groot gedeelte is gesponsord door ondernemers uit de gemeente Velsen. Kan je niet aanwezig zijn bij de loterij maar wil je toch lootjes kopen dan is dit mogelijk. Opgeven voor de lunch kan via Chef's Food & Drinks. Opgeven voor de sponsorloop of lootjes kopen kan via <https://www.runforkikamarathon.nl/wicky-van-zelst-iceford-midnight-2024> of [wickyvanzelst@gmail.com](mailto:wickyvanzelst@gmail.com) / 06-31744072

## Eerste editie IJmond Zuid-Kennemerland On Stage succes

Regio - Circa 800 vmbo-leerlingen uit de IJmond en Zuid-Kennemerland hebben op dinsdag 5 maart met zo'n 180 beroepsbeoefenaars gesproken op het eerste Beroepenfeest van On Stage. Dit leverde honderden matches op en afspraken voor de Doe Dag op 19 maart. Het Beroepenfeest in sporthal Onze Gezellen was daarmee een groot succes.



De leerlingen deden het geweldig! Foto: Mattijs Kuiper Fotografie

Jeffrey Koops, brandweerman bij Veiligheidsregio Kennemerland, verrichte de officiële opening van de eerste shift. Dionne Ruurda, directeur AYOP, trapte de tweede shift af en wethouder Jeroen Verwoort van de gemeente Velsen opende de derde shift. Voordat zij

het startschot gaven met een druk op de gastoeter, werden ze kort geïnterviewd door MC Daniel Staakman. Dionne Ruurda: „Dit evenement zorgt voor het vergroten van je netwerk, dus zorg dat je een goede indruk maakt en vraag in de gesprekken met de

beroepsbeoefenaren ook naar persoonlijke dingen.” Jeroen Verwoort gaf nog een tip mee: „Het allerbelangrijkste is om in de gesprekken die je voert altijd je jezelf te blijven.”

**Breed scala aan beroepen**  
Tijdens het Beroepenfeest van On Stage helpen vakmensen schoolieren met hun toekomstige beroepskeuze door hen te vertellen wat hun werk inhoudt. Er was een breed scala aan beroepen op de beursvloer aanwezig. Automonteur, kraamzorg, hoveniers, HR-medewerker en nog vele anderen. Er was groot enthousiasme onder de professionals om hun passie voor hun vak te delen met de 800 vmbo leerlingen. De leerlingen deden het geweldig. Zij hadden samen met hun docenten en de leerlingtrainers hard gewerkt aan een goede voorbereiding en ze waren nieuwsgierig naar al die mensen uit het bedrijfsleven die enthousiast vertelden over hun beroep en werkdag.

Op 19 maart vindt de Doe dag van On Stage plaats, dan brengen de leerlingen een bezoek aan de professionals met wie ze een match hebben gemaakt.

## Hooikoorts

De lente is in aantocht! De zon schijnt en de temperaturen lopen langzaam op. Bloemen bloeien, bomen en planten krijgen knoppen. Het is dus weer tijd voor hooikoorts!

Hooikoorts is een allergische reactie op het stuifmeel (de pollen) van bomen, grassen en (on)kruid. Hier kunnen ook voedingsmiddelen aan gekoppeld worden, zoals tomaten, pinda's en zelfs aardappels! Door opwarming van de aarde en zachte temperaturen, gaan steeds meer boom- en bloemsoorten eerder in bloei, waardoor hooikoortsklachten ook steeds eerder in het jaar beginnen.

Symptomen van hooikoorts lijken veel op verkoudheid: loopneus, verstopte neus, niezen en jeukende en/of tranende ogen. U kunt ook last hebben van benauwdheid en moe zijn.

De klachten bestrijden is eenvoudig. Bij drogist en apotheek kunt u tabletten, neusspray en oogdruppels tegen allergie kopen. Mocht dit niet voldoende helpen, dan kunt u via de huisarts andere middelen krijgen. Vraag de assistente van uw huisarts naar het beleid!



## Iconen in de oud-katholieke kerk

IJmuiden - Al sinds november zijn de prachtige iconen van schilderes Corrie Woudenberg uit Twisk weer in de oudkatholieke kerk te IJmuiden. Iedere zaterdag tussen 14.00 en 16.00 uur is de kerk open voor bezichtiging, voor gebed, om een kaarsje op te steken of gewoon even de stilte van de gewijde ruimte ondergaan in een kerkbank. De iconen zijn achter in de kerk opgesteld en ook te bezichtigen bij de eucharistievieringen, iedere zondag om 10.00 uur en iedere woensdag om 9.30 uur. Op zondag 5 mei, de dag waarop de Oosters-Orthodoxe christenen Pasen vieren, wordt de tentoonstelling afgesloten met een optreden van het Hoorns Byzantijns Mannenkoor. Zij zingen in de plechtige eucharistieviering om 10.00 uur de gezangen van het Orthodoxe Paasfeest. Toegang tot de kerk tijdens kerkopenstelling en bij eucharistievieringen is vrij en iedereen is welkom. Foto: Corrie Woudenberg



Lijf & gezondheid



Meld je aan voor de nieuwsbrief van Lijf & gezondheid en maak elke maand kans op mooie prijzen!  
[www.lijfengezondheid.nl/registreren](http://www.lijfengezondheid.nl/registreren)

# KEURSLAGERSKOOPJE!

2 saucijzen  
& 2 verse  
gehaktballen

Samen voor  
**€5.95**



## Van Haaster

Ster Bastion 42, Velsersbroek, Tel. 538 39 00  
Verstand Van Lekker Vlees - [www.keurslager.nl](http://www.keurslager.nl)



Boekenweek 2024

### Bibliotheek Velsen viert de 89e Boekenweek

**Maandag 18 maart** - Voorlees high tea met Teresa da Silva Marcos  
**Woensdag 20 maart** - In gesprek met Karin Amatmoekrim  
**Donderdag 21 maart** - Inspiratiemiddag over lezen en literatuur met Lidewijde Paris

Kaartverkoop aan de balie of via de website  
[www.bibliotheekvelsen.nl](http://www.bibliotheekvelsen.nl)

de Bibliotheek  
Velsen



# GEELS MEUBELN

Zondags geopend

€ 3199,- Je hebt al een hoekbank voor  
€ 2295,-

Model Pascalle

UrbanSofa  
by Luv Ness

- Verkrijgbaar in diverse meubelstoffen
- Beste prijs-kwaliteit
- Persoonlijk voor jouw gemaakt
- Rechtstreeks uit fabriek

Lange Nieuwstraat 180 - 188, IJmuiden, 0255-519704  
[www.geelsmeubelen.nl](http://www.geelsmeubelen.nl)



uw echte warme bakker

## Ben Vreman

ook voor al uw vers gebak

REKLAME geldig van 15-3-2024 t/m 28-3-2024

### Bananensoezen

Gevuld met verse banaan en de lekkerste room

van € 2,80

voor € 2,40

### Roomboter cake

100% roomboter en vol van smaak

van € 6,25

voor € 5,25

Daagelijks vers gebakken in de oven met stenen vloer: - authentiek volkoren - maisvloerbrood - bourgondisch wit - zeeuws oogstbrood - pain de campagne - zandhaas tarwedeseem - fjordenbrood - zuurdesem toscane - waldkornvloerbrood - zonnestoot - pandabol - diverse soorten speltbrood - zwarte woudekorn - oberlander

TERRASWEG 24 - SANTPOORT - TEL/FAX 023-537 69 78

## Er moet toch meer zijn...

Heb je soms het gevoel dat er meer is tussen hemel en aarde? En vind je het leuk om daar met anderen over van gedachten te wisselen? Dan is de vrijmetselarij wellicht iets voor jou. Kom gerust eens kennis maken.

Volgende week houden we weer een avond voor belangstellenden. Je bent van harte welkom op **maandagavond 18 maart om 20 uur** in ons gebouw aan de Torenstraat 2 in Oud Velsen.

Graag even aanmelden via [info@loge-dehoeksteen.nl](mailto:info@loge-dehoeksteen.nl)



[www.loge-dehoeksteen.nl](http://www.loge-dehoeksteen.nl)

Maak kennis met de vrijmetselarij op maandagavond 18 maart

# welkoop

ZONDAG OPEN VAN  
12.00 TOT 17.00 UUR

Aanbiedingen geldig t/m zondag 17 maart 2024

[www.welkoop.nl](http://www.welkoop.nl)

## Mest je tuin gezond.

Nieuw:  
extra krachtige mest  
van ons eigen merk.

15%  
korting

ONS EIGEN MERK

### Alle Welkoop meststoffen

Bijv. 3-in-1 gazonmest  
15 kg. goed voor 400 m<sup>2</sup>  
49.95 **42.46**

BEKIJK NU



Hagelingerweg 210 (hoek Biezenweg) Tel.: 023 - 537 03 57



Nederlands leer je ook door met elkaar te praten. Foto: aangeleverd

## Uitbreiding spreekuren en aanbod van Taalhuis IJmond

**Velsen** - Lezen prikkelt de fantasie en brengt ontspanning. Lezen helpt tegen eenzaamheid. Wie leest ontdekt een andere wereld. Maar wat als je niet of nauwelijks kunt lezen? Of je bent gevlucht uit je moederland en spreekt de Nederlandse taal niet goed. Dan helpt Taalhuis IJmond jou met een persoonlijk aanbod.

### Meer spreekuren

Op verschillende locaties in de IJmond, zoals in buurtcentra, bibliotheken en wijkpunten zijn er taal-spreekuren. Tijdens het Taalspreekuur kunnen inwoners zich laten informeren over cursussen en bijeenkomsten. Ze worden er doorverwezen naar de voor hen best passende plek om (digi)taal beter te worden. Vanaf

19 maart opent Huis van de Wijk de Stek van Welzijn Velsen de deuren voor een wekelijks spreekuur van 9.00 tot 10.00 uur. In totaal biedt Taalhuis IJmond zeven spreekuren. Nederlands leer je ook door met elkaar te praten. Dat kan in een van de vele taalcarroussels, praathuizen en ook bij Taal en Yoga (voor vrouwen) bij Welzijn Beverwijk. In de Bibliotheek van IJmuiden is Taal en Thee erg populair en vanaf nu elke week op dinsdag van 10.00 tot 11.30 uur.

## Boeken- en snuffelmarkt

**Driehuis** - De bekende boeken- en snuffelmarkt wordt dit weekend weer gehouden in Driehuis. Zaterdag 16 maart en zondag 17 maart, beide dagen van 10.00 tot 16.00 uur is er weer gezelligheid en volop te snuffelen in het hart van Driehuis. Volle kramen waar spullen wachten op grage kopers. Van aardewerk tot

zachte kussens. En alles wat daar tussen zit: Cd's, Dvd's, Lp's, speelgoed, puzzels, aardewerk, glaswerk. Te veel om op te noemen.

### De boekenmarkt

De markt is bekend om zijn duidelijke inrichting en verscheidenheid. Voorafgaand aan deze markt zijn vele

vrijwilligers enkele dagen bezig om de boeken te sorteren en op item te zetten. Een flinke klus, want er is een enorme hoeveelheid ingebracht. Gewoon lekker komen snuffelen die dagen.

Alle kramen worden telkens aangevuld. Koffie, thee en broodjes tegen een vriendelijk prijsje en alleen op zaterdag 16 maart op veler verzoek, oliebollen van banketbakkerskwali-

teit. Er is dus weer veel ingebracht, waardoor de verkoopprijsjes heel laag zijn. De eerste kopers staan om 10.00 uur al voor de kerkdeur om hun slag te kunnen slaan. Kom ook, wilt u met de auto komen, rondom de kerk is er voldoende parkeergelegenheid. De opbrengst komt geheel ten goede aan het onderhoud van de monumentale kerk, het 'Hart van Driehuis'.

### Over Taalhuis IJmond

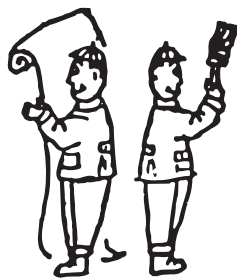
Taalhuis IJmond is een samenwerkingsverband tussen alle taalaanbieders in de regio en de gemeente Beverwijk, Heemskerk en Velsen. Het is ook een informatiepunt voor mensen die de Nederlandse taal (beter) willen leren. Taalhuis IJmond heeft in 2023 een officieel kwaliteitscertificaat ontvangen van de Certificeringsorganisatie Bibliotheekwerk, Cultuur en Taal (CBCT). Hiermee voldoet het Taalhuis aan belangrijke kwaliteitsnormen.

### Openingstijden

De Groene Toverboerderij is tot en met zondag 1 september te bezoeken op woensdag en zondag van 13.00 tot 17.00 uur. In de schoolvakanties (regio Noord) is de tentoonstelling geopend op dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag en zondag van 13.00 tot 17.00 uur. Kaartjes zijn verkrijgbaar bij de kassa van het museum (betaling via pin). Het Pieter Vermeulen Museum is gevestigd aan de Driehuizerkerkweg 34d, 1985 EL Driehuis.

## Behangersbedrijf E. Fictoor

Rollandstraat 55<sup>rd</sup>, Haarlem, tel. 023 - 537 95 90  
06 - 28 25 50 55



Voor al uw wand- en  
plafondafwerking,  
witten en behangen,  
het sauzen van muren.

Vrijblijvend prijsopgave  
en het bezorgen van boeken.

## Schilder je eigen kunstwerk in het Pieter Vermeulen Museum

**Driehuis** - Hou je van schilderen? Dan ben je op zondag 17 maart van harte welkom in het Pieter Vermeulen Museum in Driehuis.

Tussen 13.30 en 15.00 uur is er een speciale workshop boerderijdieren op canvas schilderen. De voorgetekende dieren kunnen door de kinderen met kwast en verf worden omgetoverd in een eigen kunstwerk.

Kinderen vanaf 4 jaar kunnen hieraan deelnemen, onder begeleiding van een volwassene. Kosten: 4 euro (naast de entree voor het museum). Na het knutselen kun je nog

een bezoek brengen aan de interactieve tentoonstelling, De Groene Toverboerderij. Kinderen leren in de tentoonstelling over het leven op en rond de boerderij. Een speurtocht maakt daar deel van uit. Het is niet nodig om te reserveren voor de workshop. De inloop voor de workshop is van 13.30 tot 14.00 uur. Betalen via pin bij de kassa. Er is plek voor 15 kinderen.

# TATA STEEL



# OPEN DAG ACADEMY

Wil je werken en leren tegelijk? Heb je passie voor techniek? Maak dan werk van jouw toekomst en kom naar de open dag op 19 maart van 15:00 tot 18:00 uur.

Voor meer informatie over de open dag en de mbo-opleidingen elektrotechniek, logistiek, procestechniek en werktuigbouw ga je naar [www.tatasteeljobs.nl](http://www.tatasteeljobs.nl)

Maak werk van **de toekomst**

Ook voor  
zij-instromers





# 10 KILO KWIJT IN 4 WEKEN TIJD!!

## TC CRYO



Larissa uit IJmuiden - 15 kilo



Monique uit IJmuiden - 26 kilo



Brenda uit Overveen - 30 kilo

*De oplossing tegen overtollig vet op elke probleemzone!*

- **Non-invasief:** Geen operatie vereist, wat het veilig maakt voor diegenen die geen chirurgische ingreep willen ondergaan.
- **Geen hersteltijd:** Je kunt onmiddellijk jouw dagelijkse activiteiten hervatten, aangezien er geen herstelperiode is.
- **Geen littekens:** In tegenstelling tot chirurgische ingrepen, laat TC Cryo geen littekens achter.
- **Gerichte vetvermindering:** TC Cryo kan specifieke probleemgebieden behandelen, zoals de buik, love handles, dijen en benen.
- **Langdurige resultaten:** Onderhoud van een gezonde levensstijl en regelmatige lichaamsbeweging kunnen langdurige resultaten opleveren.

**Overweeg jij de TC Cryo? Plan een gratis intakegesprek!  
MAANDAG T/M VRIJDAG VAN 10.00 TOT 17.00 UUR**

**Nu speciale aanbieding:  
3 behandelingen van € 417,- voor € 275,-**

*Nieuw in onze salon!*

Bye Bye  
Cellulite

*De Starvac Special liposuctie  
zonder operatie!*

**Starvac aanbieding**

**3 behandelingen voor € 149,-**

## Starvac Special

**DE ALLERNIEUWSTE  
ONTWIKKELING OP HET  
GEBIED VAN:**

- **Liposuctie zonder operatie**
- **Cellulitis bestrijding**
- **Vet verbranding**

Een behandeling met de Starvac Special stimuleert het loslaten van vet uit de vetcellen en verbetert de circulatie voor effectief transport van vet en water. Hierdoor kan het vet uit het lichaam verwijderd worden of door de spieren verbrand.



**BEAUTY & AFSLANKSTUDIO VELSERBROEK**

Klompemakerstraat 7, 1991 JJ Velsersbroek Tel. 023-5490556

**WWW.AFSLANKSTUDIOVELSERBROEK.NL**



Werken op en bijdragen aan een absoluut unieke locatie. Foto: aangeleverd

## Leukste baan op meest geweldige locatie van IJmuiden

**IJmuiden - Forteiland is voor velen een van de meest geweldige, authentieke, stoerste en avontuurlijkste locaties van Velsen. Een prachtig, historisch fort en deel uitmakend van UNESCO Werelderfgoed. En dit unieke fort heeft natuurlijk ook onderhoud en reparaties nodig zodat het ook voor de toekomst bewaard kan blijven.**

Vandaar de interessante vacature: Facilitair Medewerker op Forteiland IJmuiden. Ofwel: de nieuwe manus van alles. Er wordt gezocht naar een handig en enthousiast persoon die een cruciale rol zal spelen in het onderhoud en de reparaties van dit unieke fort.

De taken zullen variëren van stroomaanleg tot het vervangen van lampen, van reparaties met hout en

steen tot schilderwerk, en alles daartussenin wat bijdraagt aan de instandhouding van het erfgoed. Dus iemand met twee rechterhanden, die zelfstandig kan werken maar het gezellig vindt om onderdeel uit te maken van een leuk team. Iemand die mée kan denken en het maakt niet uit of je man, vrouw, junior of senior bent. Als je maar beschikbaar bent voor twee of drie dagen in de

week en in overleg is er de mogelijkheid voor meer dagen. Natuurlijk wil je meer details weten en dan is het goed om naar een van de informatiemiddagen te gaan die gehouden worden op: Donderdag 28 maart van 15.00 tot 17.00 uur en zaterdag 30 maart ook van 15.00 tot 17.00 uur. Tijdens deze middag krijg je een rondleiding over het Fort en uitgebreide informatie over de werkzaamheden. Mocht je niet op een van de informatie middagen kunnen, kan er ook een aparte afspraak gemaakt worden. Mail of bel met Ferry Melchers, locatie manager, 020-6263600, ferry@pbn.nl.

## DCIJ-nieuws: nieuwe jeugd stort zich op competities

**IJmuiden - Een maand geleden kwam een einde aan de tien gratis paspoortlessen die de topscorers van het schooldamtoernooi van de gemeente Velsen kregen bij Damclub IJmuiden (DCIJ). Inmiddels is een aantal 'paspoortdammers' lid geworden en wordt er volop getraind en aan competities meegedaan.**



Van links naar rechts Tijn Alexander, Max Salma en Tasnim Youssef bij het jeugdtoernooi in Haarlem. Foto: aangeleverd

Zo is er een nieuwe onderlinge competitie van start gegaan, die op vrijdagavond na afloop van de trai-

ning gehouden wordt. Youssef Laassri gaat na vier rondes aan kop. Nieuw lid Tijn van Wees en Levi Wenning

volgen op een punt afstand. Ook kwam een jeugdteam van de Rijnsburgse Damclub (RDC) op bezoek. Iedereen mocht het minimaal één keer opnemen tegen de Rijnsburgers. Uiteindelijk bleek RDC nog een maatje te groot: 8-22.

Daarnaast namen zes jeugdleden deel aan een jeugdtoernooi in Haarlem. Youssef Laassri, Tijn van Wees en Max van der Avoort eindigden allemaal op 10 punten uit 10 wedstrijden. Max won daarmee de tweede plaats in de C-categorie. Salma El Abbassi volgde op 9 punten en ook nieuwe leden Alexander Ajtner (7 punten) en Tasnim El Abbassi (4 punten) gingen met een goed gevoel en een medaille naar huis. Bij de senioren liep Kees van Nie voor de tweede keer op rij in een bomzet. Ditmaal mocht Wim Winter de bekende combinatie uitvoeren. Stijn Tuijtel kwam in een boeiend duel niet verder dan remise tegen Cees van der Vlis, die in het eindspel net op tijd offerde. Martin van Dijk probeerde de aanval van Jacqueline Schouten te omsingelen. Na een grote ruil sneuvelde de voorpost van Schouten.

## LEZERSPOST

**Han van Spanje, Fietsersbond Velsen, stuurde namens onderstaande organisaties een open brief aan de inwoners en het bestuur van de gemeente Velsen aangaande de veiligheid van de Lange Nieuwstraat. Hieronder de ingekorte versie.**

De Fietsersbond Velsen, het Platform Toegankelijkheid, de Stichting Gezamenlijke Ouderenbelangen Velsen en het Wijkplatform IJmuiden verlangen van het gemeentebestuur op zéér korte termijn de uitvoering van het besluit uit 2017 om maatregelen te treffen die de veiligheid op de Lange Nieuwstraat vergroten. Zeven jaar geleden is geconstateerd dat de verkeersonveiligheid hier wordt veroorzaakt door: slechte zichtbaarheid van de voorrangssituatie bij de zijwegen op de pleinen, slechte zichtbaarheid van de fietspaden op de pleinen, en slechte zichtbaarheid van de fietspaden op de wegvakken.

De ondertekenaars van deze Open Brief verlangen nu actie van het gemeentebestuur. Op 7 maart 2017 (!) meldt het college van burgemeester en wethouders in het 'Collegebericht voor de gemeenteraadsvergadering' dat het Verkeerskundig Adviesbureau DTV Consultants de verkeersveiligheid op de (heringerichte) Lange Nieuwstraat heeft onderzocht. Omdat het bureau 'slechte zichtbaarheid' van de voorrangssituaties en fietspaden constateert, kondigt het college aan dat op korte termijn 'aanvullende maatregelen' zullen worden getroffen.

De Fietsersbond Velsen heeft de veiligheid op de Lange Nieuwstraat voortdurend ter sprake gebracht bij overleggen op het stadhuis. Op 17 september 2023 hebben wij op hoek Lange Nieuwstraat/Plein '45 nabij de bushalte van RNet gele fietslogo's geverfd om de noodzaak van zichtbare en veilige voet- en fietspad op de Lange Nieuwstraat nog eens duidelijk te maken.

Op 14 maart zal de gemeenteraad vergaderen over de 'Mobiliteitsagenda' en over het plan 'Van Pont tot Park', waarin een veilige Lange Nieuwstraat past. Bestuur van de gemeente Velsen, maak de fietspaden op de Lange Nieuwstraat zichtbaar en veilig! De inwoners hebben recht op veiligheid op straat!



Manager Thom van de Graaf en monteur Melvin bij de nieuwe bandenwisselmachine. Foto: Bos Media Services

## Volautomatische bandenwisselmachine bij Albatros Banden

**IJmuiden - Albatros Banden aan de Dokweg 16 heeft een bandenmontagemachine aangeschaft die in staat is om volautomatisch een band van een velg te verwijderen of juist op een velg te zetten. De machine werkt computergestuurd en klaart de klus in enkele minuten.**

Manager Thom van de Graaf: „Dat is weliswaar wel een paar stapjes langzamer dan onze monteurs het kunnen, maar met deze machine hebben we er wel een volwaardig lid van het team bij. Het wordt ook voor ons steeds moeilijker om aan goed personeel te komen, daarom hebben wij ervoor gekozen om deze machine aan te schaffen.“ Albatros loopt hiermee voorop in de branche, want van deze in Italië vervaardigde machine van fabrikant Corghi staan slechts enkele

exemplaren in ons land. Het technisch hoogstandje is zelfs zo geavanceerd, dat de machine waar nodig zelf bandenzeep injecteert, zodat de band soepeler om de velg glijdt. En er is nog een voordeel: „Een SUV heeft tegenwoordig velgen met een diameter van wel 20 of 22 inch. Je tilt je daar een breuk aan, maar deze machine klaagt niet en tilt de velg zelf van de grond. Dat is dus veel minder belastend voor onze monteurs.“

# Een mooi afscheid

"Ik ga het avontuur aan"

*Jan*

Onze stille geniet, mijn lieve zorgzame man, geweldige en allerliefste vader, schoonvader en Super opa is aan zijn laatste avontuur begonnen. Wat gaan wij jou missen.

## Jan Verdonkschot

Johannes Gerardus Maria

Heemstede, 15-08-1946 Velsen, 06-03-2024

Agaath Verdonkschot-Stoop

Eddy *in liefdevolle herinnering*

Anita en Richard

Lucas *in liefdevolle herinnering*  
Sara  
Fenna

Wij hebben in besloten kring afscheid genomen van Jan.

Postadres: Schiplaan 45, 1974 LA IJmuiden

*Ga maar, vlieg weg,  
hoog in de lucht, achter de wolken  
waar de zon je zal verwarmen.  
En als je daar bent,  
stuur dan wat van je humor en warmte terug  
zodat jouw liefde ons altijd zal verwarmen.*

Omringd door liefde is rustig ingeslapen mijn lieve man, onze vader, schoonvader en opa Jaap

## Jaap

Ir. Jacobus Petrus van Velzen

Lid in de Orde van Oranje-Nassau

14 september 1940 12 maart 2024  
Haarlem Santpoort-Noord

Fransje van Velzen - van Velsen

Marjolein en Frank

Susanne en Frenk

Rik  
Koen

Joost en Eveline

Bram  
Britt  
Charlie

Jaap is overgebracht naar "zijn eigen" rouwhuiskamer in de Naaldkerk, Frans Netscherlaan 12 te Santpoort-Noord. Hier is gelegenheid om de familie te condoleren en hem een laatste groet te brengen op vrijdag 15 maart van 19.00-20.30 uur.

De begrafenis zal in besloten kring plaatsvinden.

Postadres:  
Spanjaardsberglaan 5, 2071 SB Santpoort-Noord

Bedroefd geven wij kennis van het plotseling overlijden van onze vader, schoonvader, opa en vriend

## Maarten Reinier van Hooff Martin

Weduwnaar van Map van den Brink

6 maart 1938 IJmuiden 10 maart 2024

Jolanda en Marc

Maxime, Rochelle en Fabienne

Yvonne en Paul

Tom, Floor, Sebastiaan en Nicky

Martine en Herman

Alie ter Wal

Martin is opgebaard in het rouwcentrum van Crematorium Westerveld, Duin- en Kruidbergerweg 2-6 te Driehuis, alwaar gelegenheid tot condoleren is op donderdag 14 maart van 19.00 tot 19.30 uur.

Wij nemen afscheid van Martin op maandag 18 maart om 10.15 uur in de Marius Poelzaal van crematorium Westerveld, Duin- en Kruidbergerweg 2-6 te Driehuis.

*Soms zou ik willen  
dat gister nooit voorbij ging  
omdat vandaag  
alles zo anders is.....*

## Wout Maasland

☆ 14 augustus 1956 IJmuiden † 12 maart 2024

Dineke

Mariëlle & Mark

Rens, Kees

Tamara & Mitchell

Emeley-Rosé, 🦋, Sven

Luna 🐾

Wout is thuis, er is gelegenheid tot afscheid nemen op vrijdag 15 maart van 19.00 tot 20.00 uur.

Wout hield van bloemen.

De crematie vindt plaats in besloten kring.

Correspondentieadres: Fam. Maasland  
Huygensstraat 43, 1973 AB IJmuiden



## Alice Loeters

persoonlijke uitvaartzorg

- Een hecht team van vrouwen
- Met jarenlange ervaring en warme betrokkenheid
- Binnen elk budget

[www.aliceloeters.nl](http://www.aliceloeters.nl) / 0255-517452 (dag en nacht bereikbaar)

## Team Patty Duijn

Begeleiding bij leven en afscheid

- Specialist in luisteren en vertalen van wensen
- Passie voor kwaliteit bij leven en afscheid
- Expert in gespreksvoering terminale situaties
- Begeleiding met oog voor detail en eigenheid



Vragen, een overlijden melden? **06 300 93 482**  
[info@pattyduijn.nl](mailto:info@pattyduijn.nl) — [www.pattyduijn.nl](http://www.pattyduijn.nl)



Een afscheid  
precies zoals u het wilt.

Bij een overlijden komt er veel op u af. Wij nemen u veel zorgen uit handen. Dit doen we met warmte en persoonlijke betrokkenheid. Wij zijn er voor u, of het nu gaat om een uitvaart op Westerveld of Sterrenheuvel, of een intiem afscheid in ons prachtige afscheidshuis in Bloemendaal. Bel ons voor een liefdevol en persoonlijk afscheid.

Monuta Jonker & Rengers  
Kanaalijk 227, IJmuiden  
Afscheidshuis Bloemendaal  
Bergweg 60, Bloemendaal  
T 0255 - 729 100 (24 uur per dag bereikbaar)  
I [monutajonkerenrengers.nl](http://monutajonkerenrengers.nl)

**Monuta**  
Jonker & Rengers



**IJMUIDEN**  
UITVAARTCENTRUM

[www.ename.nl](http://www.ename.nl)

Continu bereikbaar, altijd beschikbaar. Dag en nacht.

**Uitvaartzorgcentrum IJmuiden**  
Dokweg 39, IJmuiden | 0255-511 190  
**Uitvaartcentrum Haarlem**  
Parklaan 36, Haarlem | 023-532 87 50  
**Uitvaartzorgcentrum Zandvoort**  
Tollenstraat 67, Zandvoort | 023-571 32 78

**ZANDVOORT**  
UITVAARTCENTRUM

[www.ename.nl](http://www.ename.nl)

Continu bereikbaar, altijd beschikbaar. Dag en nacht.



BETROKKEN &  
ONVERSCHROKKEN

# NIEUWS VAN ONZE WITTE LEEUW(INN)EN!



## Vierde periode van start voor eigen publiek

**Vrijdagavond vangen de Witte Leeuwen de strijd om de vierde periode-titel aan met een thuisduel tegen ADO Den Haag. Ondanks een pittig programma in de vierde periode, met diverse mooie, maar zware tegenstanders, wordt er met moed aangetreden tegen de groengele formatie die op promotie jaagt. Het 711 Stadion is dit kalenderjaar weer een vesting gebleken en ook bij aanvang van de vierde periode wil Telstar positief blijven verrassen.**

Ook in de laatst gespeelde thuiswedstrijd toonde Telstar weer haar nieuwe gezicht aan het goed gevulde 711 Stadion. Ondanks de status van titelkandidaat Roda JC trokken de Witte Leeuwen weer flink van leer en wekte het wederom ouderwets veel enthousiasme op bij de aanhang. Achteraf was er links en rechts zelfs sprake van enige teleurstelling om het gelijkspel, na zoveel overwicht en kansrijke situaties. Ondanks dat er op de algemene ranglijst niet veel meer valt te behalen, is de vonk van het herboren elftal overgeslagen op

de tribunes en loopt Schoonenberg weer gezellig vol bij recente wedstrijden. De heenwedstrijd in Den Haag leverde in september het toen nog zoekende Telstar het eerste punt van de competitie op voor de Witte Leeuwen. Het goed draaiende ADO had die dag een uitmuntende Joey Houweling tegenover zich en met kunst en vliegwerk werd een belangrijk eerste punt binnengehaald. Mees Kaandorp kon in de tweede helft op aangeven van Zakaria Eddahchouri de eerder opge-

lopen achterstand wegwerken (1-1). Bij ADO Den Haag begroeten wij vrijdag de voormalige Witte Leeuwen Mohamed Hamdaoui (2017-2018), Daryl van Mieghem (2013-2014) en oud-commercieel directrice Natascha van Grinsven-Admiraal (2018-2023). Aan onze zijde zullen oud-ADO spelers Yahya Boussakou en Cain Seedorf ongetwijfeld diverse handen schudden in het Haagse kamp.

De wedstrijd tegen ADO Den Haag in het 711 Stadion begint vrijdag 15 maart om 20.00 uur. Nog geen kaartje? Bestel deze dan snel de website [telstarticket.nl](http://telstarticket.nl)

*Let op: Er wordt gehandhaafd op fout parkeren, waaronder in de groenstroken langs de wegen. Kom ook eens met de fiets of met het OV naar het 711 Stadion!*

## Vrouwenvoetbal Weekend nadert rap

Het Nederlandse competitievoetbal staat van 22-24 maart volledig in het teken van het Vrouwenvoetbal WKND met als doel een bezoekersrecord! Telstar trapt dit weekend af op vrijdagavond 22 maart om 18:45 in het 711 Stadion tegen Fortuna Sittard. Een feestelijke wedstrijd met activiteiten in en rond het stadion en een loterij vol fantastische prijzen, mogelijk gemaakt door Telstar en onze gewaardeerde sponsors. Kom ook samen strijden voor de overwinning!



Tickets zijn te koop via [www.telstarticket.nl](http://www.telstarticket.nl).

## JEUGDOPLEIDING

### UITSLAGEN ZATERDAG 9 MAART

AFC'34 O21 – Telstar O21 2-1

IJsselmeervogel O18 – Telstar O18 4-7

Telstar O16 – IJsselmeervogel O16 2-0

[VROUWEN] Jong Telstar – Jong sc Heerenveen afgelast

### PROGRAMMA ZATERDAG 16 MAART

**Telstar O21 – Excelsior Rotterdam O21:**  
13.30 uur, 711 Stadion, Velsen-Zuid

**Telstar O18 – Waterwijk ASC O18:**  
12.30 uur, Sportpark Zeewijk Stormvogels, IJmuiden

**Waterwijk ASC O16 – Telstar O16:**  
12.30 uur, Sportpark Rie Mastenbroek, Almere

**[VROUWEN] Jong Telstar – Jong Fortuna Sittard:**  
17.30 uur, 711 Stadion, Velsen-Zuid

## Passe-partouts vierde periode te koop

Vrijdagavond begint de vierde periode met een thuiswedstrijd tegen ADO Den Haag. Beleef de vijf thuisduels in de strijd om de laatste periode-titel en kies tegen een fraaie korting jouw vaste zitplaats in het 711 Stadion.

Naast de ontmoeting met hoogvlieger ADO Den Haag (15/3) vul jij je met jouw vijfwedstrijdenkaart je

komende vrijdagavonden ook met wedstrijden tegen de uit de Eredivisie gedegradeerde ploegen FC Groningen (3/5) en FC Emmen (19/4) en de ontmoetingen met de talenten van Jong PSV (5/4) en Jong FC Utrecht (29/3). De Passe-Partout is beschikbaar voor alle vakken op de **Oost-tribune** van het 711 Stadion. Bezoek de website [telstarticket.nl](http://telstarticket.nl) en kies jouw plek in het 711 Stadion!

## Kaartverkoop uitduel bij SC Cambuur

Voor het bezoek aan SC Cambuur in de Keuken Kampioen Divisie op zaterdag 23 maart is de regeling met betrekking tot kaartverkoop en vervoer vastgesteld. Kaarten voor het bezoekersvak a 8 Euro kunnen uitsluitend in de voorverkoop via de website [telstarticket.nl](http://telstarticket.nl) worden aangeschaft. Deze online verkoop is gestart en sluit op vrijdag 22 maart om 12.00 uur.

Voor supporters van Telstar geldt een vervoersbeperking rond deze wedstrijd. Er geldt een auto-combi, wat inhoudt dat supporters met eigen auto of bus naar de wedstrijd kunnen reizen, maar niet met openbaar vervoer naar Leeuwarden en het Cambuur Stadion mogen komen. Het bezoekersvak opent om 19.00 uur. De wedstrijd in Leeuwarden begint op zaterdag 23 maart om 20.00 uur.

## Eerste mijlpaal voor Jay Kruiver

Afgelopen vrijdag in Dordrecht speelde verdediger Jay Kruiver alweer zijn vijftigste competitiewedstrijd voor Telstar. Voor aanvang van de thuiswedstrijd met ADO Den Haag van vrijdagavond zal de Zaanammer in het zonnetje worden gezet door technisch manager Peter Hofstede. Kruiver sloot in de zomer van 2022

aan bij de Witte Leeuwen, hij kwam over van FC Volendam. Ook Jayden Turfkruier en Cain Seedorf naderen rap de mijlpaal van 50 competitieduels voor Telstar. Turfkruier miste door een schorsing de wedstrijd in Dordrecht en staat momenteel op 48 competitieduels; Seedorf speelde tot op heden tevens 48 wedstrijden in de Keuken Kampioen Divisie.



# Lijf & gezondheid

*Lees je fit!*

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk Mode

maart 2024



**In beweging komen:  
kies de manier die bij je past**

Verjaardagfeestje of gewoon  
zomaar visite over de vloer?

**Daarom houden niet alle mensen  
van dezelfde voedingsmiddelen**

## Ben jij er klaar voor om samen te werken aan jouw mooiste huid?

Laura van der Hooft is eigenaresse van Laurora's, praktijk voor huidtherapie en huidverbetering. Met haar unieke concept helpt ze jou naar het bereiken van jouw mooiste huid. Laura licht toe: „Mijn unieke concept concentreert zich op het stimuleren en revitaliseren van jouw huid op een natuurlijke wijze. Hierbij vermijden we symptoombestrijding, omdat ik sterk geloof dat échte huidverbetering start bij het begrijpen van jouw huid.“

De werkwijze van Laura bestaat uit een uit een aantal fasen, waarbij het Intake Consult de eerst stap is. Samen vormen ze de fundamente van een op maat gemaakt huidtraject. Het Intake Consult overstijgt een gebruikelijk gesprek. Met een uitgebreid intakegesprek, professionele huidanalyse met geijkte meetapparatuur en een eerste behandeling biedt Laura inzicht in de oorzaken van jouw huidproblemen en geeft ze jou een eerlijk en onafhankelijk advies en behandelplan. Laura: „Veel klanten beschrijven het Intake Consult als een soort workshop. De informatie die je over jouw huid krijgt, laat je inzien waarom je bepaalde klachten ervaart of je stoort aan cosmetische problemen zoals anti-aging. We gaan precies uitzoeken wat er misgaat in de huidfuncties, zodat we op een natuurlijke maar vooral huideigen manier aan jouw mooiste huid kunnen werken.“

### Behandelmethode afgestemd op jou en jouw huid




Bij Laurora's wordt gebruik gemaakt van behandelmethoden als microneedling, fotobiostimulatie, facial cupping en coagulatie. Deze methoden worden zorgvuldig gekozen om precies aan te sluiten bij jouw behoeften en verwachtingen, allen gericht op het stimuleren van het zelfherstellend vermogen van jouw huid. „Ik beschouw het werken aan jouw mooiste huid als een samenwerking. Laten we starten met een kosteloos kennismakingsgesprek, waarin we jouw verwachtingen bespreken en onderzoeken of mijn werkwijze en aanpak aansluiten bij jouw behoeften en wensen.“ Wil jij graag samen met Laura werken aan jouw mooiste huid? Neem een kijkje op [www.lauroras.nl](http://www.lauroras.nl) of maak via deze website meteen een afspraak voor een kennismakingsgesprek.



Laura van der Hooft. Foto: aangeleverd



## Wil jij samen werken aan jouw mooiste huid?

-  Kosteloos kennismakingsgesprek
-  Intake Consult, professionele huidmeting en advies
-  Behandelmethode afgestemd op jou en jouw huid

Kerkweg 8 • Santpoort-Noord • 06-43276768  
[www.lauroras.nl](http://www.lauroras.nl) • [info@lauroras.nl](mailto:info@lauroras.nl)

## Een verjaardagfeestje of gewoon zomaar wat visite over de vloer?

**Je wilt ze graag iets lekkers voorschotelen. Maar steeds meer mensen zijn zich ervan bewust dat (te) veel ongezonde hapjes niet bijdragen aan een goede gezondheid. Het is dus zaak om een goede balans te vinden tussen lekker en gezond, zodat je visite niet op een houtje hoeft te bijten.**

Meestal komen op verjaardagen na verloop van tijd schalen met toastjes met beleg voorbij. Over het algemeen zeer gewaardeerd, maar niet per definitie gezond, want die toastjes bevatten veel koolhydraten. Je kunt ze echter ook vervangen door plakjes komkommer. Snijd mooie dikke plakjes (ongeveer 8 millimeter) en leg er een klein stukje brie op. Daar bovenop een stukje gerookte zalm. Zo heb je een heerlijke snack die je gasten zeker zullen waarderen. Tip: laat de schil om de komkommer! Juist in de schil bevinden zich waardevolle voedingsstoffen. Natuurlijk kun

je deze komkommertoastjes ook met andere lekkernijen beleggen, zoals een huisgemaakte tonijnsalade, een toefje filet American met een plakje ei of een plakje avocado, bestreken met wat chilisaus. Behalve toastjes zie je ook vaak spiesjes rondgaan op verjaardagen. Rijg hier eens zoete stukjes fruit aan, zoals mango of ananas. Daarna een stukje feta en zo creëer je jouw eigen unieke, gezonde spiesjes.



## Kickboksen bij ELLA'S: stevige training in stoere omgeving

In een stoer pand, onderdeel van 'Les Halles' aan de Vissershavenstraat 46 zit ELLA'S, het kickbox coaching centre van Ella Grapperhaus; 'Stevige en rauwe training in een bedrijvige omgeving'.

Ella geeft trainingen aan de jeugd en volwassenen, beginner en gevorderde. Zij begeleidt bij het behalen van persoonlijke doelstellingen. Ella is professioneel kickboksster met verschillende titels op haar naam. Ze neemt haar vechtervaring in internationale boksringen mee in haar lessen. Ella: „Ik geloof in de kracht van de basale uitingen van het schoppen en slaan. Dat kan zo bevrijdend werken! En natuurlijk gaan voeding en beweging hand in hand.“ Ella heeft gediplomeerde kennis op het gebied van voeding, darmgezondheid en burn-out coaching. Zij steekt sport en gezondheid in een ruig jasje. „Kickboksen is the way to

go!“ Wie hier traint zal zichzelf uitdagen en snel zien wat voor voordelen dat geeft voor het fysieke en mentale uithoudingsvermogen. Leer omgaan met weerstand, dat geeft kracht!



De trainingsruimte van ELLA'S in IJmuiden. Foto: aangeleverd



Ervaar hoe leuk kickboksen kan zijn, kom snel langs voor een **GRATIS** proefles en voel je welkom!



Direct een abonnement of rittenkaart? Scan deze code!

Vissershavenstraat 46 • IJmuiden  
T. 06-10455887 • info@ellas-training.nl  
[www.ellas-training.nl](http://www.ellas-training.nl)

## Deze app begeleidt jou naar een gezonder leven

**Meer bewegen? Iedereen is het er wel over eens dat dit een goede zaak zou zijn, maar lang niet iedereen is goed in staat om zichzelf daartoe te zetten.**

Vaak hebben mensen een duwtje in de rug nodig. Een persoonlijke coach, die je stap voor stap begeleidt naar een gezondere leefstijl. Vanuit deze gedachte werd door zorgverzekeraar Zilveren Kruis de app Actify ontwikkeld. In samenwerking met experts op het gebied van vitaliteit en gezondheid biedt men hiermee de ultieme vorm van hulp aan iedereen die zelf niet voldoende discipline weet op te brengen om de juiste stappen naar een gezonder leven te zetten. En het mooiste is: het is helemaal gratis!

### Goede reviews

Mensen die de app inmiddels

een tijdje gebruiken, zijn lovend over de werking ervan. Met Activity heb je een compleet pakket aan tips en trucs voor een gezondere leefstijl binnen handbereik. Niet alleen op het gebied van bewegen door middel van concrete work-outs, maar ook op het gebied van voeding en mentale gezondheid. Gebruikers laten in hun reviews weten dat ze meer fruit zijn gaan eten, meer rust en regelmaat in hun leven ervaren en beter in staat zijn om hun persoonlijke doelen te behalen.

**De kracht van herhaling** Iedereen die graag gezonder wil leven, kan hiervoor de app Actify gebruiken ter

ondersteuning. Het concept is gebaseerd op het zetten van kleine stapjes voorwaarts, die je steeds herhaalt. Hierachter gaat een wetenschappelijk bewezen filosofie schuil. Hoe vaker je iets doet, hoe vanzelfsprekender het wordt en hoe minder moeite je ermee zult hebben. Je creëert dus gezonde gewoontes, die er uiteindelijk voor zorgen dat je leefstijl ten goede verandert.

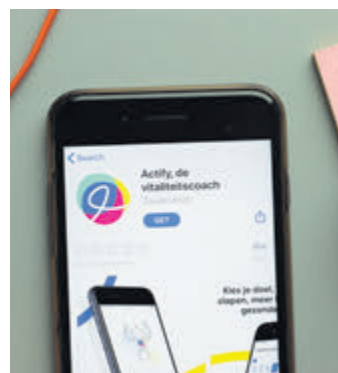
### Psychologisch effect

In de app kies je een bepaalde bewegingsoefening om uit te voeren. Als je die hebt volbracht, geef je dit aan in de app. Je zult hierdoor een zeker gevoel van trots ervaren en de app zal je stimulerende teksten tonen. Hierdoor ervaar je daadwerkelijk het gevoel dat je een persoonlijke coach naast je hebt staan, die toeziet op jouw prestaties. Het psychologische effect dat hiervan uitgaat, vormt een belangrijk onderdeel van het concept. Het is net dat extra duwtje dat je nodig hebt

om verder te gaan op de ingeslagen weg.

### Doen wat bij je past

Het mooie van deze app is dat je weliswaar gecoacht wordt, maar toch altijd zelf de regie behoudt. Je kiest immers zelf welke opdrachten of oefeningen (in de app worden ze mini's genoemd) je wilt uitvoeren. Hierdoor blijf je dus altijd trouw aan je eigen wensen en principes. Wanneer je doet wat echt bij je past, ben je beter in staat om dit vol te houden. Meer weten? Kijk op [actify.nl](http://actify.nl) voor uitgebreide informatie.



## Registerpodoloog Erica Last

**“Wanneer u de therapiezool in de verkeerde schoen draagt, is het effect van de therapiezool veel minder, of zelf helemaal weg.”**

Het is al weer 7 jaar geleden dat registerpodoloog Erica Last de vestiging van Podozorg geopend heeft in het gezondheidscentrum aan de Driehuizerkerkweg 93.

### Met welke klachten kunt u bij Erica terecht?

- Uw voet heeft een afwijkende vorm
  - De stand van de voet is afwijkend
  - Verminderde bewegelijkheid van de voet of enkel
  - U kunt uw voet minder belasten
  - U heeft houdingsklachten, bijvoorbeeld in uw knie, heup, nek of rug
  - U heeft teenproblemen
- Uiteindelijk gaat het natuurlijk vooral om het verbeteren van uw dagelijks functioneren. Vaak kan een therapiezool daarbij helpen.

### Wat zijn therapiezolen?

Een therapiezool is een inlegzool voor in uw schoen, die speciaal voor uw voet op maat wordt gemaakt. Het doel van de zool is om uw klacht te verhelpen, te verminderen of te voorkomen. Er zijn zolen die extra steun geven en zolen die een bepaald deel van de voet ontlasten. Er zijn ook zolen die de vorm van de voet wat corrigeren. Het effect van een therapiezool wordt mede bepaald door de schoen waarin u de zool draagt. Wanneer u de therapiezool in de verkeerde schoen draagt, is het effect van de therapiezool veel minder, of zelf helemaal weg. Benieuwd naar wat Erica voor uw voeten kan betekenen? Maak een telefonische afspraak via 0255-515733 of maak een afspraak online op: [www.podozorg-driehuis.nl](http://www.podozorg-driehuis.nl).



**Voet- en houdingsklachten kennen diverse oorzaken.**

**Podozorg Driehuis helpt u bij het vinden van de oorzaak en behandelt deze.**

**Heeft u voetklachten?**

Afspraak maken?

**Podozorg Driehuis**  
Erica Last  
Registerpodoloog en  
MSU echografist  
Driehuizerkerkweg 93,  
1985 HA Driehuis  
T: 0255 - 515733  
[driehuis@podozorg.nl](mailto:driehuis@podozorg.nl)

[www.podozorg-driehuis.nl](http://www.podozorg-driehuis.nl)  
Aangesloten bij  
stichting LOOP



## In beweging komen: kies de manier die bij je past

**Dat bewegen goed voor ons is, mag inmiddels genoegzaam bekend zijn. Maar niet elke vorm van bewegen is voor iedereen even leuk.**

Als je gaat bewegen, laat het dan op een manier zijn die bij je past. Wanneer je namelijk iets tegen je zin doet, zul je steeds eerder geneigd zijn te zoeken naar uitvluchten. Op die manier houd je het bewegen niet lang vol en dat is zonde. Als je een vorm van bewegen hebt gevonden waar je echt plezier aan beleeft, zul je lange tijd in staat zijn om dit te blijven doen. Hierdoor verbeteren je conditie en je algehele gezondheid. Vooral ook op mentaal vlak zul je de positieve effecten van het bewegen gaan merken. Je voelt jezelf beter en je lijkt opeens tot van alles in staat. Dit komt omdat de hersenen

ook in actie komen, wanneer jij je lichaam in beweging zet.

### Welke vorm van bewegen is passend?

Zomaar lukraak aan een willekeurige sport beginnen is over het algemeen niet het beste idee. De kans is groot dat het je dan tegenvalt, puur omdat jij je er niet voldoende in hebt verdiept. Het is beter om eerst voor jezelf helder te krijgen wat het precieze doel is van het bewegen. Gaat het om conditieopbouw, het kweken van meer spiermassa of het verliezen van overtollig lichaamsgewicht? Het kan ook heel goed een combinatie van deze factoren zijn. Maar het is ook denk-

baar dat geen van deze redenen specifiek ten grondslag liggen aan je besluit om meer te gaan bewegen. Misschien wil je slechts de dagelijkse bewegingsnorm halen? Geen enkel probleem!

### Tussen de bedrijven door

Eén van de redenen die mensen opgeven voor het feit dat ze niet voldoende bewegen, is dat ze er geen tijd voor hebben. Het drukke dagelijkse schema met werk of studie, een gezinsleven en andere hobby's laat geen ruimte meer voor bewegen. Maar is dat wel echt zo? Als je televisie kijkt, zijn er regelmatig reclameblokken te zien. Die kun je prima gebruiken om wat krachttraining te gaan doen. Zoek online naar video's met oefeningen die je gewoon in de huiskamer kunt doen. Je kunt natuurlijk ook een apparaat aanschaffen voor cardiofitness, zoals een loopband, een crossfiets of een roeimachine. Ben je dagelijks onderweg met het openbaar vervoer? Stap

dan eens een halte eerder uit en loop de rest. Ook dat biedt je weer wat extra beweging, die je gemakkelijk integreert in je dagschema. Ook in je lunchpauze kun je een ommetje gaan maken, in plaats van de hele tijd te blijven zitten.

### Blijf de leuke dingen herhalen

Heb je veel plezier in een bepaalde vorm van bewegen? Blijf die vorm dan steeds herhalen. Het is veel gemakkelijker om iets te doen waarin je toch al plezier hebt, dan jezelf iets op te leggen waar je eigenlijk tegenop ziet. Dit heeft alles te maken met hoe je hersenen werken. Als je zelf niet volledig achter iets staat, maar je doet het puur omdat het nodig is voor het bereiken van je doel, dan zul je vroeg of laat uiteindelijk een keer afhaken. Je doet het namelijk feitelijk nog steeds tegen je zin. Pas als je iets gevonden hebt waar je veel plezier uit kunt halen, zul je niet meer geneigd zijn om af te haken.



# Wat te doen bij benauwdheid



HUISARTSENPRAKTIJK  
WESTBROEKERPLAS



**Benauwdheid kan een verontrustend symptoom zijn dat diverse oorzaken kan hebben. Het gevoel van moeite met ademen kan beangstigend zijn en variëren van mild tot ernstig en kan optreden als gevolg van verschillende aandoeningen.**

Een veel voorkomende oorzaak van benauwdheid is astma. Het is een chronische aandoening waarbij de luchtwegen ontstoken raken, wat kan leiden tot piepende ademhaling, hoesten en een beklemmend gevoel op de borst.

Allergieën kunnen ook benauwdheid veroorzaken. Reacties op stoffen zoals pollen, huisstofmijt of huisdieren kunnen de luchtwegen vernauwen en ademhalingsproblemen veroorzaken bij gevoelige mensen.

Een ernstige aandoening die de luchtstroom naar de longen belemmert is COPD. Klachten zijn kortademigheid en benauwdheid, vooral bij inspanning.

Verder zijn er nog acute aandoeningen die benauwdheid kunnen veroorzaken, zoals longontsteking of hartfalen. Hierbij is onmiddellijke behandeling vereist. Het is dus belangrijk dat u contact opneemt met uw huisarts als u benauwd bent, terwijl u dat anders nooit bent. Of als u benauwder bent dan normaal bij een chronische aandoening. Samen kunnen jullie de oorzaak vaststellen en een

behandelplan opstellen om uw ademhalingsproblemen te verlichten en de kwaliteit van leven te verbeteren.

Als u al inhalatiemedicatie gebruikt voor bijvoorbeeld astma, wees dan zo consequent mogelijk met het gebruik hiervan. Let ook op de juiste manier van innemen, zodat de medicatie zo effectief mogelijk werkt. Schroom niet om bij vragen of klachten contact op te nemen met uw zorgverlener. Zij staan graag voor u klaar.



**Met de app MedGemak regelt u zorgzaken nog sneller!**

De app MedGemak helpt u bij het optimaal regelen van uw zorgtaken. Zo heeft u via uw smartphone 24/7 inzicht in uw medicatie en bestelt u deze direct online. MedGemak is een aanvulling op het patiëntenportaal MijnGezondheid.net.



ALLES OVER MEDGEMAK

## Slapeloosheid kan veel verschillende oorzaken hebben

**Kun je 's avonds moeilijk in slaap komen? Lig je letterlijk uren te draaien voordat je eindelijk in slaap valt? Of slaap je maar heel kort, om vervolgens bijna elk uur van de klok voorbij te zien gaan? Ben je 's ochtends nog uitgeput? Als dit tenminste tweemaal per week gebeurt, spreken de experts van slapeloosheid. Soms kun je er zelf al heel wat aan doen om dergelijke problemen te voorkomen. Maar dan moet je wel weten wat de oorzaak van jouw slapeloosheid is.**

Laten we eerst eens kijken naar het begrip slapen op zich. Wat is slaap precies? Het is de fase waarin we lichaam en geest laten herstellen van de dag en gereed maken voor de volgende dag. We verwerken de indrukken die we hebben opgedaan, we maken nieuwe cellen en afweerstoffen, kortom we laden ons weer goed op voor wat nog komen gaat. Onze slaap bestaat uit een vast patroon, dat de slaapcyclus genoemd wordt. Zo'n cyclus bestaat uit vier stadia, te weten de sluimerfase, de lichte slaap of de diepere slaap en de REM-

slaap (REM staat voor Rapid Eye Movement). Alles bij elkaar duurt zo'n complete cyclus anderhalf tot twee uur. We maken deze cyclus gemiddeld drie tot vijf keer per nacht door.

### Hoe laat en hoe lang moeten we slapen?

Brits onderzoek leert ons dat tussen 22.00 en 23.00 uur de meest ideale tijd is om te gaan slapen. Dit geldt voor volwassenen, kinderen hebben een heel ander slaapritme en slapen ook meer uren per etmaal. Een volwassene slaapt gewoon-

lijk zeven tot negen uren. De hoeveelheid slaap die je zelf echt nodig hebt, verschilt per persoon. Onvoldoende slaap is niet goed, maar te veel ook niet. Als je 's ochtends lang op bed blijft liggen, kan dat een oorzaak zijn van slapeloosheid. Ritme is heel belangrijk en de slaap moet zo goed mogelijk afgestemd worden op jouw biologische klok. Maar ja, als je veel naar het buitenland vliegt (jetlag!) of in ploegendiensten werkt, is dat vrijwel niet te doen. Ook daardoor kun je last van slapeloosheid krijgen.

### Oorzaken van slapeloosheid

Andere oorzaken van slapeloosheid zijn laat in de avond eten, heel intensief bezig zijn vlak voordat je naar bed gaat, onvoldoende moe zijn (als je 's middags twee uur geslapen hebt, is je lichaam nog niet aan nieuwe slaap toe), roken, alcohol drinken, onvoldoende daglicht op je huid en onvoldoende beweging. Stuk voor stuk zijn dit zaken waarop je zelf grote invloed hebt.



Door je leven anders te leven en gezondere keuzes te maken, kun je al heel wat bereiken. Daarnaast kunnen ook psychische klachten, grote zorgen of spanningen tot slapeloosheid leiden. Is voor jou niet duidelijk waar de slapeloosheid door veroorzaakt wordt? Hou dan eens een tijdje een gedetailleerd dagboek bij, waarin je exact noteert wat je zoal doet, wat je eet en drinkt, hoe laat je gaat slapen, enzovoort. Elk detail telt, dus beschrijf alles zo gedetailleerd mogelijk. Bespreek je slaapdagboek met een expert om te mogelijkheden voor een passende oplossing te verkennen. Zo'n oplossing zou acupunctuur kunnen zijn. Veel mensen hebben slapeloosheid succesvol met acupunctuur bestreden.



### Biab

De nieuwste techniek in de nagelstyling. Biab is een gel die de nagel verstevigt. Het product is niet schadelijk voor de eigen nagel.

**Start vanaf €45,-**

### Gelpolish

Wil je mooie nagels zonder verlengingen of versteviging? Dan is de gelpolish behandeling voor jou.

**Start vanaf €27,50**

### Powder brows

De wenkbrauwen worden ingeschaduwd met pigment. Deze manier van make-up wordt met een PMU apparaat op een heel subtiele manier pigment aangebracht.

**Vraag naar de mogelijkheden**

### Microblading

Een semi-permanente make-up die handmatig wordt aangebracht op de wenkbrauwen.

**Vraag naar de mogelijkheden**





## Werking van de schildklier: de thermostaat van ons lichaam

**Vraag je aan mensen wat het belangrijkste orgaan in het menselijk lichaam is, dan zeggen ze vermoedelijk het hart of de hersenen. Een logisch antwoord, maar in feit zijn al onze organen van essentieel belang. Ons lichaam is namelijk een soort machine waarin elk onderdeel nodig is om goed te kunnen functioneren. Als daarin iets uit balans raakt, heeft dat grote gevolgen voor het geheel. Onze schildklier is een mooi voorbeeld van een orgaan dat veel mensen niet direct in gedachten hebben als ze nadenken over de vitale levensprocessen, maar dat juist een hele grote rol speelt.**

De schildklier is een klein vlindevormig orgaan dat zich bevindt onderin de hals. Het produceert een hormoon dat we overal in ons lichaam nodig hebben. Dit hormoon speelt onder meer een rol bij onze stofwisseling, groei en mentale ontwikkeling. Maar dit houdt tevens in dat heel veel zaken in ons lichaam samenhangen met het correct functioneren van de schildklier. Je eetlust, de snelheid waarmee je het voedsel verbrandt, je lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddruk bijvoorbeeld. Maar ook de mate waarin je jezelf ergens op kunt concentreren, de energie die je hebt om dingen te doen en je mentale stabiliteit worden door de schildklier beïnvloed. Een gezond mens met een normaal functionerende schildklier zal van dit alles niets merken, maar voor ongeveer een half miljoen Nederlanders geldt dat zij grote problemen ondervinden doordat er iets mis is met de schildklier.

**De thermostaat van je lichaam**  
Je zou de werking van de schildklier kunnen vergelijken met de thermostaat van de verwarming. De thermostaat

zet het verwarmingssysteem in werking wanneer de temperatuur onder een bepaalde drempelwaarde komt. Vervolgens warmt de ruimte op, waardoor uiteindelijk de maximale drempelwaarde wordt bereikt. Dat is het moment waarop de thermostaat opnieuw een signaal afgeeft en daarmee het verwarmingssysteem stopzet. In onze hersenen bevinden zich twee kleine organen, de hypothalamus en de hypofyse. Zij maken respectievelijk de stoffen TRH en TSH aan. Dit gebeurt op basis van de hoeveelheid schildklierhormoon in het bloed. Is er onvoldoende schildklierhormoon, dan zorgen deze stoffen ervoor dat de schildklier wat meer hormonen gaat produceren. Is er juist teveel van, dan worden deze stoffen niet geproduceerd en gaat de schildklier dus langzamer werken. Al met al is er door dit geavanceerde terugkoppelingssysteem altijd precies voldoende schildklierhormoon aanwezig.

**Oorzaken van een niet-correct werkende schildklier**  
Er zijn diverse oorzaken moge-

lijk voor een niet-correct werkende schildklier. Op de eerste plaats kan een te eenzijdige voeding de boosdoener zijn. Om schildklierhormoon te kunnen aanmaken, heeft ons lichaam bijvoorbeeld jodium nodig. Dit krijgen we binnen via onze voeding. Het zit bijvoorbeeld in brood, maar ook in melk en eieren. Gemiddeld heeft een volwassene ongeveer 150 microgram jodium per dag nodig om de schildklier correct te kunnen laten werken. Om aan dat aantal te komen, zou je bijvoorbeeld vijf sneetjes brood en twee glazen melk moeten consumeren. Jodium zit echter ook in gejodeerd keuzenzout, dus al met al krijgen we er gewoonlijk bij een normaal voedingspatroon voldoende van binnen. Het kan echter ook zijn dat er een tekort is van het aminozuur tyrosine. Die kans is minder groot, want dit zit in vrijwel alle eiwitrijke voedingsproducten. De schildklier produceert twee verschillende hormonen: T3 en T4. In sommige gevallen gebeurt dat echter niet in voldoende mate. We spreken dan van een te traag werkende schildklier. Dit kan een aangeboren afwijking zijn, maar het kan ook veroorzaakt worden door medicatie of door bestralingen. Een andere bekende oorzaak is de ziekte van Hashimoto, een auto-immuunziekte waarbij de schildklier chronisch ontstoken is.

### **Te traag of juist te snel**

Hoewel van een te traag werkende schildklier het vaakst sprake is bij mensen met schildklierproblemen, kan het ook anders: te snel werkend. Naar schatting 130.000 mensen in Nederland kampen met dit probleem. Dit zorgt ervoor dat allerlei processen in je lichaam sneller verlopen dan de bedoeling is. Hierdoor kun je last krijgen van hartkloppingen, overmatig transpireren en een gejaagd gevoel. Ook kun je hierdoor in relatief korte tijd gewicht verliezen. Het spreekt voor zich dat zowel een te snel werkende als een te traag werkende schildklier niet fijn is. Er bestaan medicijnen die de effecten enigszins verlichten, maar iemand met een schildklieraandoening is veelal de rest van zijn leven aan deze medicijnen gebonden. Hoewel men daarmee goed in staat is om een zo normaal mogelijk leven te leiden, zullen hevige vermoeidheid en mentale instabiliteit wel vaak een rol blijven spelen.

### **Bloedwaarden**

Bij een analyse van het bloed kan worden vastgesteld of de schildklier correct functioneert. Hierbij wordt gekeken naar de hoeveelheid TSH in het bloed. Dit is de stof die de hypofyse heeft aangemaakt. Wanneer namelijk de schildklier zijn werk niet goed doet, zal de hypofyse dat signaal interpreteren als alarmsignaal voor een gebrek aan schildklierhormoon en dus meer TSH aanmaken om de schildklier aan het werk te zetten. Bij een defecte schildklier heeft dat echter geen effect. In normale omstandigheden hoort de hoeveelheid TSH in je bloed tussen de 0,4 en 4,0 milli-eenheden per liter te zijn. Ligt de waarde (aanmerkelijk) hoger, dan duidt dat dus op een schildklierprobleem. Tegelijk bekijkt men ook de hoeveelheid T4 in het bloed. Die waarde behoort tussen 12 en 24 picomol per liter te zijn. Is deze waarde lager, dan heeft de schildklier kennelijk onvoldoende werk geleverd.

# Vette vis, gezond of niet?

**Hersenvuncties en vette vis. We horen vaak dat teveel vet niet gezond is. Tegelijk wordt ons verteld dat vette vis juist heel gezond is.**

Dat klinkt nogal tegenstrijdig. Wat is nu werkelijk waar...? Het antwoord op die vraag schuilt in het type vet dat we binnen krijgen. Ons lichaam heeft namelijk niet alleen koolhydraten en eiwitten, maar ook vetten nodig. Maar vetten zijn er in verschillende soorten. De verzadigde vetzuren zijn ongezond, terwijl de onverzadigde vetzuren juist bijdragen aan een goede werking van ons lichaam. Vette vis bevat Omega 3, een vetzuur dat kan bijdragen aan de werking van ons lichaam door bijvoorbeeld cholesterolverlagend te werken. Ze zijn daarmee essentieel in ons voedingspatroon. Vooral de hersenvuncties halen profijt uit de vetten van vis. Uit diverse studies blijkt dat mensen die geen vette vis eten meer kans hebben op depressies, uitingen van geweld of neigingen tot zelfmoord. Ook de intelligentie van mensen die geen vis eten zou aanzienlijk lager zijn dan die van viseters. Bovendien blijkt dat mensen die vaak vette vis eten 20 tot 30 procent minder kans hebben op sterfte door hart- en vaatziekten. Ook de kans op dementie of een hartstilstand wordt dras-

tisch kleiner voor mensen die vaak vette vis eten. Zwangere vrouwen verkleinen door het eten van vette vis het risico op een te vroeg geboren of onderontwikkeld kind.

**Nederland scoort gemiddeld** Betekent dit dan ook automatisch dat niet-vette vis ongezond is...? Nee...! In tegendeel. Het is in elk geval gezonder dan voedsel met verzadigde vetzuren. Toch blijft de visconsumptie flink achter bij die van andere Europese landen. Onze zuiderburen eten bijvoorbeeld al ruim twee keer zoveel vis, terwijl de Italianen vier tot vijf keer zoveel vis naar binnen werken. Nederland scoort een gemiddelde van ongeveer 70 gram per persoon per week. Dit komt overeen met eens in de twee tot drie weken een stukje vis. De gezondheidsraad adviseert al jaren om twee keer per week vis te eten. Naast de eerder genoemde vetzuren is vis ook een belangrijke bron van B-vitamines, mineralen en goed verteerbaar eiwit. Niet voor niets staat in veel diëten regelmatig vis op het menu. Het is voedzaam, gezond

**FISH & SEAFOOD**  
Waasdorp

Halkade 27 • IJmuiden-Haven  
**Tel. 0255-512796**  
7 dagen per week geopend  
Ruim terras • GRATIS parkeren  
[www.waasdorp.nl](http://www.waasdorp.nl)

**FISH & SEAFOOD**  
Waasdorp

**VOOR AL UW VISWENSEN  
MET DE PASEN!**

1E PAASDAG  
GESLOTEN

2E PAASDAG GEOPEND  
08.00 - 20.00

Kies uit: Uw verse  
**Rode Zalm**  
vanaf **15<sup>50</sup>** per kg

Deze wordt gratis vakkundig gefileerd  
en gratis op verzoek vacuüm verpakt!

Kweek zalm uit Noorwegen

**Vis is gezond en goed  
voor je geheugen!  
Advies 2x per week  
vis eten!!!**

**SUPER AANBIEDING** **FISH & SEAFOOD** Waasdorp **OP-OP**

**Verse Zeebaars**

p/stuk **6<sup>00</sup>**

**2 voor 9<sup>99</sup>**

**Vis duur?  
Pak uw voordeel!**

**Direct van de visafslag!**  
**VERSE NOORZEEVIS**

**PUUR 100% VIS**

Kilo Kabeljauwfilet  
Kilo Lekkerbekfilet  
Kilo Rode Poon gevild  
Kilo Botfilet

**VISEMMER SUPER ACTIE 49<sup>95</sup>**

Bij aankoop van een kilo of meer

**KABELJAUWFILET**

Actieprijs **€ 19,50** per kilo

**GRATIS een GEROOKTE MARKREEL**

[www.waasdorp.nl](http://www.waasdorp.nl)

Alles vacuüm verpakt om direct in te vriezen!

**Gratis VISEMMER** voor duurzaam hergebruik! Om vis te vervoeren, te koelen, te spoelen en te zouten.

**VISKOOP.NL**  
ONLINE VIS BESTELLEN

en natuurlijk ook erg lekker...! Het verdient aanbeveling om elke week een stuk magere vis en een stuk vette vis te eten. Magere vis is meestal witte vis, zoals kabeljauw, tilapia, schelvis, rog, victoriabaars, schol, heilbot of heek. Deze vissoorten bevatten veel proteïne en

weinig vet en calorieën. Bij vette vis kan worden gedacht aan ansjovis, haring, makreel, zalm, sardine, sprot, tonijn en forel. Informeer gerust eens bij een goede visspecialzaak of een goed visrestaurant naar de vele mogelijkheden voor een lekkere gezonde vismaaltijd...!



# Zo overwint Willem de Boer met succes de ziekte van Parkinson

**Ruim zes jaar geleden werd bij Willem de Boer (1977) de ziekte van Parkinson vastgesteld. Deze hersenaandoening gaat gepaard met tal van lichamelijke klachten, waarvan stijfheid en trillende ledematen het meest kenmerkend zijn.**

Door Raimond Bos

Waar veel mensen zich schikken in hun lot en medicatie gebruiken om de symptomen te verlichten, pakte Willem het anders aan. Hij ontdekte een methode om de energiestromen in je lichaam te kunnen beïnvloeden. Vanuit een zeer donkere periode in zijn leven werkte hij aan een proces van superherstel. Onmogelijk, volgens artsen. Willem bewees het tegendeel en is nu overwegend klachtenvrij. De opgedane kennis geeft hij nu middels workshops door aan anderen. Van oorsprong komt Willem de Boer uit Friesland, maar hij woont en werkt al vele jaren in

Noord-Holland. Zo'n zes jaar geleden kwam zijn leven in een negatieve spiraal terecht. Net de veertig voorbij, op dat moment vader van twee kinderen, scheidde hij van zijn toenmalige echtgenote. Niet lang daarna werd hij steeds vaker geplaagd door lichamelijke klachten. Onderzoek wees uit dat het om de ziekte van Parkinson ging. Willem: „Het gebeurt vaak, dat deze ziekte zich juist openbaart op dergelijke momenten. Zo'n fase in je leven is niet de oorzaak van de ziekte, maar zorgt er wel voor dat het eruit komt.” Na het lezen van het boek 'Becoming Super Natural' van de Amerikaanse dr. Joe Dispenza

wist Willem hoe hij ten strijde zou kunnen trekken tegen de aandoening waardoor hij was getroffen. Dispenza is een bekende spreker en schrijver op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en neurowetenschappen. Hij wijdde een groot deel van zijn carrière aan het bestuderen van de werking van de hersenen en het menselijk bewustzijn. Wilskracht vormt de kernboodschap van het herstelproces. Willem: „Ik maak elke dag de keus om mijn energie te veranderen. Ik kies er bewust voor om geen Parkinson te hebben. Dit is niet iets voor iedereen, want het gaat niet vanzelf. Je moet de wil hebben om dit te doen. Het komt erop neer dat je in een zeer hoge staat van bewustzijn terecht komt om alles in je lichaam met elkaar te laten samenwerken.”



Willem de Boer tijdens een van zijn workshops.

Foto: aangeleverd

Wie de scanresultaten van Willem vergelijkt met die van andere Parkinsonpatiënten, komt tot de conclusie dat zijn fysieke gesteldheid inmiddels met ongeveer tachtig procent zou moeten zijn afgewonnen, maar het tegendeel blijkt het geval te zijn: „Ik voel me juist steeds beter!” Inmiddels helpt Willem andere mensen om hetzelfde doel te bereiken. Niet alleen Parkinsonpatiënten, maar ook mensen die bijvoorbeeld kampen met een burn-out. Hij licht toe: „vaak hebben mensen niet de energie om te herstellen. Een auto rijdt immers ook niet zonder brandstof. Ik laat mensen kennismaken met wat het is om energie in je lichaam te verplaatsen. Je moet wel bereid zijn om uit je oude patroon te willen stappen. In een workshop van twee uur ga je al direct dingen voelen. Ik laat de mensen zien wat de mogelijkheden zijn. Daarna moeten ze er zelf mee aan de slag gaan, eventueel met af en toe nog een sessie van mij.” Het is nauwelijks voor te stel-

len dat Willem zelf zes jaar geleden bijna kruipend over de vloer ging, omdat hij toen amper nog in staat was om te lopen. „Ondanks de progressieve en degeneratieve ziekte heb ik mezelf zo ontwikkeld dat ik mogelijkheden heb ontdekt en deze hierop kan toepassen, waardoor het functioneren zeventig tot tachtig procent omhoog gaat. Daardoor voel ik mij nu meestal fitter dan de klanten die ik krijg!”

De behandelend neuroloog was hiervan zeer onder de indruk. Willem: „Ik mocht een presentatie geven op de afdeling neurologie. Het ziekenhuis verwijst mensen nu door en ik mag op een specifiek podium voor mensen met Parkinson mijn verhaal doen.” Willem helpt in zijn eigen praktijk mensen met onopgeloste blessures en pijnklachten. Nieuwe cliënten kunnen altijd gebruik maken van de gratis pijncheck om de mogelijkheden te inventariseren. Informatie hierover is op [www.reactivated.nu](http://www.reactivated.nu) te vinden. Meer informatie over de workshops en het gratis intakegesprek: [www.re-energized.nu](http://www.re-energized.nu).



**Pijnvrij leven?!  
Ontdek hoe met de  
Gratis Pijncheck van  
Reactivated.**

Wij verhelpen onopgeloste pijnklachten

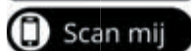
**Door de oorzaak te behandelen  
verdwijnen de symptomen zoals pijn.**

Tijdens de Gratis Pijncheck worden jouw zwakke schakels zeer snel in kaart gebracht. Je weet eigenlijk direct wat het probleem van jouw klacht is en vaak loop je direct al met minder pijn de deur uit.

**De Pijncheck is helemaal gratis.  
En er wordt niets van je verwacht.**

Reactivated is gevestigd in Wijk aan Zee, Castricum, Heiloo, Alkmaar en Heerhugowaard.

**Informatie en boeken kan via  
[www.reactivated.nu](http://www.reactivated.nu)  
of bel: 06-491 048 27**



Zie ook het artikel in deze bijlage over parkinson en burn out.

# 'Ongezonder veel zitten' en vaker met rugklachten naar de chiropractor: scandagen bij Munksgaard

**Nederlanders zitten 'on gezond veel', blijkt uit een nieuw rapport van onderzoeksinstituut TNO. Tegelijkertijd groeit het aantal chiropractoren in ons land. Steeds meer mensen weten hen te vinden om rug- en nekklachten door het vele zitten te verhelpen.**

Volgens TNO wordt er nergens in Europa zoveel gezeten als in Nederland. Maar liefst 26% van de Nederlanders van 15 jaar en ouder zit op een gemiddelde dag 8,5 uur of langer. Te veel zitten wordt gelinkt aan verschillende gezondheidskwalen zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2. In combinatie met beeldschermwerk kan te veel zitten ook klachten geven aan de nek, schouders of rug. En om die te verhelpen kiezen steeds meer mensen voor een chiropractor. De afgelopen vijf jaar kwamen er steeds meer chiropractoren bij: tussen 2019 en 2024 is het aantal gestegen van

356 naar 507. De chiropractor is de wervelkolom-specialist. Om klachten goed te kunnen behandelen, wordt eerst uitgebreid onderzoek gedaan naar de oorzaak. De chiropractor is universitair opgeleid om een diagnose te kunnen stellen. Bij Chiropractie Munksgaard wordt gebruik gemaakt van de nieuwste onderzoekstechnieken en moderne behandelapparatuur.

**Scandagen op 13 en 16 april**  
Wilt u meer duidelijkheid over uw rug-, nek- of schouderklachten? Kom naar de scandagen op 13 en 16 april bij Chiropractie Munksgaard op de Herenweg 80a in Heem-



Rugklachten, want we zitten te veel...

Foto aangeleverd door Chiropractie Munksgaard

stede. Voor €25,00 krijgt u een Substation scan met persoonlijke uitleg door de chiroprac-

tor. Aanmelden kan telefonisch op 023-5290506, meer info op [www.munksgaard.nl](http://www.munksgaard.nl).

## Meer duidelijkheid over rugklachten?

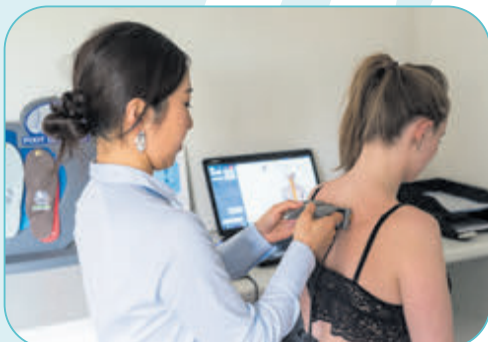
**Op zaterdag 13 april en dinsdag 16 april bent u van harte welkom op onze 'Scandag'. Chiropractie Munksgaard organiseert deze dag speciaal voor mensen die rugklachten of andere klachten zoals nekklachten of hoofdpijn hebben en graag willen weten of chiropractie een oplossing kan bieden.**

"Het komt regelmatig voor dat op röntgenfoto's of MRI-scans geen oorzaak kan worden gevonden van pijnklachten. Mensen krijgen dan te horen 'dat ze er maar mee moeten leren leven'. In dat geval zou de Substation

Scan meer duidelijkheid kunnen geven over de oorzaak van de klachten. Hiermee worden afwijkingen in de wervelkolom en het zenuwstelsel gemeten." aldus Per Munksgaard, chiropractor.

**We werken alleen op afspraak, telefoon 023-5290506.**

Voor een consult bij de chiropractor is geen doorverwijzing van de huisarts nodig. Er is geen wachtlijst.



De scan kost alleen op deze dagen

**€25,00**

en dit is inclusief een persoonlijk gesprek met de chiropractor.

Amsterdam  
Den Haag  
Heemstede  
Wateringseveld  
Zaanstad





## Daarom houden niet alle mensen van dezelfde voedingsmiddelen

**Vraag eens in je kennissenkring wat ze vinden van spruitjes, olijven, witlof of haring. De kans is groot dat je van de ene helft te horen krijgt dat ze deze zaken heerlijk vinden, terwijl anderen al genoeg hebben aan de geur ervan en wit wegtrekken bij de gedachte het te moeten opeten. Maar hoe kan dat? Waarom vindt de ene mens iets heel erg lekker, terwijl hetzelfde product voor de ander nauwelijks te verteren is?**

Smaakbeleving is een complex proces. Simpel gezegd is smaak datgene wat we ervaren op het moment dat we ergens van proeven. Maar smaak hangt nauw samen met reuk. We kennen allemaal wel de situatie waarin we snipverkouden zijn en vrijwel niets meer kunnen ruiken. Op die dagen smaakt het eten ook vrijwel nergens naar. Maar het proeven doen we met onze tong. Daar bevinden zich de smaakpapillen, die prikkels doorsturen naar de hersenen. De smaakpapillen zijn in staat om de verschillende smaken te herkennen en onze hersenen geven daar vervolgens de juiste interpretatie aan. Lange tijd ging men ervan uit dat we met onze

tong vier verschillende smaken konden onderscheiden, namelijk zuur, zoet, zout en bitter. Daar kwam vervolgens umami als vijfde smaak bij, maar inmiddels menen wetenschappers nog een zesde smaak te hebben ontdekt.

### **Andere factoren**

Het wordt nog ingewikkelder, want er zijn nog andere factoren van belang bij het onderscheiden van smaken. Een product kan bijvoorbeeld heel anders smaken wanneer het op een andere manier geserveerd wordt, terwijl het feitelijk om precies hetzelfde product gaat. De structuur speelt dus ook een rol. Hetzelfde kan worden gezegd van de temperatuur

van het opgediende voedsel. Daar komt nog eens bij dat etenswaren ook een geur afgeven, die zowel via de mond als via de neus wordt opgenomen. Hierdoor krijgen de hersenen dus op twee manieren informatie binnen over het product in kwestie.

### **Jeugdherinneringen**

Voor een deel ligt al in onze genen besloten wat we wel en niet lekker vinden. Los daarvan bepalen ook onze prille jeugdherinneringen voor een belangrijk deel onze smaak. Dat zit zo: wanneer je ouders iets zelf niet lekker vinden, is de kans klein dat ze het jou vaak zullen voorschotelen. Iemand die zelf niet graag spruitjes eet, zal ze immers niet snel voor een ander bereiden. Hierdoor kom je dus als kind niet snel met die smaak in aanraking. Bovendien herinner jij je misschien ook hoe je ouders altijd negatief over spruitjes spraken. Zo creëer je onbewust een zekere aver-

sie tegen deze groente, zonder dat die ergens op is gebaseerd. Zou je wel vanaf het prille begin spruitjes hebben gegeten, dan was je gewend geraakt aan die smaak en zou je ze wellicht wel kunnen waarderen.

### **Waarschuwing**

Het eten van bittere voedingsmiddelen is in principe tegen onze natuur. Om die reden is het ook verwonderlijk dat de mens zo veel koffie drinkt. Koffie is een bittere drank en in de natuur staat bitter voor vergif. Van oudsher hebben we er dan ook een zekere afkeer van, want het is een soort waarschuwing om iets juist niet te consumeren, als het bitter is. We hebben het onszelf in de loop der jaren aangeleerd om het wel te drinken. Hetzelfde geldt voor bier en ook voor de eerder genoemde spruitjes, die soms een wat bittere smaak kunnen hebben. We zijn dat ook als baby niet gewend, want in de eerste maanden van ons leven drinken we alleen de zoetige moedermelk. Het is mede daarom dat we als kind vaak even moeten wennen aan voedingsmiddelen die geen zoete smaak hebben.

# VOLOP AANDACHT MET EEN EIGEN MAGAZINE?

## Heeft u een bedrijfsjubileum?

Wij maken de foto's, schrijven de teksten, drukken het krantenmagazine en verspreiden het samen met de Jutter|Hofgeest huis aan huis.

## Een nieuwe inrichting, huisstijl of uitbreiding van uw bedrijfsactiviteiten?

Wij zorgen voor bekendheid online en/of met een magazine zoals u nu in de hand heeft.

## Wilt u een reportage van uw bedrijf voor meer bekendheid of met als doel het vinden van personeel?

Wij maken en verspreiden voor u een krant op magazine formaat zodat elke inwoner uw boodschap ontvangt.

## Kan uw sportvereniging wat aandacht gebruiken, de sponsoren bedanken of uw teams in het zonnetje zetten?

Het is allemaal mogelijk.



**Bel 0255-533900 voor een  
vrijblijvend gesprek of een offerte.  
Mailen kan ook naar [verkoop@jutter.nl](mailto:verkoop@jutter.nl)**



REGIO MEDIA GROEP



**GRAND CAFÉ**  
**STAAL®**

**PAASLUNCH**

Vier 31 maart of 1 april Pasen bij ons met een heerlijke lunch!  
€ 39,50 per persoon  
€ 19,50 per kind

Reserveer snel en scan deze QR-code



Bel 0255-501525 of mail info@grandcafestaal.nl

**Te koop:** Batavus herenfiets, 8 vers. Nw. voorband + zadel, 2 zijtassen, computer, slot, i.g.st. 120,-. Tel. 06-14630379

**Te koop:** Twee koffiezetapparaten. Vincent laat jouw tel.nr. achter nog. Beschikbaar. Hetty Tel. 06-12547596

**Gevraagd:** Artizegels of kaarten van de deka markt. Ik ga met ouderen een dagje uit. Alvast bedankt. Tel. 06-57067060

**Te koop:** Pizzabakker 5,-, 2 waterkokers 4,- per stuk, 2 koffiesetapp. 5,- p.st. 2 koperen kandelaars 8,-, 2 kandelaars glas 10,-. Tel. 06-12547596

**Te koop:** Incontinentie inlegger Tena Proskin Comfort plus. Pak x 6, stk. 46. Te gebruiken door dames en heren 12,50. Tel. 06-29327035

**Te koop:** Zeer interessant 100 boeken voor 3,- per stuk, nieuw en 1 x gelezen, in een koop. Tel. 06-46726306

**Gezocht:** Antieke trein stoommachine auto vliegtuig boot ea. Antiek speelgoed te koop gevraagd. Tel. 06-12525041

**Te koop:** Nieuwe Gant herenregenjas, mt. XL, kleur beige (society shop) 40,-, Michelin kaart Tsjechië 4,-. Tel. 023-5376764

**Gevraagd:** VVSU spaart (ook in de vakantie) oud papier. Inbrengen woensdag van 09.00 tot 13.00 uur. Kranten, boeken, reclame etc. Tel: 06-45687985

**Te koop:** Donald Duck, 1986 - 1990 - 1998 - 2001 en 202 10,- per jaagang. Oude Kapitein Rob boekjes 6,- p.st. Tel: 06-27068689

**Te koop:** 2,5 zits bank, licht grijs, geïmpregneerd, verstelbare zitting, pocketvering, i.p.st. vr. pr. 200,-. Tel: 023-5377333

**Te koop:** Gr. snoeischaar 6,-, toilet/douchebeugel 6,-, classic kinderstepje 6,-, gietijzeren braadpan 25 cm 18,-, verstelbaar schoenrek 10,-, grashark 6,-. Tel: 06-15273320

**JOUW HUIS**  
MAKELAAR

Bel nu voor een gratis waardebepaling van **JOUW HUIS**



Voor een goed en eerlijk advies!  
Da Costalaan 1 / Driehuis  
**0255 53 33 50**  
jouw-huismakelaar.nl

**Te koop:** Matrassen Frans bed, 105 hoofd x 185 lang x 135 breed voeten. 14 cm dik, 50,-. Tel. 06-13425951

**Te koop:** 4 paar (8 kwasten) rood-okergele embrasses van mooie kwaliteit. Per paar 15,-. Tel. 06-83020671

**GEBOREN**

Tobias de Bruin  
Tobias Louis van Dooren

2 maart 2024  
6 maart 2024

**VAKGARAGE KOELEMEIJER**  
AL 45 jaar een begrip in de IJmond en omstreken

<p>bj. 2017</p>  <p>€ 10.950,-</p> <p>SKODA FABIA 1.0 ACTIVE</p>	<p>bj. 2017</p>  <p>€ 13.995,-</p> <p>KIA RIO 1.0 TGDI COMF.</p>
<p>bj. 2011</p>  <p>€ 8.850,-</p> <p>FORD MONDEO STATION</p>	<p>bj. 2017</p>  <p>€ 12.950,-</p> <p>FORD FOCUS 1.0 LEASE EDITION</p>
<p>bj. 2014</p>  <p>€ 7.750,-</p> <p>OPEL CORSA 5 DRS</p>	<p>bj. 2013</p>  <p>€ 5.250,-</p> <p>PEUGEOT 107 1.0 ACTIVE</p>

BOVAG Nationale Auto Parc RDW

Trompstraat 9-11 | 1971 AA IJmuiden | T (0255) 52 05 09 | F (0255) 52 30 38  
Kijk voor ons volledige occasionaanbod op onze website:  
**WWW.VAKGARAGEKOELEMEIJER.NL**

**GEELS**   
**MEUBELLEN**  
Magazijn verkoop

Openingstijden  
Vrijdags & Zaterdags 10:00 - 16:00  
Cornwallstraat 17 IJmuiden



**NU € 2499,-**  
Van € 3299,-

**Direct leverbaar**

# Nieuw Zeelandse wijnmaker komt naar IJmuiden!

**IJmuiden - Toen Dianne Weber - Varkevisser Grand Café Staal begon ruim vier jaar geleden wist zij meteen dat 'haar' Misty Cove wijn op de drankkaart zou komen te staan. En dat gebeurde!**

Natuurlijk is deze uitspraak van Dianne niet binnen de muren van Staal gebeven en heeft Zwagers wijnimport/Huis ter Bilt uit Santpoort, de vaste wijnleverancier van Grand Café Staal, hier gehoor van gekregen. De wijnmaker komt naar Nederland en dat is reden voor een heerlijk wijnmakers-diner. Op 19 maart 2024 kunnen de gasten van Grand Café Staal genieten van een viergangen-diner inclusief bijpassende Misty Cove

wijnen voor 75 euro per persoon.

De avond wordt gehost door Grand Café Staal, de wijnen persoonlijk toegelicht door Jarrod Englefield, mede-eigenaar van Misty Cove, en mede uitgeschonken door Zwagers wijnimport. Een fantastische samenwerking waarbij wijn-spijs de boven- toon voert!

Misty Cove wijnen zijn afkomstig uit

Nieuw Zeeland. De wijnmakerij is in handen van Andrew Bailey en zijn Nederlandse vrouw Marieke. De Misty Cove wijnen zijn karakteristiek, hebben meerdere concoursen gewonnen en hebben een grote affiniteit met duurzaamheid.

Reserveren kan via Grand Café Staal. [info@grandcafestaal.nl](mailto:info@grandcafestaal.nl) of telefoon 0255 - 501525

De Misty Cove wijnen zijn de lievelingswijnen van Dianne en karakteristiek. Foto: aangeleverd



## TYPISCH IJMUIDEN

### De voormalige pufffabriek

**In deze rubriek staan we stil bij een typisch IJmuidens onderwerp aan de hand van een foto en naar aanleiding van de actualiteit, een stukje geschiedenis, een bijzondere gebeurtenis, een evenement of gewoon een van de mooie tafereelen die IJmuiden biedt. In deze aflevering aandacht voor de voormalige pufffabriek.**

Door Erik Baalbergen

De pufffabriek ligt verankerd in het collectieve geheugen van IJmuiden, en dat niet alleen in de vorm van verhalen en foto's maar zelfs in geuren! Vooral met westen- en zuidwestenwind verspreidde de puffafabriek jarenlang zijn onzalige walmen over IJmuiden en omgeving. De pufffabriek, of eigenlijk: Chemische Fabriek De Toekomst, stond tot in 1968 aan de Haringhaven, bijna aan de voet van de hoge vuurtoren, op de hoek van de Vuurtorenstraat en Haringkade. Tegenwoordig bevindt zich op deze plek de containerterminal, naast het complex van Berman Offshore aan de Loggerstraat. In de omgeving van de puffafabriek stonden diverse opslagloodsen.

#### Puf

In IJmuiden werd visafval 'puf' genoemd. De pufffabriek was een vismeelfabriek en verwerkte visafval tot vismeel, een belangrijk bestanddeel voor veevoer en diervoeding. Hele partijen aangevoerde vis werden dikwijls 'veroordeeld tot de pufffabriek', als vangstoverschot of vanwege het niet-vers zijn of omdat geen of te lage handelswaarde had. In sommige gevallen moesten loggers en trawlers hun vangst direct lossen aan de steiger bij de vismeelfabriek.

Chemische fabriek De Toekomst De geschiedenis van de pufffabriek begint op 30 november 1927, als de Verenigde Exploitatie Maatschappij (V.E.M.) te IJmuiden een Hinderwetvergunning aanvraagt voor het oprichten van een chemische fabriek op de hoek van de Haringkade en Vuurtorenstraat voor het verwerken van visch en vischafval tot vischmeel. Het bestaande pand zal naar ontwerp van architect J.C. Cramer worden uitgebreid tot een 'grote en moderne vischmeelfa-

abriek', die 400 manden vis per dag kan verwerken tot 15 ton vismeel. Er wordt van alles aan gedaan om stankoverlast te voorkomen. Zo wordt de vis verwerkt zonder aan de lucht te worden blootgesteld. De daarbij vrijkomende gassen worden verbrand. En grote partijen nog te verwerken vis worden gekoeld opgeslagen. Die maatregelen zijn nodig want IJmuiden heeft nog nare geurherinneringen aan de vismeelfabriek Elvis, de 'stankfabriek', die een ruim een jaar eerder uit IJmuiden is verdreven. De vismeelfabriek begint onder de naam Chemische Fabriek De Toekomst rond 1 april 1928 met de productie. Al spoedig worden bouwvergunningen aangevraagd voor de bouw van bergplaatsen in de buurt van de vismeelfabriek. Medio jaren dertig nemen de klachten over stankoverlast rond de vismeelfabriek wel toe, maar er wordt vooralsnog niets tegen gedaan.

In en na 1951 breidt de vismeelfabriek De Toekomst fors uit rondom de Industriestraat en wordt de productie verdrievoudigd. Ook bouwt De Toekomst een 'eiwitfabriek' om vitamine B12 en dierlijke eiwitten, waar na de oorlog een stijgende behoefte is, uit het afvalwater te produceren. Per etmaal gaat de vismeelfabriek zo'n 150 ton vis verwerken tot 30 ton vismeel en 6 ton eiwit. In de loop van de jaren vijftig krijgt De Toekomst te maken met enkele branden in en rond de opslagplaatsen aan de Industriestraat. Vermoedelijk is broei in de opgeslagen vismeel de oorzaak. Zandspiëring

Vanaf 1956 worden steeds grotere partijen zandspiëring ('smelt') aangevoerd. De kleine visjes zijn niet geschikt voor de verkoop als vis maar wel voor verwerking in vismeelfabrieken. Zandspiëring wordt in grote hoeveelheden op de Noordzee gevangen, zelfs op enkele tientallen kilometers voor onze kust. Het levert de vissers aardig wat geld op en steeds meer - vooral Urker - vissersschepen schakelen over op de vangst van zandspiëring. De grote aanvoer door zowel Urker als buitenlandse schepen betekent dat de vismeelfabriek onverwacht op volle toeren moet draaien.

De keerzijde hiervan is de enorme toename van stankoverlast. Vooral in



Luchtfoto van de binnenvuurtoren en omgeving, ca. 1946-1948. We zien rechtsboven de kop van de haven en een deel van de Vissershaven. Linksonder zien we een stukje van de Haringhaven. De pufffabriek is het gebouw met de schoorsteen tussen de vuurtoren en de Haringhaven. Foto: Noord-Hollands Archief / Beeldcollectie van de gemeente Velsen, inv.nr. 4749.

de zomer van 1957 krijgen IJmuiden en omgeving - zelfs tot in Haarlem - te maken met de 'onaangename geur van de vismeelfabriek'. De geur van de grote partijen bij de vismeelfabriek geloste en snel bedervende zandspiëring wordt ervaren als 'hinderlijker dan voorheen'. De Toekomst gaat de aanvoer van zandspiëring spreiden en accepteert alleen nog goed geconserveerde partijen. Ook wordt een nieuwe installatie gebouwd voor snellere en betere verwerking van zandspiëring. Een ander probleem vormen oogproblemen die optreden bij de vislossers die de grote hoeveelheden manden met zandspiëring lossen.

#### Kwade reuk

Voorlopig blijft De Toekomst de grote partijen zandspiëring verwerken. De vismeelfabriek krijgt in de loop van 1958 diverse waarschuwingen om zich te houden aan de bij de Hinderwetvergunning opgelegde maatregelen. Begin 1959 wordt een nieuwe vislosinstallatie in gebruik genomen, waardoor de verwerking wordt versneld. Daarnaast wordt in 1960 een vernevelingsinstallatie in gebruik genomen, waardoor de fabriek de 'praktisch

reukvrij' zou moeten zijn. Maar de 'kwade reuk' blijft. De druk op de fabriek om de stankoverlast binnen de perken te houden blijft ook in de jaren zestig bestaan, en ondanks dure installaties wordt het leed nauwelijks verzacht. Gedurende de jaren zestig neemt de aanvoer van partijen te verwerken vis drastisch af. Vanuit Den Haag wordt gewerkt aan een verordening om de te verwerken vis 'uit oogpunt van hygiëne en volksgezondheid' diepgevroren aan te voeren. Daarmee wordt de aanvoer en verwerking minder lucratief. Begin 1968 hangt het voortbestaan van De Toekomst, dan de enige overgebleven vismeelfabriek van betekenis in Nederland, aan een zijden draadje. Maar uiteindelijk blijft de pufffabriek toch doordraaien.

#### Explosie

In de nacht van 13 op 14 maart 1968 treft een ramp de pufffabriek. 's Avonds even na elf uur explodeert een enkele weken daarvoor gereviseerde ketel en schiet weg, daarbij alles op z'n weg vernielend. De explosie kost hoofdmachinist Schipper het leven. In de omgeving sneuvelen veel ruiten. Gloeiende

resten van de ketel komen terecht in een opslagloods met traan, die daarop in brand vliegt. De brand vernielt omliggende gebouwen. De materiële schade is enorm en de fabriek zal naar verwachting enkele maanden stilliggen. Omdat steun voor herbouw uitblijft, valt binnen twee maanden na de explosie het besluit om de fabriek in IJmuiden definitief te sluiten. Het personeel wordt ontslag aangezegd. Drie maanden later staat het fabriekscapex met enorme opslagloodsen rond het einde van de Industriestraat te koop. De Vomar vestigt haar centraal magazijn en distributiecentrum in een aantal opslagloodsen van de voormalige vismeelfabriek, maar is daar intussen weer verdwenen. In latere jaren vinden we Pepman decor-, stand- en interieurbouw in de loodsen tussen de Industriestraat en de Middenhavenstraat. Ook Pepman is al weer enige tijd verdwenen. De laatste maanden zijn deze loodsen gesloopt en sinds kort ligt het terrein braak. Andere delen van de grond waarop De Toekomst stond zijn tegenwoordig in gebruik als containerterminal en door Berman offshore.

## In 2024 al 21 jaar een betrouwbare partner bij het beëindigen van de relatie!

- een vrijblijvend en gratis kennismakingsgesprek;
- een vast tarief voor beide partners;
- "toevoeging" mogelijk (pro deo mediation al vanaf € 104,- p.p.)
- goed overleg en heldere afspraken die voor beiden acceptabel zijn!
- ook online scheiding mogelijk!

Hans van Son heeft kantoor in Haarlem, Beverwijk en Uitgeest. Ook kan ik bij u thuis komen.



### Meer informatie?

Bel of mail voor de gratis scheidingscan:  
Hans van Son, MfN registermediator  
06-21236301  
son@scheidingsmakelaar.nl  
[www.scheidingsmakelaar.nl](http://www.scheidingsmakelaar.nl)



DE SCHEIDINGSMAKELAAR

MfN  
REGISTERMEDIATOR

**Te koop:**  
Boek, harde kaft, 700 Jaar foto's van Haarlem door Jan Hoeben, slechts 4,-, het leukste kinderboekje Van Piggelmee 5,-. Tel: 023-5328585

**Gevraagd:**  
Bes trompet gevraagd. Ik ben lid van muziekvereniging maar heb geen eigen instrument. Wie helpt me? Tel. 06-45113035

**Te koop:**  
Wollen vloerkleed van Carpet Sign. Kleur: gemêleerd aubergine/beige. Maat 2.70x 2.20 mtr. 125,-. Tel. 06-45609565

## MEE & de Wering

Een onafhankelijke cliëntondersteuner is iemand die je helpt als je hulp nodig hebt in je leven. Ze geven informatie en advies om je te helpen zelfstandiger te worden en beter deel te nemen aan de samenleving. Ze weten ook veel over verschillende problemen, waar je hulp kunt krijgen en de dingen die belangrijk zijn in het leven. Het belangrijkste doel van een onafhankelijke cliëntondersteuner is om je te helpen toegang te krijgen tot sociale diensten en zorg. Ze proberen je te helpen met je eigen kracht en vaardigheden. Omdat ze onafhankelijk zijn, zijn ze er echt voor jou en proberen ze altijd oplossingen te vinden voor jouw problemen. Ze werken samen met jou en anderen om je te helpen

Voor vragen over ons aanbod kun je mailen naar [info@meewering.nl](mailto:info@meewering.nl), bellen naar 088-0075000.

MEE & de Wering  
088- 0075 000  
[www.meewering.nl](http://www.meewering.nl)

MEE & de Wering

# SPRING TIME!

2E PAASDAG MAANDAG 1 APRIL VANAF 12:00 TOT 15:00

Wil jij met jouw familie of vrienden Pasen vieren onder het genot van een heerlijke brunch? Reserveer dan nu je tafel bij Chef's! IJmuiden. De brunch wordt gepresenteerd in buffetvorm. Stuk voor stuk kwaliteitsproducten zoals je van Chef's! gewend bent.

Prijs: €32,50 p.p.  
inclusief sappen

Maak een reservering via de qr-code of mail ons naar

[infoijmuiden@chefsfoodanddrinks.nl](mailto:infoijmuiden@chefsfoodanddrinks.nl)

Chef's! Food & Drinks IJmuiden  
Kennemerboulevard 250, 1976 EG IJmuiden  
T: +31 25 5566999 E: [infoijmuiden@chefsfoodanddrinks.nl](mailto:infoijmuiden@chefsfoodanddrinks.nl)

chef's!  
FOOD & DRINKS

Belastingdienst

## Hulp nodig bij uw aangifte?

Bezoek een balie van de Belastingdienst.

Wilt u belastingaangifte doen en komt u er niet uit? Maak dan een afspraak bij een balie van de Belastingdienst bij u in de buurt, voor gratis en betrouwbare hulp bij uw aangifte.

Een beetje extra hulp is nooit ver weg.  
Ga naar [belastingdienst.nl/langskomen](http://belastingdienst.nl/langskomen)



## Wil jij ontdekken of een baan in de techniek iets voor jou is?

Doe dan mee met de Techniektuin IJmond! Je krijgt 6 weken een gratis oriëntatietraject om te ontdekken welke techniekrichting bij jou past.

Daarna ga je 6 weken stagelopen bij een van de 12 bedrijven die meedoen. Ervaring of diploma's zijn niet nodig om mee te doen. De Techniektuin IJmond stoomt jou binnen 12 weken klaar voor een baan in de IJmondse techniek.



Interesse? Meld je dan voor 22 maart aan via [Techniektuin@wspzkij.nl](mailto:Techniektuin@wspzkij.nl) of via de website (zie QR-code). En wie weet heb jij binnenkort een betaalde baan in de techniek!



Werkgevers Servicepunt

Techport



### Vacature: Facilitair Medewerker M/V



Word jij onze Manus van alles op UNESCO Werelderfgoed Forteiland IJmuiden?

- Je bent iemand met 2 rechterhanden en bekend met diverse onderhoud en reparatiewerkzaamheden
- Proactief en graag mee wil denken over de ontwikkelingen op het Forteiland.
- Man, vrouw, junior of senior, iedereen die graag wil is welkom.
- Beschikbaarheid 2-3 dagen per week, meer dagen in overleg.

Interesse? Kom naar één van de informatiemiddagen op 28 of 30 maart 15.00 – 17.00 uur en kom meer te weten over dit Unesco monument en de werkzaamheden.

Meld je aan!

Bel of mail met Ferry Melchers de locatie manager van het Forteiland  
Tel. 020-6263600, [ferry@pbn.nl](mailto:ferry@pbn.nl)

# VACATURE ALERT

- Medewerker spoelkeuken (ma-do)
- Seizoensmedewerker bediening

[info@grandcafestaal.nl](mailto:info@grandcafestaal.nl) - 0255 501 525

# BEZORGERERS

Jutter | Hofgeest.

Voor diverse wijken in Velsersbroek

**HOGE VERDIENSTEN & AANMELD-BONUS**

**65-PLUSSERS OOK WELKOM**

Ben je 13 jaar of ouder meld je dan aan als bezorger

Aanmelden via:  
0251-674433  
[www.verspreidnet.nl](http://www.verspreidnet.nl)  
[info@verspreidnet.nl](mailto:info@verspreidnet.nl)

Aanmelden  
  
For English check QR-code

## KOM WERKEN BIJ WESCO IJMUIDEN

WIJ ZOEKEN EEN:

- ALLROUND MEDEWERKER MONTAGE
- MAGAZIJNBEHEERDER
- SALES ENGINEER

Wesco IJmuiden bv

[www.wescoijmuiden.nl](http://www.wescoijmuiden.nl) • T : 088 - 273 64 00

## Interview met auteur Karin Amatmoekrim in Bibliotheek

IJmuiden - Op woensdag 20 maart 2024 om 19.30 uur verwelkomt de Bibliotheek IJmuiden de in IJmuiden getogen auteur Karin Amatmoekrim voor een interview in het kader van de Boekenweek.



Karin Amatmoekrim.  
Foto: aangeleverd

Met zeven gepubliceerde werken op haar naam, waaronder de bekende titels Het Gym, De man van veel, en Tenzij de vader, heeft Amatmoekrim zich gevestigd als een veelzijdige schrijver met een scherp oog voor maatschappelijke thema's.

Het Gym werpt een licht op thema's van kansengelijkheid door het verhaal van een Surinaams meisje op een gymnasium in Velsen te vertellen. Dit biedt een uitgelezen kans om de discussie aan te gaan over de lokale situatie in Velsen en de

brede context van onderwijs en diversiteit.

De man van veel verken het leven van Anton de Kom. Amatmoekrim legt een link tussen de schrijver en verzetsheld De Kom en het koloniale verleden. In het Boek Tenzij de vader, gaat Amatmoekrim op zoek naar de man achter de verhalen, in de hoop haar vader te vinden.

Interviewer Kashif Amin zal in gesprek met Karin Amatmoekrim niet alleen haar persoonlijke inzichten belichten, maar ook een platform bieden voor een interactief gesprek met het publiek. Dit is een unieke kans voor lezers en geïnteresseerden om dieper in te gaan op de thema's die Amatmoekrim's werk doordringen. Natuurlijk is er gelegenheid om je eigen gedachten en ervaringen te delen. Woensdag 20 maart 2024 in de Bibliotheek IJmuiden. Inloop om 19.15 uur, start om 19.30 uur. Leden 4 euro, anders 5 euro. Inclusief gratis kopje koffie of thee. Meer informatie op de website [www.bibliotheekvelsen.nl](http://www.bibliotheekvelsen.nl).

## COLUMN VELLESAN COLLEGE



### Op het Vellesan helpen tweedeklassers de brugklassers

Op het Vellesan College heeft iedere brugklas een mentor, maar ook twee peerleaders. Dat zijn leeftijdsgenoten uit de tweede klas die hen helpen op hun draai op school te vinden.

"We zijn een aantal jaren geleden met het Peer-to-Peer project, een landelijke organisatie, gestart", vertelt Ron Reus, biologiedocent en één van de drie Peer-to-Peer-coördinatoren van het Vellesan College. "Peerleaders doen namelijk andere dingen dan een mentor kan doen. Ze vertellen de brugklassers bijvoorbeeld wie er streng is, wie het leukste les geeft of met wie je kunt lachen. En omdat peerleaders medeleerlingen zijn, zien ze elkaar ook op andere momenten op school. In de pauzes of op het schoolplein bijvoorbeeld. We hebben gemerkt dat de peerleaders daarvoor ook heel goed zijn in probleempjes oplossen voor het problemen worden. Ze zien en merken dingen die zich buiten het zicht van de mentor afspelen. De peerleaders zijn dus op vele fronten belangrijk bij het bieden van een fijne schoolomgeving voor de brugklassers."

"Peerleaders krijgen van de coördinatoren verschillende trainingen", vertelt Ron Reus over de opleiding van de leerlingen die zich hiervoor opgeven. "Dan leren we ze met name dingen als hoe je een gesprek kunt voeren, hoe je moet presenteren - ze geven hun brugklassen namelijk ook lessen, over pesten of andere zaken die ze belangrijk vinden - en we leren ze hoe je zorgt voor een veilige omgeving op school waarin iedereen gerespecteerd wordt. En we leren ze ook bij welke problemen of situaties het belangrijk is de mentor of zorgcoördinator in te schakelen. Peerleaders leren in een schooljaar verantwoordelijk te zijn voor anderen én zichzelf waardoor ze er zelf ook veel aan hebben. En als bewijs van wat ze geleerd en gedaan hebben, krijgen ze aan het eind van het jaar tijdens een leuke dag hun peerleader certificaat."

## MEESTER SERNÉ HAALT HERINNERINGEN OP

Meester Serné was 41 jaar leerkracht in IJmuiden op de Marnixschool. De naam van deze school veranderde later in Het Kompas. Hij deelt zijn belevenissen en herinneringen regelmatig met ons in een column. Deze keer: Drie verdwaalde kinderen in de bossen van Castricum.

Het grootste deel van mijn onderwijsloopbaan op de Marnix/het Kompas werkte ik in zesde klas/groep acht en gingen we op de fiets op 'Kamp' naar een Scouting-huis in de duinen aan de rand van een bos even buiten Castricum. Dit gebeuren vond toen nog plaats aan het begin van het schooljaar. Zo leerden we elkaar beter kennen in andere omstandigheden. De 'helden' bleken helemaal geen helden te zijn en andersom kwamen de 'bangeriken' meer uit hun schulp. Kortom, de rangorde verschoof na zo'n kamp. Daar had iedereen voor de rest van het schooljaar voordeel bij, ik ook. Men kreeg meer respect voor elkaar.

Vooraf werden de kinderen geïnstrueerd over wat wel en vooral wat niet mocht, zoals niet op avond alleen het bos in, vanwege 'Witte Wieven', geen etenswaren buiten laten slingeren die wilde zwijnen konden lokken. Overdag geloofde geen kind onze verhalen over Wieven en Zwijnen, maar zodra de avond viel en het donker werd nam de twijfel toe. Geen kind liet stukjes brood of chips buiten rondslingeren. Uit zichzelf werd zelfs de vuilnisbak binnen gezet.

De teamleden die als leiding meegingen en ik hadden een plan. We zouden 'zogenaamd' Chinees gaan eten in Castricum, terwijl kinderen disco deden. Wij gingen de deur uit. Ik was met de auto en startte de auto, reed een stukje verder, uit het zicht en voegde me bij mijn collega's die zich verstopt hadden in het bos tegenover het kamphuis, met een fles wijn en nootjes. We hadden zicht op de ramen, het was volop licht, maar zij konden



ons niet zien. Plotseling hoorden we de kinderen roepen: „Ze zijn weg.“ Vervolgens ging het keukenlicht aan en een paar kinderen doorzochten de supermarkttassen die daar stonden. Ze ontdekten de zakken chips, nootjes en andere lekkere dingen, waarna de kreet klonk: „Jongens...Snaaien!!!!“ Wij, kleumend in het bos, besloten terug te gaan. Bij de voordeur bleek die op slot te zitten en.....de sleutel lag....binnen. Ze hadden ons buitengesloten. Een geweldige stunt van een kind, die bekend stond als 'bangerik'. Hij werd de held van de avond en heeft de rest van het schooljaar kunnen teren op dit succes.

Een andere avond verlieten drie durfals, twee jongens en één meisje, ongemerkt het clubhuis. We merkten hun afwezigheid pas toen we gingen eten. Ik blies op mijn meegebrachte gymfluit de hele omgeving af en collega's riepen hun namen. Geen reactie. Wij waren in paniek. Het duurde een uur, voordat de boswachter de drie kinderen terugbracht.... HUILEND!

De voormalige durfals waren heel klein en waren hun

## Muziek en dans met vrouwendag

Velsen-Noord - Vrijdag 8 maart was het internationale vrouwendag en dat werd groots gevierd in Huis van de Wijk de Stek in Velsen-Noord. Tachtig vrouwen met verschillende culturele achtergronden waren naar de Stek gekomen.

Ze hadden allemaal een gerecht of wat lekkers meegenomen. 'Fijne vrouwendag' werd er enthousiast bij binnenkomst geroepen. De avond werd geopend door wethouder Marianne Steijn en daarna ging het dak er af met muziek en een buikdansworkshop, ook konden er sieraden worden gemaakt. Er werd gezamenlijk gegeten en gedanst op muziek uit allerlei culturen, van polonaise tot buikdansen, alles kwam voorbij. Zoveel vrouwen uit zoveel culturen die verbinding met elkaar zochten en vonden. Een avond waar iedereen zich veilig voelde en zichzelf kon zijn.

### Mooie ervaring

Marianne Steijn bleek uiterst soepel in de heupen te zijn en vertelt: „Wat een mooie ervaring heb ik gisteren gehad en wat was het inderdaad internatio-

naal! Ook de vrouwen van de boot Ocean Majesty waren goed vertegenwoordigd. Voor hen is deze dag héél belangrijk! En al hebben we in Nederland ook nog wat te doen aan gelijkwaardige behandeling en bescherming van vrouwen in onveilige situaties; dit is niet te vergelijken met landen als bijvoorbeeld Afghanistan. Gisteravond zag ik alleen maar sterke vrouwen die, elk vanuit hun eigen cultuur, de verbinding zochten en vonden met andere culturen. Een prachtige en leerzame avond! Die vooral in het teken stond van samen vieren. Daar hoorde ook een workshop buikdansen bij, wat ik natuurlijk niet aan me voorbij kon laten gaan. Met dank aan Welzijn Velsen en de vrijwilligers van het Huis van de Wijk De Stek voor het organiseren van deze avond. Bijzonder woord van dank aan Lydia Moreira."



De workshop buikdansen was goed besteed aan de wethouder.  
Foto: aangeleverd

## The Passion Velsen Editie 2024

Velsen - Op zondagmiddag en -avond 24 maart is in de Engelmunduskerk Velsen-Zuid een voorstelling van het Passieverhaal. Een koor en een aantal solisten zullen de Passion uitvoeren in bekende Nederlandse songs. Het thema is: 'Jij bent genoeg'.

Anno 2024 wordt veel van ons verwacht. We rennen van afspraak naar afspraak en proberen te voldoen aan de verwachtingen van de ander en onszelf. We maken ons zorgen om de aarde, om oorlogen, om onze dierbaren en onszelf. Durven we te blijven hopen? Wordt genoeg ooit

eens genoeg? Dit is de opening van één van de vertellers bij The Passion. Het verhaal wordt gezongen, gespeeld en verteld.

Een kleine greep uit de zeventien songs: 'Mens' van Blof, 'Ken Je Mij' van Trijntje Oosterhuis, 'Ik Kan Het Niet Alleen' van De Dijk en natuurlijk ontbreekt 'Zwart-Wit' van Frank Boeijen ook niet.

Kaarten zijn via [www.engelmunduskerkoudvelsen.nl/event/passion-velsen-2024](http://www.engelmunduskerkoudvelsen.nl/event/passion-velsen-2024) te bestellen of scan de QR-code op de posters die her en der in de gemeente hangen. De eerste voorstelling is om 15.00 uur en de

tweede om 19.30 uur. Een half uur voor aanvang gaan de deuren open. Foto: aangeleverd





**ZA. 16 EN ZO. 17 MAART**

**KORTINGS  
WEEKEND**

**15%**

**KORTING**

**OP HET HELE ASSORTIMENT**

op vertoon van een geregistreeerde klantenkaart

**HAARLEM**  
Vlaamseweg 1

**HEILOO**  
Vennewatersweg 15

Maandag t/m zaterdag: 9.00 - 18.00 uur, zondag: 12:00 - 17:00 uur

### DE REDDERS VAN KNRM-STATION IJMUIDEN

Voor problemen op zee staan bij KNRM-station IJmuiden één beroepskracht en 24 vrijwilligers uit de gemeente Velsen dag en nacht paraat. Als de pieper gaat, snellen ze van huis of werk naar de Haringkade en varen ze binnen tien minuten met de reddingsboot uit, ongeacht de weersomstandigheden. De Jutter|Hofgeest bericht maandelijks over de wederwaardigheden van deze plaatsgenoten.

Door Weert Schenk

Bensji is zo'n hondje dat in een damestasje past. Volgens Selina Bernard wilde het druktemakertje eind januari bij zeejachthaven Marina Seaport 'vrouwje even laten zien dat hij ook kon vliegen', maar stortte meteen in het water. Selina Bernard dacht dat het één jaar oude dwerghondje niet kon zwemmen en wilde erachteraan springen. Haar buurjongen met wie ze samen Bensji uitliet, hield haar tegen. Eind januari is het water erg koud. In paniek belde ze alarmcentrale 112 die daarop de reddingsboot van KNRM-station IJmuiden opriep.

#### Hond te water

Hond te water, is de KNRM daar 200 jaar geleden voor opgericht? Is dat een noodsituatie waarvoor minimaal zes vrijwillige redders moeten uitrukken? Toch gebeurde dat al diverse malen. „We zijn er voor mens én dier“, zegt schipper Richard van der Hammen van de IJmuidense reddingsboot NH1816, „en als de centralist van 112 ons alarmeert, gaan we. Zonder discussie.“

De opgegeven locatie klopte niet, waardoor de reddingsboot op de verkeerde plek naar het hondje zocht. Ondertussen spartelde Bensji heen en weer in het water en zei de alarmcentrale dat de eigenaresse zich nauwelijks kon bedwingen om te water te gaan.

Van der Hammen heeft ervaring met mensen van wie de hond bij de pier in het water raakt. Zo sprong in november 2021 een man op de Noordpier zijn hond achterna. Dat kostte de hondeneigenaar bijna het leven. Hij kon zelf ook niet meer terugklimmen op de pier. Zijn vrouw riep de hulp in van surfers die de man, die toen al onderkoeld was, half op een surfplank wisten te trekken. Brandweer en ambulance stonden er inmiddels bij, maar konden hem vanwege

de gladde en hoge, ongelijk liggende steenblokken niet uit het water halen.

Toen de NH1816 arriveerde, was de man al niet meer aanspreekbaar. Voorzichtig legden de redders hem op de boot, steeds in horizontale houding om een hartstilstand te voorkomen. Daarna werd hij bij een steigertje overgedragen aan de ambulance die hem met bloedspoed naar het AMC in Amsterdam bracht. Zijn lichaamstemperatuur was al gezakt tot dertig graden. Bijna twaalf uur later kwam hij weer bij. Hij heeft het overleefd, zijn hond trouwens ook.

Een half jaar later ging een hondeneigenaar weer zijn in het water gevallen viervoeter achterna, maar de gevolgen waren minder ernstig. „Het enige wat die mensen denken is dat ze het beest moeten redden en springen erachteraan“, zegt schipper Van der Hammen, „dat is een extra reden om bij 'dier te water' uit te rukken.“

Het zoeken naar Bensji bij de Zuidpier leverde niets op en ondertussen kwam het bericht dat het beestje naar de vaargeul zwom. Dat bleek eveneens foutieve informatie. Bensji dobberde nog steeds in de Marina Seaport. Daar plukten de redders hem uiteindelijk uit het water. De dierenambulance bracht het onderkoelde hondje naar een dierenziekenhuis in Amsterdam, waar hij een nacht met een infuus in een couveuse lag bij te komen van het avontuur. Dat kostte 'vrouwje' zeker meer dan duizend euro. De inzet van de KNRM was gratis.



Redding van een hondeneigenaar die zijn hond achterna sprong en het tenaauwernood overleefde. Foto: aangeleverd



Guus Bauer bij burgemeester Frank Dales. Foto: aangeleverd

## Even bij Frank Dales langs

IJmuiden - In de brugklas vulde Guus Bauer bij beroepskeuze in dat hij muzikant of schrijver wilde worden. Al zag hij ook wel wat in een bestaan als profwielrenner. De leraar moest er hard om lachen, zei dat hij een komiek was. Deze maand is Bauer onderweg met zowel een net verschenen elpee als een nieuw boek. En hij doet zijn rondje door heel Nederland op de fiets. „Nou, eigenlijk heb ik het dus allemaal waar gemaakt“, meent Bauer. „Want de reacties op 'Hondenmensen' zijn positief, de meesten lezers vinden de stukjes heel geestig. En troostrijk.“ Bauer interviewde als journalist in de loop der jaren veel prominenten in binnen- en buitenland en vroeg ze, om het ijs te breken, altijd ook of ze een huisdier

hadden. De gekste antwoorden, tot aan leguanen en opgezette paarden aan toe. Maar de meeste mensen bleken toch een hond te hebben. Toen hij de verhalen van bekende wereldburgers en hun beste vrienden aan het bundelen was, kwam er net een buurtbewoner langs met een mooi hondenverhaal. En zo zijn er honden uit alle windstreken in terechtgekomen, ook uit IJmuiden, geïllustreerd en wel. Ter promotie van het boek bracht hij ook een bezoek aan burgemeester Dales. De opbrengst van de verkochte boeken in IJmuiden en omstreken gaat naar de familie De Bie, van wie de strandtent in december vorig jaar afbrandde. „Een geweldig initiatief“, aldus de burgemeester.

## KRUISWOORDPUZZEL

**Horizontaal** 1. weegschaal; 7. gemaniertheid; 12. knaagdier; 13. slingerbeweging; 14. bedorven; 15. nummer (afk.); 17. vruchtbare plaats in de woestijn; 19. nauw (eng); 21. jongensnaam; 22. drinkgeld (fooi); 24. plaats in Noord-Holland; 27. voor (in samenstelling); 28. plezier; 30. frisjes; 31. uitroep van schrik; 32. Nederlandse rivier; 33. soort dakbedekking; 35. soort schaatsen; 37. voertuig met twee wielen; 38. tot bedaren brengen; 41. dutje; 42. banaan; 44. deel van boom; 46. fijne kussen-vulling; 47. foedraal (hoes); 48. eenheid van geluid; 49. echtgenoot; 50. lastdier; 52. schaaakstuk; 54. bediende in café; 56. koeienmaat; 58. vreemde taal; 61. gewicht; 62. Europese rivier; 64. bloeiwijze; 65. vreemde (snoeshaan); 67. snelle loop; 68. meisjesnaam; 70. catastrofe; 72. faeces (poep); 73. jonge geboren (baby); 76. sleepnet; 77. bolgewas; 78. calciumcarbonaat (gips); 79. de gehele filmploeg; 81. salvation army (afk.); 82. onderwereld; 83. Drents vliegveld; 84. Chinese vermicelli; 86. vlamhoutje; 87. samengaan van bedrijven.

**Verticaal** 1. winterkledingstuk; 2. de oudere (Lat. afk.); 3. collectieve arbeidsovereenkomst (afk.); 4. Amerikaanse staat; 5. vrouwelijk lastdier; 6. onderdeel van een tennispartij; 7. repareren (maken); 8. openbaar vervoermiddel; 9. zeepwater; 10. deel van bijbel (afk.); 11. ongunstig; 16. plaats in Brazilië (afk.); 18. baardje; 20. vogeleigenschap; 21. tijdperk; 23. deel van arm; 25. platboomd vaartuig; 26. kraaiachtige vogel; 27. geparachteerde soldaat (afk.); 29. homoseksuele vrouw; 32. plaats in Zuid-Holland; 34. mager (doorschijnend); 36. bekvechten; 37. deel van gelaat; 39. uitstapje; 40. dichterbij; 42. verzekeringsbewijs; 43. telwoord; 45. duinvallei; 46. departement (afk.); 51. telwoord; 53. familielid; 54. nachtroofvogel; 55. soort naaldboom; 56. inwendig orgaan; 57. zak van grof jute; 59. rijstbrandewijn; 60. zangstem; 62. kikvorsman; 63. wereldkinderorganisatie; 66. streling; 67. pulverig (los); 69. korps nationale reserve (afk.); 71. sporenplant; 73. smeerseltje (crème); 74. huidverharding; 75. berggeit; 78. steen; 80. vragend voornaamwoord; 82. hoofdcommissaris (afk.); 85. erbium (scheik. afk.).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11						
	12			13				14								
15	16	17	18		19	20			21							
22	23	24		25	26				27							
28		29	30		31			32								
	33		34	35		36			37							
38	39		40	41			42			43						
		44		45			46									
47			48					49								
		50	51			52		53								
54		55			56		57	58		60						
	61			62			63	64								
65	66			67			68	69	70	71						
72			73			74			75	76						
77		78					79		80	81						
		82						84	85							
86																
25	29	64	54	60	3	82	39	63	36	71	66	79	24	34	11	83



Onder de inzenders van de juiste oplossing van deze puzzel, mogen we een mooie bos bloemen verloten.

De bloemen worden beschikbaar gesteld door



Mail de oplossing voor dinsdag 19 maart naar puzzel@jutter.nl



auping

# Fris wakker worden

met 15% voordeel  
op onze matrassen



Kies voor een heerlijk ventilerend matras, van Auping.  
Kom snel langs in onze winkel en laat je adviseren.

  
**Goodnight**  
slaapkamers

Altijd **Goede**morgen

**DE GROOTSTE BEDDENSPECIAALZAAK VAN DE REGIO**

Goodnight Slaapkamers/Auping Studio Cruquius  
Spaarneweg 18 | Woonboulevard Cruquius  
023 529 39 84 | info@goodnight.nl

Auping Store Amsterdam Buitenveldert  
A.J. Ernststraat 865 | Amsterdam  
020 792 07 07

24/7 informatie over uw nieuwe bed, matras of boxspring: [goodnight.nl](https://www.goodnight.nl)

wooncentrum

*Nu onze raamdecoratie  
gratis inmeten en 20% korting*

wooncentrum

pvc & laminaat  
zonwering  
gordijnen  
behang  
tapijt



Marktplein 24  
IJmuiden  
0255-536060  
www.ubokok.nl

**UBO KOK**

**ubokok.nl**

**UBO KOK**