

de Jutter

WEEKBLAD VOOR

IJmuiden,
Velsen-Noord

www.jutter.nl
info@jutter.nl

11 september 2014

Tel. 0255-533900

www.jutter.nl

De krant die je pakt!

9



Soulman steelt de show

Santpoort-Noord - Het publiek dromde naar voren, camera's en mobieltjes tevoorschijn gehaald. Burgemeester Franc Weerwind zong en acteerde zaterdagavond op Santpoort Jazz als een echte performer. Daarbij werd hij ondersteund door muzikanten van het project Alle Dertien Soul.

Het optreden van Weerwind was één van de hoogtepunten van Santpoort Jazz, Blues & Soul, dat dit jaar voor de vierde keer werd gehouden op het dorpsplein bij café Bartje in Santpoort-Noord. Vrijdag stond in het teken van de blues en ballads met Jimmy's Gang en singer-songwriter Nando Koridon. Zaterdag waren er naast Alle

Dertien Soul optredens van de virtuoze en komische Busquito's, bigband Seabreeze van de IJmuidse Harmonie en het duo Sam Saxton & Bas Kors. Zondag waren er in het café intieme, maar niet minder swingende optredens van Mell's Gang, Fusion Juice en het kwartet van saxofonist Willem Abelen. (foto: Ron Pichel)

Mogelijk terugkeer ferry

Regio - De leden van de provinciale commissie Mobiliteit en Wonen hebben zich maandag unaniem achter een plan voor een nieuwe veerverbinding tussen Velsen en Amsterdam geschaard. Dat meldt de Amsterdamse televisiezender AT5 op haar website. De commissieleden

stemden voor een voorstel van GroenLinks, SP en D66. Drie leden van die partijen verwerkten een gehouden marktverkenning tot een visie.

In de visie vaart er in de spits een rechtstreekse dienst vanaf het Centraal Station naar IJmuiden. Buiten de spits doet de dienst ook nog Zaandam en Amsterdam Houthavens aan. Later kunnen er eventuele nieuwe haltes worden toegevoegd. De voorkeur gaat uit naar kleine snelle boten die snelheden tot 65 kilo-

meter per uur halen. Aan boord is plaats voor twaalf passagiers en fietsen. De grote veerboten van Connexxion die voorheen naar IJmuiden voeren zijn vervuuld en duur. Daar konden overigens wel beduidend meer mensen mee worden vervoerd. Op maandag 22 september wordt het voorstel besproken in de Statenvergadering van de provincie Noord-Holland. Eerder werd al duidelijk dat een meerderheid neigt naar een nieuwe kans voor de veerdienst die in december 2013 ophield te bestaan.



parkeerpaaltje?

...je ziet er niets meer van

Velsbroek
KASIUS

AUTOSCHADE SERVICE

www.recoautoschadegroep.nl

Netto Vismarkt

IJmuiden

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

Hollandse Schelvisfilets kilo € 12,50
Schuitjes Schol 3 kilo voor € 10,00

WWW.NETTOVISMARKT.NL

Gratis levenslang APK!



Altijd 50 personen-
en bedrijfsauto's
op voorraad

Loggerstraat 25 IJmuiden

www.autobedrijfijmond.nl

Als prijs én kwaliteit uw keuze bepalen

DRIVE IN
CAR SERVICE VOOR ALLE MERKEN

Bij een

Grote beurt of Jaarbeurt aan
uw auto, de APK GRATIS en
toch circa 25% goedkoper
dan bij de dealer

Zeeweg 5 - IJmuiden

T (0255) 51 55 44

ijmuiden@driveincarservice.nl

www.driveincarservice.nl



GEMEENTE
VELSEN

Iedere week
in deze krant:

Informatie
van de gemeente
Velsen



**ZONDAG 14 SEPTEMBER
AANVANG 14.00 UUR
SPORTPARK ZEEWIJK:**

Stormvogels tegen De Kennemers

Deze advertentie is aangeboden door:

Zebra Uitzendbureau BV
Oliehandel Klaas de Boer BV
Cornelis Vrolijk's Visserij Maatschappij BV
Van der Vlugt

DEZE WEEK

Lees je fit!



**Lijf &
gezondheid**

COLOFON de Hofgeest

Verschijnt donderdag

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

de Jutter

Verschijnt donderdag

EDITIE 9: IJMUIDEN & VELSEN-N.

Kantooradres:

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

Openingstijden:

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

Aanleveren advertenties:

Dinsdag voor 17.00 uur
verkoop@jutter.nl
verkoop@hofgeest.nl

Advertentieverkoop:

Therese Imming
Mobiel 06-13509314
Gerda Ritskes
Mobiel 06-45708874

Advertentietarieven:

op aanvraag

Aanleveren van kopij:

Dinsdag voor 14.00 uur
redactie@jutter.nl

Chef redactie:

Friso Huizinga
mobiel 06-53911726

Redactie:

Karin Dekkers, Marja van der Wulp,
Joop Wayenberg

Directie:

Frits Raadsheer
Mobiel 06-53951836

Bladmanager:

Veroni Pereboom
Mobiel 06-30695175

Druk:

Janssen/Pers Rotatiedruk

Verspreiding / bezorgklachten:

www.verspreidnet.nl
Tel. 0251-674433

Centrale administratie:

Vissersstraat 10, 1431 GJ Aalsmeer
Tel. 0297-341900

Uitgave van:

Kennemerland PERS BV

OPLAGE HOFGEEST: 15.250
OPLAGE JUTTER: 20.025

Ingezonden brieven:

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

Let op:

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

WWW.JUTTER.NL
WWW.HOFGEEST.NL

Ondernemers gaan 'on tour' Kijkje achter schermen regionale bedrijvigheid

IJmond - Ondernemers in de IJmond maken donderdag 30 oktober kennis met de bedrijvigheid in hun eigen regio. Als uitvloeisel van het sociaaleconomisch perspectief De kracht van de IJmond, uitgebracht door de Rabobank, heeft een aantal ondernemers het plan opgevat om een bussevent te organiseren met bustours langs bedrijven en organisaties die letterlijk model staan voor 'de kracht van de IJmond'. Het event wordt gekoppeld aan een netwerkbijeenkomst in SnowPlanet in Velsen-Zuid. Dit is tevens de plek waar de bussen vertrekken en weer terugkomen.

De organisatie is in (vrijwillige) handen van de themagroep Promotiecampagne voor de IJmond die is opgericht naar aanleiding van de drukbezochte Kracht van de IJmond-ontbijtsessies in het Telstar Stadion. Het bussevent wordt mede mogelijk gemaakt door een bijdrage van het Rabo DichtbijFonds, OV IJmond, SnowPlanet en Jan de Wit Autocars. De 500 leden van de Ondernemersvereniging IJmond - voorheen HOV IJmond en OHBU - kunnen met maximaal twee personen gratis deelnemen aan het bussevent. Niet-leden betalen 25 euro per persoon. Aanmelden kan via www.deijmondiaan.nl/krachtvandeijmond.

Bedrijven die door één van de bussen worden bezocht, zijn onder meer BUKO/Patina, Facta, Zeehaven IJmuiden (De Hollandse Visveiling), Maritieme Academie Holland, Koninklijke Neder-



landse Redding Maatschappij, Rederij Cornelis Vrolijk, Stadschouwburg Velsen, CMF Services en Lashuis Haprotech. Deelnemers kunnen een voorkeur aangeven, maar de organisatie hoopt dat de meeste ondernemers het aandurven om zich te laten verrassen. Er zijn maximaal vijf bustours die ieder drie bedrijven én het Promotie Event-ment Techniek (PET) IJmond bezoeken.

Als datum is gekozen voor donderdag 30 oktober, drie weken voor de ondernemersverkiezing IJmond Onderneemt waarmee de organisatie van het bussevent De kracht van de IJmond nauw samenwerkt. In het programma worden één of meerdere genomineerde bedrijven opgenomen. De eerste bussen gaan rond 13.00 uur rijden en zijn om 17.00 uur weer terug bij de startlocatie, waar de dag wordt afgesloten met een netwerkbijeenkomst.

'Jong van Geest stapt over naar OV IJmond'

Velsen - Ondernemersvereniging Jong van Geest overweegt toe te treden tot OV IJmond, de nieuwe, grote ondernemersvereniging die is ontstaan na de fusie tussen HOV IJmond (Velsen) en OHBU (Beverwijk, Heemskerk en Uitgeest). Het bestuur is overtuigd van de meerwaarde die schaalvergroting met zich meebrengt.

„Een groter ondernemersnetwerk leidt tot meer slagkracht richting lokale overheden en omliggende regio's. Oftewel: meer kans om onze doelstellingen, verwoord in onze missie, te realiseren”, aldus voorzitter Edwin Schilling van OV Jong van Geest. „Om onze belangen te waarborgen wordt een speciale commissie opgericht die activiteiten voor jonge ondernemers organiseert, zoals bedrijfsbezoeken, workshops en outdoor events. De commissie, die wordt voorgezeten door Friso Huizinga, heeft korte lijnen met het hoofd-

bestuur, waardoor de stem van de jonge ondernemers duidelijk gehoord zal worden. OV IJmond heeft hierover harde toezeggingen gedaan.”

In overleg met OV IJmond stelt het bestuur van OV Jong van Geest voor per 1 oktober 2014 de overstap te maken naar de nieuwe ondernemersvereniging en OV Jong van Geest later dit jaar tijdens een bijzondere ledenvergadering te ontbinden. Leden die in 2014 contributie hebben betaald, worden met ingang van volgende maand proeflid van OV IJmond. Zij krijgen 15 maanden de tijd om te besluiten of zij lid willen blijven van de nieuwe ondernemersvereniging. Leden die niet automatisch lid willen worden van OV IJmond, kunnen tot 30 september 2014 hun lidmaatschap van OV Jong van Geest opzeggen via info@ovjongvangeest.nl.

Typisch IJmuiden

Door Erik Baalbergen



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

De gewone vissersman staat daar al bijna zestig jaar. Op de kop, dag in dag uit, in brons gegoten, in weer en de altijd over IJmuiden waaiende wind, met een oliejas aan, een stormlantaarn in zijn hand, waterlaarzen aan zijn voeten en zijn blik onverstoord op zee gericht. Soms eenzaam, soms omgeven door kopgangers, fladderende duiven en krijsende meeuwen, vaak een meeuw op de kop en meestal ondergescheten. Zijn dagelijkse en ook nachtelijke bezigheid: 'Uitziende over de zee, dag

en nacht, jaar in jaar uit, de dodenwacht houdende over die vissers, die eens uit deze haven uitvoeren, maar nimmer terugkeren.'

We hebben het over IJmuidens markantste beeld: het vissersmonument op de kop van de haven, een geliefde rust- en eetplaats voor mens en meeuw. Een van de twee plaquettes op de langgerekte sokkel van de vissersman meldt: 'Vissersmonument. Ter nagedachtenis aan de vissers die op zee bleven. Dit beeld is onthuld door Hare Majesteit Koningin Juliana op 8 juli 1955.'

De tweede plaquette meldt dat het beeld is vervaardigd door de Amsterdamse beeldhouwer H.M. Wezelaar (1901-1984). Je kunt wel zeggen dat het beeld een echte IJmuider vissersman is, omdat volgens de overleveringen diverse IJmuidenaren model hebben gestaan voor hem.

Bintangas in Thalia


IJmuiden - Zaterdag 20 september treden de Bintangas op in het Thalia Theater. Opgericht in 1961 en nog steeds springlevend. Dat maakt de Bintangas de langst bestaande rhythm & blues band van de lage landen en waarschijnlijk ook van de hele wereld. En een zeer geliefde band die ook wel gezien wordt als de Nederlandse Rolling Stones.

'Founding fathers' Frank en Arti Kraaijenveld zijn afkomstig uit Beverwijk en zo werd rhythm & blues-rock van de Bintangas ook wel de 'Hoogoven-Sound' genoemd. In Thalia spelen de Bintangas op zaterdag 20 september 'Oertrax': een project waarbij de originele songs van de groep, die op talloze platen verschenen, in hun meest oorspronkelijke oerversie worden gespeeld: semi-akoestisch. Ruw en ongepolijst maar zo echt als de Bintangas rhythm & blues maar kunnen klinken. Een nieuwe dimensie in de meer dan vijftig jaar strekken-



de carrière van de band. Aanvang concert: 20.30 uur. Kaarten staanplaats: 15 euro, zitplaats: 20 euro, (gereserveerde privétafel op een van de balkons). Reserveringen en info: www.thaliatheater.nl.

CHRIS HARDENDOOD WITGOED

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

Te koop:
Bobike fietsstoeltje voor aan
het stuur 20,-, Bobike stoel-
tje voor achterop 25,-.
Tel. 0255-515568

Te koop:
2 witte leren fauteuils
(merk Rolf Benz)samen
150,-. Tel. 023-5381263

Te koop:
Z.g.a.n zwart plafon spotje. Ned.
product 20,-/druktel: bari
De Luxe 50,-/z.g.a.n. 2 luxaflex
45cm. b. Nw. wiel Tubes Band
omtrek 55 cm. 4 gaats 75,-/nw.
auto alarm lantaarn+adaptor
20,-. Tel. 06-21921738

Te koop:
Te koop: eenpersoonsbed me-
talen bed van Ikea. In goe-
de staat. Prijs 35,00. Incl. lat-
tenbodem. Tel. 0251-246040

Te koop:
Te koop: Ikea onderbed, met
het onderbed creëer je een
extra slaapplek onder je
bed. Prijs Tel. 06-29170726

Te koop:
zwarte herenjas merk bosch
maat 56 en een herenjas maat
56 kleur bruin(harrods londen)
75,00 p.St.. Tel. 023-5381263

Te koop:
2 nwe. Moreno 100% wol-
len dekbedden 200x140 cm
+ 2 nwe. 100% wollen kus-
sens voor reuma patiënt 400,-
.2 Tiffany hanglampen (geen
bloemmotief) 200,- 1 a 90,- en
1a 110,-. Tel. 06-21921738

Autosloperij Treffers

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

Afgifte RDW vrijwaringsbewijzen

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

COMPUTERS | LAPTOPS | REPARATIES

FUNDATA@

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

Voor al uw Computer en Kantoorbenodigdheden

Te koop:
Project Wijkertunnel "Alle men-
sen wat een werk" met pracht-
platen bouw historie Velsert-
tunnel. Tel. 023-5327912

Te koop:
Winterbanden met velg Opel
Astra vanaf 2010, profiel 7
mm. 375,-, 205/60r16 steek
105,-. Tel. 06-49904572



Verschuur & Merhottein

Advocatuur • Mediation

www.verschuuradvocaten.nl info@verschuuradvocaten.nl
Bloemendaalseweg 163-I Bloemendaal
Tel. 023-5258443

VISHANDEL MOLENAAR

Gebakken Schol
per stuk €1,50

5 voor € 6.00

**Gebakken grote
Middeltong**
per stuk €2,75

4 voor € 10.00

Gebakken Schar
per stuk €1,00

5 voor € 4.50

**Gebakken Lekkerbek
van kabeljauwfilet**

100 gram € 1.99

Gebakken zeewolffilet
100 gram € 2.10

Gebakken sliptong
per stuk €1,50

4 voor € 5.00

Gebakken wijtingfilet
per stuk €1,20

5 voor € 5.00

Gebakken Rode Poontjes
100 gram €1,50

400 gram € 5.00

Gebakken scholfilet
100 gram € 1.99

Verse kabeljauwfilet
kilo €12.50

2 kilo €20.00

FAMILIEBAK KIBBELING
EXTRA GROOT, VAN KABELJAUWFILET
MET GRATIS SAUS VOOR €6.00

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

 Volg ons op
Facebook

Te koop:
Oase Neptun 3000 vijver-
pomp. Capaciteit 3000 ltr. per
uur. 50,-. Tel. 06-20124070

Te koop:
Twinny load 7 polig. Z.g.a.n.
Vraagprijs 45,-. Tel. 06-13942929

Te koop:
Computertafel(tje) 10,-, zwar-
te leren bureaustoel 20,- bei-
de i.pr.st.. Tel. 0255-512941

Te koop:
Peugot herenfiets 21 ver-
sn. 65,-. Tel. 06-16143388

Gevonden:
Een kinderjack op 3 sep-
tember bij het speeltuin-
tje tussen de Vechtstraat en
de Scheldestraat. Bellen na
18:00 uur. Tel. 06-48953055

Te koop:
Luxe postzegel album Neder-
land van 1960 tot 1980 on-
gestempeld. prijs 25,-.
Tel. 06-57787569

Gevraagd:
Klokken, wekkers, horlo-
ges voor mijn hobby ver-
zameling, geen in- en ver-
koop. Tel. 0255-751256

Gevraagd:
Verzamelaar vraagt speldjes
en speldjesalbums. Ook speld-
jes van sportverenigingen uit
onze regio. Tel. 0251-210955

Te koop:
Tk. Prima keyboard, Rol-
and e-86, midi, footswitch,
standaard, nl. handleiding
210,-. Tel. 0251-236993

Autohandel IJmond

Ampèrestraat 15A, IJmuiden, tel. 06-24199900

**ONDERHOUD - REPARATIES - BANDEN -
APK - UITLAAT EN TREKHAAKSERVICE**

Kwaliteit is onze reclame

Vanaf heden tenaamstelling voertuigen

AUTO VAN DE WEEK



OPEL ASTRA 2.0i CABRIO

Bouwjaar: 1994, KM-stand 193.678,
paars metallic
van € 1250.- **NU € 1100.-**

GRATIS APK BIJ AFLEVERING

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

POETSCENTRALE VOOR PERSONENAUTO'S

OPENINGSTIJDEN

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

Afspraak buiten openingstijden? Bel 06-24199900

ONDANKS WEGOPBREKING TOCH BEREIKBAAR

De levenskunst van afscheid nemen

Alice Loeters

persoonlijke uitvaartzorg

Betrouwbaar en voor iedereen een passend afscheid.

0255-517452 Dag en nacht bereikbaar

Column gemist? Nieuwe column over: Zeemansgraf
Kijk op: www.aliceloeters.nl



“Wij zijn
bekwaam,
betrokken &
betaalbaar”



Ivo Eeken, Ingeborg Eeken
& Madeleine La Croix

- Wij bieden u een complete uitvaart vanaf € 2.975,-.
- Inclusief crematiekosten, kist, rouwauto, dragers, rouwcirculaires, 24-uurs kamer en persoonlijke nazorg.
- Ongeacht lidmaatschap of waar u verzekerd bent.

Wilt u meer informatie en/of een duidelijk kostenoverzicht? Kijk op www.uitvaartverzorgingeeken.nl of bel met 0251-231262. Wij zijn dag en nacht bereikbaar.

Eeken Uitvaartverzorging
Laan van Meerestein 10 • 1945 TA Beverwijk

Dankbaar voor zijn leven dat in het teken stond van goedheid en eenvoud. Het altijd klaar staan voor anderen, met humor en een lach. Hij leeft voort, geworteld in ons hoofd en in ons hart.

We laten hem gaan onze lieve vader en opa

Gerardus Hendrikus Maria Haver Gerard

weduwnaar van Tinie Haver-Half

* 2 maart 1940 † 3 september 2014

Kinderen en kleinkinderen

Woon- Zorgcentrum
Breezicht kamer 534
Keizer Wilhelmstraat 1
1975 EA IJmuiden

Correspondentieadres:
Sandra Bouwmeester-Haver
Tuindersstraat 81b
1971 ZM IJmuiden

De begrafenis heeft maandag 8 september plaatsgevonden op de begraafplaats Duinhof te IJmuiden.

Optimistisch tot het laatste
Niet moeilijk maken voor je naasten
Gesloopt van al je krachten
Bleef je op een betere dag wachten
Wij waren jouw lust en je leven
Maar er is ons geen tijd meer gegeven
Jij streed vol goede moed en kracht
Rust nu maar zacht.

Omringd door allen die hem lief waren, is van ons heengegaan mijn lieve man, onze vader, schoonvader en trotse opa

Johan Dubbelaar

Bloemendaal, Velsbroek,
1 maart 1952 7 september 2014

Sonja
Irma en Marcel
Kelly en Vincent
Daniëlle en Rob
Joana, Selina
Tamara en Ron
Job
Gabriëlla en Casper
Devin, Shane

Kromme Driemaad 20
1991 ED Velsbroek

Johan is thuis, geen bezoek aan huis.

De begrafenisplechtigheid vindt plaats op zaterdag 13 september om 14.00 uur in de aula van de begraafplaats Westerveld, Duin en Kruidbergerweg 2-6 te Driehuis. Na de dienst begeleiden we Johan naar zijn graf aldaar.

Na afloop is er gelegenheid tot condoleren in de ontvangkamer.

Onze steun en toeverlaat is niet meer.

Rob Prinsse

is na een kort ziekbed overleden.

*Velsen † Londen
1 maart 1958 31 augustus 2014

Ton en Janny Prinsse
Antoinette en Hugo
Anne-Marie

Iwan en Lisette, Thijs
Jouri

De begrafenis heeft inmiddels in zijn woonplaats Medemblik plaatsgevonden.

Verdrietig om het gemis
Dankbaar voor de goede herinnering
Trots op wat je ons hebt gegeven
Liefde die we nooit vergeten

Ik dank u voor de hartverwarmende blikken van medeleven die ik mocht ontvangen tijdens de ziekte en na het overlijden van

Anneke Spanjaart - Vlegels

Het is een troost te weten dat velen haar zullen missen. Dit verzacht het verdriet en geeft mij de kracht om verder te gaan.

Evert Spanjaart

IJmuiden, september 2014

In liefdevolle herinnering

* 10-10-1984

† 16-09-2004

Daan van der Vlis

Steeds verder van je weg,
om dichterbij je te komen.

Papa en Mama
Josien
Tom

Lijsterlaan 12
1971 KV IJmuiden

Het is stom,
niet de oudste te zijn,
maar wel ouder te worden.

Ik mis je...

Je zusje
Josien

16 september 2014

Lieve Daan

Wanneer ik 's nachts naar boven kijk zie ik soms heel veel sterren staan. Te stralen aan een heldere hemel, ongrijpbaar, hier ver vandaan. En kijkend naar de vele sterren weet ik, de jouwe is daarbij. Je staat daar aan de hoge hemel en flonkert daar speciaal voor mij.

10 jaar verder, we missen je!

Ome Daan & Tante San

Uitvaartbegeleiding

Patty Duijn

Oog voor
detail & eigenheid

www.pattyduijn.nl | info@pattyduijn.nl

06 300 93 482 | Kerkweg 3 | 2071 NA Santpoort Noord

16-10-1927

25-7-2014

Ons bereikte het trieste bericht dat op 25 juli 2014

Berend Koning

is overleden. Sinds 1962 was hij in ons leven. Voor ons "Oom Berend".

Dirk en Henny Bakker
Mariska en Richard
Fenna
Tom en Gre ter Metz
Niels

* Kofferbakmarkt

Zondag 14 september van 8.00 tot 16.00 uur op de Dorpsweide van Wijk aan Zee. Info: www.kofferbakmarkt.wijkaanzee.nl

* Te huur:

Stalling voor de motorfiets in Santpoort-Noord, 35 euro p/maand. Tel. 06-26076531

*Gevraagd:

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

* Te koop:

JVC CAMcorder GCFM2HD memory camera Piccio body color rood, nieuw in doos, t.e.a.b. Tel. 06-17252172

Verloren:

9-9-2014, gouden damesarmband (erfstuk) op de Lange Nieuwstraat tussen de Hemma en het Kruidvat. Tegen beloning terug te bezorgen. Tel. 0255-513097 of 06-13278162

Gezocht:

Ptt brievenbus (eventueel met paal), voor de scouting. Tegen vergoeding. Tel. 06-47868214

Te koop:

Eethoek bestaande uit uitschuifbare eettafel en 6 stoffen stoelen voor 130,-. Tel. 0255-513490

Jong belegen
kaas uit de Beemster
€ 10.75

Kilo

Brabantse verse metworst
€ 2.95

200 gram

Heerlijke Amster-
damse leverworst
€ 1.85

250 gram

Grove paté op smaak
gebracht met een
combinatie van appel
en calvados
€ 2.65

150 gram

Italiaanse romige kaas

'Gorgonzola Mascarpone'
€ 2.25

150 gram

Het beroemde Italiaanse spek
'Panchetta'

Topkwaliteit

100 gram

Een tapenade met parma-
saanse kaas en verse pesto
in een dressing melange
€ 2.95

150 gram

Vers gebrande
pistachenoten
€ 3.85

250 gram



DE KAASMARKT

35 jaar
kaasspecialzaak

KENNEMERLAAN 42 IJMUIDEN - TEL. 0255-530890

Te koop:

Splinternieuwe Batavus Mambo damesfiets, framemaat 61 cm, kleur mat blauw, winkelwaarde 800,- nu voor 499,-. Tel. 0255-517551

Te koop:

Stoere atb mountainbike (Limit, full suspension 2600fs) special edition 21 versnellingen en geveerde voorvork. Vraagprijs 90,-. Tel. 06-52303384

Te koop:

Baby bed 25,-, kinderwagen compleet 75,-, 2-person bed staal, compleet 100,-. Compleet Quinny driewieler kinderwagen, ziet er mooi uit, voor maar 100,-. Tel. 06-55194073

WIJKPLATFORM VELSEN-ZUID

Dinsdag 23 september a.s. houden wij de volgende vergadering van het Wijkplatform Velsen-Zuid. Het onderwerp waar wij deze keer met U over van gedachten willen wisselen is:

Het plaatsen van windturbines langs het Noordzeekanaal nabij de spuisluis.

Toelichting

- Dit initiatief, is een samenwerkingsproject tussen 'Windpark IJmond' en 'Eneco'.
- 'Windpark IJmond' zijn een aantal plaatselijke ondernemers;
- 'Eneco' is een bekende energie leverancier, met een afdeling: Projectontwikkeling 'Wind op Land'
- Namens 'Windpark IJmond' is dhr. Spiering aanwezig;
- Namens 'Eneco' is mevr. Anne Melchers aanwezig;

Tevens worden uitgenodigd:

- Dhr. Jacco Rodenburg – Provincie Noord-Holland.
- Mevr. Vera van Vuuren – Milieudienst IJmond.

Allereerst zal er een presentatie gegeven worden in woord en beeld, waarna U 'alles' kunt vragen.

Datum: dinsdag 23 september 2014.

Aanvang: 20.00 uur

Plaats: het gebouw van het Rode Kruis op het terrein van de brandweer te Velsen-Zuid, 's Gravenlust 35 1981 AE Velsen-Zuid.

AGENDA

1. Opening.
2. Vaststellen agenda.
3. Windturbines langs het Noordzeekanaal nabij de spuisluis.
4. Notulen 3 april (+ doorlopen aktielijst)
5. In- en uitgaande post.
6. Mededelingen bestuur Wijkplatform.
7. Wijkteam Velsen-Zuid en Driehuis.
8. Rondvraag.
9. Sluifing.

Bewoners van Velsen-Zuid zijn zonder aankondiging welkom op deze vergadering. Zij kunnen zich aanmelden bij: wpfvelsenzuid@gmail.com om vergaderstukken te ontvangen.

Namens bestuur Wijkplatform Velsen-Zuid,
W. Stek - Wijnberg
Secretaris

TANGO IJMUIDEN

15⁵
ct/l
KORTING*
OP BENZINE13^{ct/l}
KORTING*
OP DIESELDWAZE
DONDERDAGBetelgeuzestraat 16, IJmuiden
Heerenduinweg 1, IJmuiden
Altijd open

tango

iedereen goedkoper tanken



Dag van de Scheiding Gratis scheidingscheck Verschuur & Merhottein

Regio - Op 12 september kan men voor een gratis scheidingscheck bij Verschuur & Merhottein in Bloemendaal terecht. Dit advocatenkantoor geeft tijdens 'Dag van de Scheiding' antwoord op alle vragen omtrent scheidingen.

Een op de drie huwelijken strandt. Het is onder meer hierom dat de vereniging van Familierecht Advocaten Scheidingsmediators (vFAS) de 'Dag van de Scheiding' heeft ingesteld om op deze wijze de aandacht te richten op de grote maatschappelijke gevolgen hiervan en op de noodzaak van een goede begeleiding bij scheiding.

Op vrijdag 12 september kan iedereen die meer wil weten over

het onderwerp 'scheiden' tussen 9.00 en 18.00 uur vrijblijvend terecht bij Verschuur & Merhottein Advocatuur en Mediation. Het is onder andere mogelijk om een gratis scheidingscheck te laten uitvoeren en om belangstellenden te informeren over alle zaken die verband houden met (echt)scheiding, waaronder regelingen met betrekking tot de kinderen, alimentatie, verdeling, huwelijkse voorwaarden en ondernemer in echtscheiding. Verschuur en Merhottein Advocatuur en Mediation is gevestigd op de Bloemendaalseweg 163-1, te Bloemendaal, telefoonnummer 023-5397525, of stuur een e-mail naar: info@verschuuraadvocaten.nl.

Voorproefje 'Het Meisje'

Velsen - Vorige week werd in de foyer van Stadsschouwburg Velsen een voorproefje van *Het Meisje van Velsen* gegeven. De aanwezigen werden uitgedaagd op te treden als ambassadeur voor deze speciale voor en over Velsen geschreven musical. Reden: het 75-jarig jubileum van Stadsschouwburg Velsen. Directeur Jacob Bron hoopt dat minstens 3500 Velsenaren de voorstelling komen zien en daar heeft hij veel voor over. Eind oktober zijn er zes voorstellingen.

De musical staat nog 'in de steigers', maar woensdag was al te zien dat *Het Meisje van Velsen* historie en amusement op meesterlijke wijze weet te combineren. Dat gebeurt door ouvreuse Lies Dekker door middel van filmbeelden door de tijd te laten reizen. Zo komen op soms wonderlijke, maar vooral ook komische wijze, stukjes Velsense geschiedenis bij elkaar. Ook weduwe Dekker, degene die theater Rex liet bouwen, speelt een rol. En zelfs Velsens bekendste schoolmeester, Pieter Vermeulen, komt in de musical voor. Velsens talent speelt een grote rol in de voorstelling. Regisseur Daniël Cohen, bekend van de Velsense *Guys & Dolls* voorstelling in 1990, is zowel de schrijver van het script als de regisseur van het stuk. Koen van der Wel schreef het musical-



deel. Sjoerd Jansen heeft de muzikale leiding. En de choreografie is gedeeltelijk van Piritia Alderliefste. In het koor ziet men verschillende bekende (Dickie Sintenie) en mindere bekende Velsenaren. En er spelen vier professionele acteurs mee. Een van hen is Eline Schmidt, zij speelt het meisje van Velsen. Het leuke is dat Eline ooit ouvreuse was in dezelfde schouwburg en daar zelfs ten huwelijk is gevraagd. Bedrijven en organisaties steunen de musical op diverse wijze. IJmuiden Courant en Seaport organiseren samen een reportersproject voor jongeren. Dit weekblad de *Jutter/de Hofgeest* is partner in het opzetten van de locaties van een fietstocht langs prachtige plekjes, waar ook nog Velsens lekkers te vinden is. Op die locaties komen leuke 'ma-

kelaarsborden' met de vermelding 'Dit is een locatie van HM-VV' (*Het Meisje van Velsen*) of 'Hier koopt u een Velsense lekkernij'. De fietstocht wordt op twee zaterdagen in oktober gehouden, vanaf Stadsschouwburg Velsen met een verrassing achteraf. Maar kan ook zelfstandig gefietst worden, want de route wordt in de *Jutter/de Hofgeest* geplaatst.

Ook scholen zijn promotiepartners. En zelfs voor mensen die een kleine beurs hebben wordt iets bedacht zodat zij de een voorstelling kunnen bezoeken. Voor het 75-jarig jubileum van Velsen slaan veel bedrijven en organisaties in Velsen de handen ineen om er een memorabel feest van te maken. Zie ook www.stadsschouwburg-velsen.nl.

Telstar Schooltour van start

IJmuiden - Maandagmiddag ging de Telstar Schooltour feestelijk van start met de eerste bijeenkomst op de Pleiadenschool. De Telstar Schooltour is een samenwerking tussen de Telstar Kidsclub en Telstar Thuis in de Wijk om de kinderen van de bovenbouw basisschool een uniek inzicht te geven in het reilen en zeilen van Telstar. Hierbij zal met name de nadruk gelegd worden op de maatschappelijke kant van de betaald voetbalorganisatie uit Velsen-Zuid.

Rond de klok van 14.30 uur werden de Telstarspelers Anthony Correia, die tevens ambassadeur is van de Telstar Schooltour, Jonathan Kindermans, Alair Cruz Vicente en Edo Knol enthousiast opgewacht door de kinderen van de Pleiadenschool. Anthony Correia trapt de eerste presentatie af met een kleine uitleg over het bestaan als profvoetballer, voeding en de historie van Telstar. Gert Jan Huijbens sprak namens Telstar Thuis in de Wijk over de maatschappelijke kant van voetbalclub Telstar. Hij ging in op de verschillende projecten die momenteel spelen binnen Telstar



Thuis in de Wijk. Hij benadrukte daarmee een van de belangrijkste pijlers van de club.

Alle kinderen die meedoen aan de Telstar Schooltour worden ook zelf uitgedaagd om mee te denken in het maatschappelijk verantwoord ondernemen van de club. De kinderen worden in groepjes opgedeeld en krijgen dan de opdracht om binnen een maand met een ontwerp te komen voor een nieuw duurzaam stadion waarin alle technologische, maar tevens maatschap-

pelijk verantwoorde snuffjes een grote rol spelen. De kinderen zullen de opdracht presenteren aan de school en aan Telstar en maken daarmee kans op fantastische prijzen.

De dag werd afgesloten met een hardlooptraining voor een selecte groep kinderen die zaterdag mee zullen doen aan de Pierloop. De spelers van Telstar gaven de kinderen tips mee om zaterdag zo goed mogelijk voor de dag te komen. Het was een mooie afsluiting van een geslaagde dag.

ING sponsort 'Vogels'

IJmuiden - ING is sponsor geworden van voetbalvereniging IJVV Stormvogels en heeft zich per 1 september 2014 voor drie jaar aan de club verbonden.

In maart 2014 startte ING met een van de meest omvangrijke sponsorprogramma's om het amateurvoetbal in Nederland naar een hoger plan te tillen. Clubs uit heel Nederland maakten met een onderscheidende en originele pitch kans op een intensief sponsorschap van de ING. IJVV Stormvogels is één van de ruim 300 amateurclubs in Nederland die uit bijna 800 aanmeldingen beloond is met een sponsorschap. Daarnaast verbindt ING zich voor de komende drie jaar aan 122 amateurverenigingen als hoofdsponsor. Met dit programma wil de ING samen met de KNVB het amateurvoetbal in Nederland een aanzienlijke impuls geven.

„We zijn enorm trots dat we met onze pitch een sponsorschap van de ING in de wacht hebben gesleept”, aldus Nico Stoker, voorzitter van Stormvogels. „Het is echt een prestatie van de hele vereniging geweest. We kun-

nen met deze extra impuls van de ING onze ambitie voor de komende jaren gaan verwezenlijken.”

„ING wil met dit initiatief een structurele bijdrage leveren aan het waarmaken van de ambitie van amateurverenigingen”, aldus Ruben Uitendaal, Rayondirecteur ING MKB. „Een belangrijk onderdeel daarvan is de financiële gezondheid van de verenigingen. We willen ook het amateurvoetbal in Nederland helpen financieel fit te worden. Binnen het sponsorschap helpen we dan ook de vereniging met kennis en advies om hun financiële huishouding gezond te maken en te houden.”

Voetbal begint bij de amateurvereniging. Amateurverenigingen zijn daarmee de bakermat van het Nederlandse voetbal. Daar wordt de liefde voor voetbal geboren, gekoesterd en gedeeld. Door spelers en speelsters, scheidsrechters, barmanen en -vrouwen, bestuursleden en natuurlijk supporters. Ook staan amateurclubs aan de basis van de maatschappelijke rol van het Nederlandse voetbal.

kledingmarkt

zaterdag 13 & zondag 14 september

jurken

Vanaf
€3,50

VANAF 14 SEPTEMBER
ZIJN ALLE NOPPES FILIALEN
IEDERE ZONDAG OPEN
VAN 12.00-17.00 UUR

20% KORTING

OP DE GEHELE COLLECTIE

spijkerbroeken

Vanaf
€5,50

overhemden

Vanaf
€3,50

7 DAGEN PER WEEK OPEN

noppes zorgt voor een tweede kans voor mens en milieu

PURMEREND
Cantekoogweg 25
(vlakbij Mega Praxis)
T 0299 - 411 001
2500m²

WORMER
Bordwalsestraat 5
(nabij Gemeentehuis)
T 075 - 684 90 60
2250m²

HOORN
De Marwijne 33-35
(naast Toyota Botman)
T 0229 - 280 280
3000m²

ZAANDAM
C. Ouwejanstraat 7-9
(nabij Hempont)
T 075 - 655 95 10
3000m²

GROOTE BROEK
Industrieweg 7b
(vlakbij Gamma)
T 0228 - 521 750
2000m²

VELSERBROEK
Wagenmakerstraat 21
(achter Praxis/Gamma)
T 023 - 30 31 300
2500m²

VOLENDAM
Julianaweg 131
(naast Carré)
T 0299 - 74 82 00
1500m²

SANTPOORT
Narcissenstraat 6-8
(vh Kringloopcentrum)
T 023 - 30 33 300
600m²

NOPPESKRINGLOOPWINKEL.NL

**TEGELHANDEL
BEVERWIJK**

Toonaangevend
in binnen- en buitentegels

VOOR IN DE TUIN

Betontegel
60x60x5 cm
type leisteen, in 3 kleuren
€17,50 per m²

VOOR BINNEN
Groot aanbod stroken

5-10-15x60 cm
Tegels
60x60 cm
Vanaf €42,50 per m²

Tegelhandel Beverwijk
Baanstraat 92
1944 LA Beverwijk
0251 220 678
www.tegelhandelbeverwijk.nl

Deze week nog
Tuinaarde
12 zakken voor
€10,00

Te koop:
Valkparkiet met kooi, 40 euro. 4
parkietjes met hok, 60 euro. Sa-
men 80 euro. Tel. 06-42330908

Te koop:
Wandbord Makkum, door-
snede 25 cm, prijs 15 eu-
ro. Tel. 0251-231869

Te koop:
Startpakket Ziggo, nieuw digi-
tale & interactieve tele-
visie, 20,-. Computer ta-
fel zo goed als nieuw. Kan
ook als bureau gebruikt wor-
den. 10,-. Tel. 0255-511696

**Te huur dorpskern Driehuis
3-kamerappartement**

Circa 80m², voorzien van lift,
riant balkon voor en achter.
Recentelijk gemoderniseerd
€950,- incl. servicekosten.

Informatie 06-54985884

KWEKERIJ LOEF

Fruitdagen

12 & 13 September
van 09:00 tot 17:00 uur

U bent van harte welkom !!

Rijksweg 255 Velsersbroek | 023-5382240 | www.kwekerijloef.nl



Paranormaalbeurs zondag in IJmuiden

IJmuiden - Zondag 14 september is er weer een unieke paranormaalbeurs in het Velserveduinplein bij Zalencentrum Velsersduin. Dit zalencentrum biedt al jaren onderdak aan paranormaal en spiritueel centrum Samma Saya. Samma Saya organiseert hier vier keer per jaar haar paranormaalbeurs maar heeft ook avonden met foto-readingen in de komende agenda staan.

Zondag in ieder geval weer een paranormaalbeurs met veel bekende paragnosten, helderzienden en spiritueel hulpverleners. Laat eens een foto of ring 'lezen', zoek contact met gene zijde, laat u helpen met de zoektocht naar uw gids, ontvang een handvat over: 'hoe nu verder?', snuif aan de wierook, laat uw hand lezen, welke kleuren heeft uw aura? Ga samen met een medium op zoek naar informatie over overledenen... Natuurlijk zullen de 'traditionele' paranormale hulpverleners zondag ook weer van de partij zijn. Er is een hypnotherapeut, auratekenaar, pendelaar en er is ook weer een Angel Card reader en er is deze keer

een kennismakingsstand voor Reiki.

Het is een kleine beurs voor iedereen die vragen heeft met betrekking tot hun relatie, gezondheid, werk etc. maar natuurlijk ook voor mensen die gewoon interesse hebben in deze materie en ermee willen kennismaken. Zij kunnen ervaren dat een paranormale en spirituele beurs helemaal niet zo eng is.

Bij de spirituele shop zijn ook artikelen als wierook en tarotkaarten, maar ook is er informatie over helende stenen of deelname aan een workshop Encaustic Art of een cursus Intuïtieve Ontwikkeling.

Kortom, het is weer een leuke, leerzame beurs waarbij er vele raadgevers bij elkaar te vinden zijn, met voor iedereen een advies of spiritueel handvat in een consult. De beurs zal plaatsvinden op zondag 14 september bij Zalencentrum Velsersduin, Velsersduinplein 3, 1971 BR IJmuiden. Openingstijden: 11.00 tot 17.00 uur. Entreprijs 5 euro per persoon, de consulten zijn rond de 12,50 euro per persoon. Kinderen onder de 11 jaar gratis.

Uitvaartbegeleiding Patty Duijn 'Kwaliteit bij leven en afscheid'

Santpoort-Noord - Enkele maanden geleden is Patty Duijn haar eigen uitvaartbegeleidingsbedrijf begonnen. Dit doet zij oprecht, echt en anders met oog voor detail en eigenheid.

„Eigen ideeën, ervaringen en idealen over kwaliteit bij leven en afscheid hebben mij dit doen besluiten,” aldus Patty Duijn. „Mijn visie op afscheid nemen en rouw gaat verder dan het alleen goed organiseren van de uitvaart zelf.” Als vrijwilliger in het Bijna Thuis Huis in Santpoort was Patty Duijn al zeer betrokken bij terminale situaties: „Ik zie de mens en niet de 'zieke'. Ik zie een totaal gezien en niet alleen de persoon die gaat wegvallen. Ik laat de mensen bewuste keuzes maken en werk met transparante prijzen. Het zijn de mensen voor wie en met wie ik werk die bepalen waar en of ik van toegevoegde waarde ben. De referenties

op mijn website geven u daarop antwoord.”

Zie ook www.pattyduijn.nl of kijk op Facebook bij Uitvaartbegeleiding Patty Duijn, 06-30093482.



Overdekte rommelmarkt

Uitgeest - Op zondag 21 september én op 2 november wordt een grote overdekte rommelmarkt gehouden in sporthal de Zien in Uitgeest.

Het is een markt met zo'n zeventig kramen. Een kraam huren van 4x1.20 kost twintig euro. Men krijgt de gelegenheid om overtollige spullen te verkopen en natuurlijk bij anderen te struinen. De rommelmarkt is van 11.30 tot 15.30 uur.

Entree: 1.50 euro, kinderen onder begeleiding gratis. Meer informatie: tel.: 0251-254067 of mail naar annekezonn@hotmail.com.



Leerlingen Vellesan collecteren voor KWF

IJmuiden - Hoewel door het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap de maatschappelijke stage niet meer verplicht is gesteld, gaat het Vellesan College hiermee gewoon door. „Wij vinden 'goed burgerschap' een belangrijk onderdeel van het schoolprogramma”, zegt mevrouw Kim Merz, coördinator maatschappelijke stage. „We gaan dan ook door met deze stages en we hebben veertien leerlingen bereid gevonden om voor KWF-kankerbestrijding te collecteren. Vorig jaar heeft DFDS Seaways ermee ingestemd dat we bij hen voor het KWF mogen collecteren. Afgelopen woensdag-, donderdag-, vrijdag- en zater-

dagmiddag hebben vier teams, bestaande uit vierdejaars leerlingen van de sector Sport, Dienstverlening en Veiligheid, voor dit belangrijke doel dan ook bij de terminal gecollecteerd”, aldus mevrouw Merz.

Yvonne Peters, bestuurslid KWF, afdeling Velsen, vertelt: „Het eerste begin is altijd even lastig maar daarna was het gewoon ontroerend om te zien met hoeveel enthousiasme Kevin, Jaimy en Angel met hun collectebus op de reizigers afstapten met het verzoek om een bijdrage. En ook de passagiers uitten desgevraagd hun waardering voor het feit dat zulke jonge leerlingen al zo maatschappelijk betrokken waren.”

Wegens succes vervolgd: Schrijfcafé Velsen

IJmuiden - Woensdag 17 september start schrijfcoach Martine Winkel weer met een serie schrijfcafés in bibliotheek Velsen. Iedere woensdag van de maand kun je om 19.00 uur aanschuiven in de bibliotheek om samen met anderen te schrijven.

Een schrijfcafé is beslist geen schrijfcursus, waar je leert om mooie verhalen te schrijven. Het is eigenlijk precies wat het lijkt: samen schrijven in een café. Oud-bibliotheekmedewerster Martine Winkel zorgt daarbij voor inspirerende en afwisselende opdrachten. Een beginzin, een voorwerp, een thema... Alles kan een aanleiding zijn om te starten met schrijven. Zonder te letten op spelling, grammatica of zinsbouw vertrouw je daarna de opkomende woorden, zinnen, gebeurtenissen en gedachten toe aan het papier: of het nu een boodschappenlijstje is, een ingewikkelde liefdesrelatie of het beste idee van Nederland. Liefst zo snel je kan, zonder je pen van 't papier te halen.

Het schrijven en het teruglezen van je woorden kan verhelde-

rend werken, emoties oproepen, ontspanning brengen en soms zelfs een writersblock doorbreken. Spannend is het in ieder geval wel: je ontmoet jezelf, maar ook je medeschrijvers.

Schrijfcafé Velsen vindt iedere derde woensdag van de maand plaats van 19.00 tot 21.00 uur in het leescafé Dudok in de bibliotheek aan het Dudokplein in IJmuiden. Iedereen die zin heeft kan aanschuiven aan de schrijftafel in Bibliotheek Velsen. Ervaring is niet nodig, een fijne pen en een mooi schrijfblok zijn voldoende.

De kosten zijn 12,50 euro per persoon. Dit is inclusief luxe koffie of thee. Opgeven kan via info@taalwinkel.com of 06-57318983. Zie ook www.taalwinkel.com.



Verordening jeugdhulp

Regio - Vanaf 2015 krijgen alle gemeenten er drie grote taken in het sociaal domein bij. De taken worden overgebracht van onder meer het rijk en de provincie naar de gemeenten, die daardoor verantwoordelijk worden voor vrijwel de gehele maatschappelijke ondersteuning van de inwoners. Eén van de taken is de regie op de jeugdhulp.

Om deze taak te kunnen uitvoeren hebben de gemeenten Beverwijk Heemskerk en Velsen de verordening Jeugdhulp opgesteld. De colleges van deze gemeenten hebben de verordening vorige week vastgesteld, de IJmondcommissie en afzonderlijke gemeenteraden buigen zich er in de loop van deze maand over.

In de nieuwe situatie wordt niet alleen naar de kinderen gekeken, maar naar het hele gezin. Veiligheid staat daarbij voorop. Als de veiligheid van kinderen niet gewaarborgd kan worden, omdat ouders niet mee willen of kunnen werken, dan schalen de professionals op via drang naar dwang. Nu komt het voor dat verschillende zorg- en hulpverleningsinstanties en verschillende overheden langs elkaar heen werken. Dat leidt tot versnippering en soms schiet de hulp daardoor te kort. De gemeente krijgt de regie en moet goed samen werken met alle professionele partijen. De nieuwe jeugdwet regelt dit vanaf 1 januari 2015 in een nieuw stelsel waarin gemeenten bestuurlijk en financieel verantwoordelijk zijn voor alle jeugdhulp en de uitvoering van kindbeschermingsmaatregelen en jeugdreclassering. Gemeenten zijn beter in staat om, op basis van de specifieke situatie van het kind, maatwerk te leveren en verbindingen te leggen met zorg, onderwijs, werk en inkomens, sport en veiligheid.

Concert met wijnproeverij

Driehuis - Sopraan Monique Böhm uit Velsersbroek heeft het initiatief genomen om een concert in combinatie met een wijnproeverij te organiseren. Naast een aantal solostukken zingt Monique duetten met haar oom de tenor Wim Arends. Een greep uit het brede repertoire: Ave Maria van Caccini, Evita én Elisabeth van Andrew Lloyd Webber, Wolgalied van Frans Lehár, la Donna e mobile van Rigoletto. Het concert met wijnproeverij is zaterdag 20 september in de Engelmundskerk aan de Driehuiserkerweg te Driehuis. Het concert begint om 14.00 uur, de deur gaat open om 13.30 uur. Kosten: 5 euro, deelname wijnproeverij in combinatie met het concert 7 euro.

Spotjes

ENKEL BLOK: € 15.00

DUBBEL BLOK: € 25.00



Donny en Sabine



Van harte gefeliciteerd met jullie nieuwe locatie in Velsersbroek! Heel veel succes voor de toekomst!

Pap, mam en Zey Schong

Lieve
GIOVANNI
't is tijd om feest te vieren met 4 kaarsjes op de taart, en een heleboel lekkernijen, omdat jij vandaag verjaart!

DIKKE KUSSEN
OPA EN OMA VAN STEIN
HAMID, CHANTAL EN OMAIRA

ARCO EN SENNA
Nederlands kampioen politiehond 2

Wij zijn supertrots op jullie!

Pap, Mam, Ellen, Martijn, Demi, Nino, Carin, Johan, Nick en Sem

Je zou het haar niet geven, maar het is echt waar, 13 september

CARLA
50
JAAR!!!

Het leven is een feest maar je moet wel zelf de slingers ophangen!

DAAROM....
Droom niet over je leven, maar leef je dromen!
Kees, Monique, Peter, Hilda, Karin, Gerard, Ron, Irma

ALLEMACHTIG!!

BRAM
is
80

VAN HARTE GEFELICITEERD!
Jannie, Bram en Ada, Jan en Annella, Wilma, Tonko en Ingrid, Jacqueline, kleinkinderen en achterkleinkinderen XXX

Aangeboden:
Wegens visuele beperking: Samsung Galaxy Young, mobiele telefoon, nieuw 50,-. Tel. 023-5388273

Gevraagd:
Alles van Nintendo en Sega, zoals de oude spelcomputers en spellen (geen wii en ds), defect geen bezwaar. Tel. 06-55391071

FNRS OPEN MANEGEDAGEN
ZONDAG 21 SEPTEMBER 12.00-17.00 UUR

Hippisch Centrum Velsen
Driehuizerkerkweg 13 - Velsen-Zuid

Kom kijken! Geniet van demonstraties, een dressuurclinic en leuke activiteiten

FNRS Plezier met paarden.

Vermist:
Wie heeft mijn gehoorapparaat gevonden? Vorige week verloren. Tel. 0255-532512

Te koop:
Koloniale eettafel zwaar model, van boereneiken deuren met glasplaat. 150 euro. Tel. 0255-518380

Gevraagd:
Gevraagd, egehuis voor tuinreservaat. Tel. 0255-514826

Aangeboden:
Petroleum kachel voor het verwarmen van strandhuisje of schuur, merk: Zibro-Kamin, 100 euro. Tel. 0255-541244

Te koop:
Bobike mini fietszitje voor incl. beveiliging en windscherm, grijs zwart, prijs 35 euro. Bobike fietszitje achter 3750 euro. Tel. 023-5254462

Te koop:
Werkbank hout type hbs met 2 spellen, metalen onderstel, afm 160x60 cm, 75,- euro. Tel. 06-51339298

Aangeboden:
Fietsendrager voor optrekhaak van auto, gratis af te halen. Tel. 0255-521943

HOFLAND Stukadoors

KWALITEIT EN VAKMANSCHAP
TELEFOON 06-16466899

WEBSITE: WWW.HOFLANDSTUKADOORS.NL
E-MAIL: RICHARDHOFLAND@ZIGGO.NL

STAGEPLEK kappersopleiding gezocht

Enthousiaste 20-jarige **BBL studente** kappersopleiding 2^e jaars zoekt voor 3 dagen (24 uur) een stageplek.
06 - 45 70 88 74

Kerkdienst op Seaport FM

Velsen - Elke zondag om 18.00 uur zal de kerkdienst vanuit de Meerkerk te Hoofddorp worden uitgezonden door RTV Seaport FM. De voorganger is – de ook van Nederland Zingt bekende predikant – Ds. Wigle Tamboer. De dienst is 's morgens opgenomen. Een enkele keer zal een gastspreker voorgaan. Na de dienst zal tot 20.00 uur praisemuziek worden uitgezonden. Om 20.00 uur volgt dan het programma Easy Listening. Zie ook www.rtvseaport.nl.

Zingen in de Dorpskerk

Santpoort-Noord - Op dinsdag 16 september 20.00 uur start een nieuw zangproject van 'Zingen in de Dorpskerk' onder leiding van dirigente Antje de Wit. Het zangproject 'Herinner je geliefden!' is een voorbereiding op een samenkomst Voor Alle Zielen op 1 november in de Dorpskerk. Mooie koormuziek en liedjes over liefde, afscheid en herinnering worden gezongen. Dit jaar is er een combinatie van populair en klassiek repertoire, onder andere koormuziek van Gounod. Repetities zijn iedere dinsdagavond, 20.00 tot 21.30 uur, in het Ontmoetingscentrum van de Dorpskerk.

Excursie Kennemermeer

IJmuiden - Zondag 14 september om 9.00 uur is er een IVN-excursie met het thema Ontdek de geheimen van het Kennemermeer. Omringd door bunkers, Hoogovens, de zuidpier, een jachthaven, strandpaviljoens en het strand ligt het Kennemermeer. Deze unieke duinvallei heeft de status van een bijzonder en waardevol natuurgebied. Een groep actieve vrijwilligers die het gebied onderhoudt, is er verantwoordelijk voor dat de natuurwaarde behouden blijft. Op zondag 14 september houdt IVN Zuid-Kennemerland een natuur-excursie op deze bijzondere plek. Onder leiding van natuurgidsen van IVN wandelt men langs bunkers en duindoornstruweel via de vochtige duinvallei van het Kennemermeer richting zee. Onderweg vertellen zij over het ontstaan van het meer, de flora en fauna en de bijzondere vegetaties van het omliggende duingebied. Draag waterdicht schoeisel, want het kan drassig zijn. De start is bij de parkeerplaats aan de Westonstraat in IJmuiden. Er zijn geen kosten aan de excursie verbonden. Aanmelden kan via www.np-zuidkennemerland.nl of 023-5411123, van dinsdag tot en met zondag. Zie ook: www.ivn.nl/zuidkennemerland.



Veel animo voor sponsoring Strawberries

Driehuis - Het zijn drukke tijden voor de sponsorcommissie van Strawberries. Verschillende bedrijven besloten onlangs om de enige hockeyclub in Velsen (langer) te ondersteunen. In de afgelopen weken werden overeenkomsten getekend met onder meer Bos Kookt, Citroën Amsterdam, Gordijnatelier Venice, Donker Beton Techniek, Zebra Uitzendbureau en Dudink & Starink Advocaten. Tijdens de jaarlijkse Zomerborrel was het de beurt aan Fortado (voorheen De Telecomadviseur) en WorldEmp om hun handtekening te zetten. Nieuwkomer WorldEmp sponsort de club maar liefst 50.000 koffiebekers. Op de foto brengen Friso Huizinga, Ronald Cornelisse en Frank Korf een toast uit op een

succesvolle samenwerking. Zondag vond ook de symbolische overhandiging plaats van het nieuwe Strawberries-shirt aan Chung-San Han van Stofwisselkracht. Het logo van deze stichting heeft een plekje gekregen op de mouw. Stofwisselkracht is het goede doel van Strawberries. Zaterdagavond leverde het jaarlijkse Stofwisselkrachttoernooi, georganiseerd door de trimhockeys, het prachtige bedrag van 5400 euro op. Alle spelende leden van Strawberries hebben dankzij Rabobank IJmond, Select Windows Van der Vlucht en Huijg Sport een nieuw wedstrijdshirt gekregen. De hockeyclub met ruim 800 leden bestaat in oktober 85 jaar. Zie ook www.khc-strawberries.nl



LTC Hofgeest werkt aan 25-jarig jubileum

Velserbroek - Tennisvereniging LTC Hofgeest, bijna 25 jaar geleden gestart met vier gravelbanen op de kleigronden van Velselbroek, is de afgelopen jaren uitgegroeid tot een gezellige tennisclub met tien verlichte all weather banen en een prachtig clubhuis. Volgend jaar, 2015, gaat een knalend jubileumjaar worden met op donderdag 8 januari de 'kick off' tijdens de altijd goed bezochte nieuwjaarsreceptie.

Oproep aan leden en oud-leden die nog een mooie anekdote, een foto of een smeuïg verhaal weten over de club: graag sturen naar 25jaarhofgeest@gmail.com. Op de foto krijgt jeugdlid Guido Drost een heerlijke Van Ewijkaart uitgereikt als winnaar van ontwerp van het in het feestjaar te gebruiken 25-jarig logo. Dit gebeurde zondag tijdens de finale van de jaarlijkse clubkampioenschappen.

Caviashow in IJmuiden

IJmuiden - De Nederlandse Caviafokkersclub houdt op zaterdag 13 september een tafelkeuring in clubgebouw Cor Bos van Kleindiersportvereniging IJmond en omstreken, Heerenduinweg 6B in IJmuiden, aan de weg bij het zwembad. De keuring begint om ongeveer 16.30 uur afgesloten. Op deze show zijn er weer veel uiteenlopende rassen en kleuren cavia's te bewonderen. Heeft u wel eens een tessel (langhaar met krullen) of een ch-teddy cavia gezien? De geshowde cavia's worden hobby-matig gefokt en de mooisten worden door de fokkers geshowd. Een bonte verzameling dieren die de Nederlandse rassenstandaard zo veel mogelijk benadert. Onderlinge competitie in een gezellige sfeer, maar ook zeer de moeite van het bekijken waard. Nieuw dit jaar zijn de zogenaamde skinny's: cavia's zonder haar. Ook zijn er op de show cavia's en cavia-artikelen te koop en kunt u infor-

matie over de verzorging van cavia's krijgen. Kinderen (en andere cavaliefhebbers) kunnen met hun eigen cavia deelnemen aan de keuring in de huisdierklasse. De keurmeester keurt de dieren op verzorging en gezondheid. Hij/zij vertelt hoe je het beste voor je cavia kan zorgen en helpt bij het nagels knippen (1,50 euro per cavia). Deze keuring begint om 10.00 uur. Inschrijven voor de huisdierkeuring kan op de dag zelf tussen 9.30 en 10.00 uur bij het secretariaat in het clubgebouw. Kosten 1,50 euro per cavia. Voor iedere inschrijving is er een leuke herinnering en attentie beschikbaar. Ga gerust eens langs om te zien hoe anderen met hun hobby bezig zijn. De toegang is gratis. De Nederlandse Caviafokkersclub organiseert een paar keer per jaar op verschillende plaatsen in Nederland keuringen van cavia's voor haar leden en liefhebbers van cavia's.

Autismecafé Velsen

Velserbroek - Autismecafé Velsen gaat zeer binnenkort van start. De eerste bijeenkomst wordt gehouden op maandag 15 september in De Hofstede, van 19.30 uur tot 22.30 uur. De avond is bedoeld voor iedereen die te maken heeft met autisme, zoals ouders, grootouders, leerkrachten, burens, hulpverleners en mensen die zelf autisme hebben. Ook is er veel gelegenheid om met elkaar ervaringen te delen. Op deze eerste bijeenkomst is het thema: Autismen binnen het gezin. De aanwezigen kunnen deze avond in gesprek gaan met de gastspreker over dit thema. Op maandag 15 september is Tanya Arts de gastspreker. Tanya heeft een zoon met Asperger en is al vele jaren nauw betrokken bij het succesvolle Autismecafé in Leiden. Wat is autisme? Welke gevolgen heeft het als je een gezinslid hebt met autisme? Hoe reageert de omgeving? Hoe leg je bijvoorbeeld aan buurtgenoten uit dat je kind autisme heeft, of leg je niets uit? Welke rol spelen grootouders en leerkrachten? Wilt u uw eigen ervaringen delen of wilt u ook graag een antwoord op een van deze vragen? U bent van harte welkom als u vragen heeft over autisme of in contact wilt komen met andere ervaringsdeskundigen. Aanmelden is niet nodig. Entree, koffie en thee zijn gratis. Locatie: De Hofstede, Aletta Jacobsstraat 227 te Velselbroek. Contact: velsen@autismecafe.nl, zie ook: www.autismecafe.nl.

Monumentendag met wandelingen in Velsen

Velsen-Zuid - Ter gelegenheid van Monumentendag houdt de stichting het Dorp Velsen twee wandelingen door het dorp op zondag 14 september met extra aandacht voor het landelijke thema 'Op reis'. De wandelingen starten om 11.00 uur en 14.30 uur voor de Engelmunduskerk en zijn gratis. Als je op de kruising van de Meervlietstraat en Kerkesingel in Oud-Velsen staat, is het bijna niet voor te stellen: zo'n 350 jaar geleden meerden schepen uit Amsterdam, na een tocht over het Wijkmeer, op die plek aan en losten hier turf, stenen, mest en bier. Passagiers betaalden drie stuivers voor de tocht van Amsterdam en Haarlem naar Velsen. Een paar eeuwen later, tussen 1896 en 1924, stopte hier de stoomtram van Haarlem naar Alkmaar. Reizigers stapten in en uit, dronken een glas in Herberg De Prins (tegenwoordig het restaurant De Heeren van Velsen) en bespraken hun reis. Door de eeuwen heen kwamen veel reizigers door en naar het dorp Velsen. Te voet, te paard, met de kar, boot, stoomtram en -trein. Er waren herbergen om te overnachten en smitsen en stallen om paarden te laten beslaan of te wisselen van paard. Het dorp lag op een belangrijk kruispunt in de regio en dat trok verkeer en reizigers aan. Nu varen de cruiseschepen langs en raast het verkeer over de Parkweg. Zie ook www.dorpvelsen.nl.

Nieuwe belijning op Parkweg

Velsen-Zuid – Hoe vaak gebeurt het niet dat de rechterbaan op de Parkweg vanuit IJmuiden vol staat, terwijl op de linkerbaan maar een paar auto's rijden? Niet iedere automobilist is kennelijk handig genoeg om die extra ruimte te benutten. De provincie vindt dat de doorstroming hier beter kan. Daarom hebben zij geld beschikbaar gesteld om de rijstroken opnieuw in te delen. Het verkeer dat naar rechts moet zal eerder op een andere rijstrook moeten rijden, terwijl verkeer dat rechtdoor wil, langer links moet rijden. Daardoor zal ook de bus beter kunnen doorrijden op de kruising met 's Gravenlust. De gemeente Velsen verwacht dat de nieuwe borden en lijnen binnen niet al te lange tijd worden aangebracht.

Inloopavond oude spoor

Velsen – Dinsdag 30 september wordt gestart met het verwijderen van het oude spoor tussen Driehuis en IJmuiden. Voor mensen die hier meer over willen weten wordt op 25 september van 18.00 tot 21.00 uur bij het projectbureau HOV Velsen aan Zeeuweg 1 in IJmuiden een inloopavond gehouden. Bij het projectbureau kan men ook tijdens openingsuren of na een afspraak langs gaan voor informatie. Het verwijderen van het spoor heeft alles te maken met de komst van HOV Velsen, een snellere busverbinding. Deze zal gedeeltelijk op de plaats van het oude spoor tussen Driehuis en IJmuiden komen. Stichting Stoomtrein Goes-Borsele (SGB) uit Zeeland neemt de oude spoordelen en zelfs een huisje over voor haar stoomtreinverbinding. Het verwijderen van het spoor gaat bij elkaar zo'n drie tot vier maanden duren. Zie ook: www.hovvelsen.nl.

Eigen bijdrage Wmo

Velsen – Vanaf 1 oktober 2014 gaat de gemeente Velsen een eigen bijdrage vragen bij het verstrekken van een voorziening, zoals bijvoorbeeld trapliften en scootmobielen. Voor rolstoelen en voor voorzieningen voor kinderen tot 18 jaar geldt geen eigen bijdrage. Per voorziening worden afspraken gemaakt over de eigen bijdrage, in termijnen van vier weken. De eigen bijdrage is inkomensafhankelijk. De gemeente Velsen werkt samen met het Centraal Administratie Kantoor, dat de eigen bijdragen gaat innen.



Studiebegeleiding op maat Maak een goede start met Study Consultancy

Velsen – De zomervakantie is alweer voorbij. We hopen dat je een leuke vakantie hebt gehad en energie hebt opgedaan voor het nieuwe schooljaar. Wil je een goede start maken? Dan kun je bij Study Consultancy terecht voor studiebegeleiding op maat! Een jaar geleden is Study Consultancy van Velsbroek verhuisd naar een karakteristiek pand aan het dorpsplein op de hoek van de Broekbergenlaan en de Velsbroekstraat in Santpoort-Noord. Aan de Broekbergenlaan is op de eerste verdieping een prettig ingerichte ruimte voor een huiswerkklass, bijles, individuele begeleiding en examentrainingen. Daarnaast heeft Study Consultancy een huiswerkklass in het stadion van Telstar in Velsen-Zuid. De vestiging in Santpoort-Noord bleek een schot in de roos en werd direct vanaf het begin door veel leerlingen bezocht. Study Consultancy heeft hen vakinhoudelijke begeleiding gegeven,

studievaardigheden aangeleerd, aan hun zelfvertrouwen gewerkt en voorbereid op het examen. Maatwerk stond daarbij voorop. Naast deze particuliere studiebegeleiding geeft Study Consultancy in opdracht van de stichtingen Jeugdprojecten Velsen en Telstar Thuis in de Wijk uitvoering aan twee maatschappelijke projecten op het gebied van onderwijs. Dat zijn het mentorprogramma School's cool IJmond en Playing for Success IJmond. Het laatstgenoemde project behelst het opzetten van een leercentrum in het stadion van Telstar, dat na de zomer van start zal gaan.

Ben je geïnteresseerd in de begeleiding? Of wilt u uw zoon of dochter een goede start geven in het nieuwe schooljaar? Neem dan vrijblijvend contact op om de mogelijkheden te bespreken. In de huiswerkklassen zijn nog een aantal plekken vrij. Bel 023 5392664 of kijk op www.studyconsultancy.nl.

Ouderen langer thuis

Velsen – Wat gebeurt er met de ouderenzorg als de verzorgingshuizen verdwijnen? In Velsen heeft de gemeenteraad een motie aangenomen over extramuralisering van de zorg, dat wil zeggen dat de zorg niet alleen binnen de muren van een instelling kan worden gegeven, maar dat zorg bij de mensen thuis wordt geleverd, thuiszorg dus. Om dit te realiseren zijn afgevaardigden van Velsen al verschillende keren in gesprek gegaan met woningbouwcorporaties, welzijns- en zorginstellingen, huisartsen en een vertegenwoordiger van het zorgkantoor.

De extramuralisering van de zorg betekent niet dat bewoners hun appartementen in zorginstellingen moeten verlaten. Zij kunnen hun appartement huren en daarnaast waar nodig zorg inkopen. Ook mensen die thuis wonen kunnen zorg (blijven) inkopen bij zorgaanbieders.

Er worden nu sociale wijkteams opgezet waarin diverse disciplines zitting hebben, zij zorgen voor signalering en ondersteuning aan burgers in de wijk.

De Wmo-consulent van de gemeente stelt vast welke ondersteuning nodig is. Ook mantelzorgondersteuning zal via de sociale wijkteams worden gegeven. Vanaf 2015 zullen er nieuwe voorzieningen komen, zoals individuele begeleiding, dagbesteding en logeervoorzieningen om de mantelzorger te ontlasten.

Momenteel is in Velsen een woningmarkt- en woonwensenonderzoek gaande, daarin is 'wonen en zorg' een thema. Er wordt dan in kaart gebracht wat de vraag en het aanbod van wonen met een zorgbehoefte is. De provincie geeft subsidie voor het onderzoek in het kader van het Regionaal Actie Programma (RAP) Wonen.

Spirituele beurs

Regio – Zaterdag 20 en zondag 21 september is het feest vanwege het 15-jarig jubileum van de spirituele beurs in Haarlem. Beide dagen is er daarom een loterij met originele prijzen en elk uur een trekking.

Nicole van Ouderen organiseert met veel plezier de spirituele beurs in Haarlem: „De locatie geeft het gevoel van een supergrote huiskamer en er is ook een aparte healing- en massagezaal. Op zaterdag zijn er twee gratis activiteiten zodat je ook een meditatie en een lezing kunt volgen, deze zijn bij de toegangsprijs van 6 euro inbegrepen.”

Door de zorgvuldige selectie van het team zijn de sfeer en de energie van deze beurs zeer ontspannen. Er zijn allerlei verschillende therapeuten en vakcollega's te consulteren. Er werken mediums, paragnosten en sjamanen. Maak kennis met Avalon Ela healing, laat je handen lezen of ga genie-

ten van de trilling van een kristallen klankschaal. Of laat je numerologie uitrekenen door Brigitte uit Amsterdam. Je eigen Mayazegel laten uitleggen door Carla uit Veenendaal is een feest van herkenning. Zoals je ziet komen de 'pareltjes van de beurs' uit heel Nederland naar Haarlem. Deze keer voor het eerst op de beurs van Nicky's Place een primeur: Greet Vermeulen uit Haarlem. Natuurlijk is Joy Fang ook aanwezig met haar energetische healingwerk. En bij Ella uit Velsbroek kanmen een ontspannende voetreflex behandeling ervaren.

Locatie: Steunpunt voor Ouderen, Van Oosten de Bruynstraat 60, Haarlem. Open op zaterdag 20 en zondag 21 september van 12.00 tot 17.00 uur. Toegang voor een dag 6 euro, twee dagen 9 euro. Consulten kosten maximaal 10 euro. In Haarlem is parkeren op zondag gratis. Zie ook www.nickysplace.nl of bel 06-41041509,



Levenslang gratis APK bij Autobedrijf IJmond

IJmuiden – Het succesvolle Autobedrijf IJmond groeit door en is verhuisd naar een grotere showroom aan Loggerstraat 25 te IJmuiden. En om dat te vieren krijgen klanten voortaan levenslang gratis APK bij aankoop van een auto.

De groei die Autobedrijf IJmond heeft doorgemaakt was onmogelijk geweest, zonder het vertrouwen van de klanten. Als dank hiervoor bieden zij voortaan, naast de gebruikelijke service, elke klant levenslang gratis APK bij aanschaf van een IJmond Auto. U kunt bij Autobedrijf IJmond óók terecht voor het grondig reinigen van uw auto met een speciale stoomreiniger. Door deze innovatieve en milieuvriendelijke manier van reinigen zal zowel het interieur als het exterieur er als nieuw uit komen te zien. Kijk voor meer informatie of een afspraak op www.autostomerij-ijmond.nl. Of breng eens een bezoek aan de showroom voor een demonstratie. Meer weten over autobedrijf IJmond? Dennis van Amstel u uit in zijn showroom aan Loggerstraat 25 te IJmuiden voor een kop koffie. Een volledig en actueel overzicht van alle occasions vindt u op www.autobedrijfijmond.nl.

De groei die Autobedrijf IJmond heeft doorgemaakt was onmogelijk geweest, zonder het vertrouwen van de klanten. Als dank hiervoor bieden zij voortaan, naast de gebruikelijke service, elke klant levenslang gratis APK bij aanschaf van een IJmond Auto.

U kunt bij Autobedrijf IJmond óók terecht voor het grondig reinigen van uw auto met een speciale stoomreiniger. Door deze innovatieve en milieuvriendelijke manier van reinigen zal zowel het interieur als het exterieur er als nieuw uit komen te zien.

Kijk voor meer informatie of een afspraak op www.autostomerij-ijmond.nl. Of breng eens een bezoek aan de showroom voor een demonstratie. Meer weten over autobedrijf IJmond? Dennis van Amstel u uit in zijn showroom aan Loggerstraat 25 te IJmuiden voor een kop koffie. Een volledig en actueel overzicht van alle occasions vindt u op www.autobedrijfijmond.nl.

Rabobank Pierloop

Zaterdag 13 september 2014



Van de voorzitter

Zaterdag 13 september klinkt het startschot voor de 24ste Rabobank Pierloop Velsen. Om 14.00 uur is het startschot voor de jeugdloop over 3 kilometer. In deze jeugdloop strijden de basisscholen uit Velsen voor de scholenprijs. De 8,2 en 15 kilometer



starten een uur later. Op deze afstanden wordt er individueel gelopen maar ook in bedrijvenverband. Op de 15 kilometer is er ook een KNAU wedstrijdloop in verschillende cate-

gorieën. Voor alle lopen zal het startschot worden gegeven door de wethouder Sport van de gemeente Velsen, Annette Baerveldt, zij zal ook de prijzen voor de diverse lopen uitreiken.

Ook dit jaar zijn er weer een aantal nieuwe sponsors. Bij deze wil ik dan ook onze sponsors hartelijk bedanken voor hun medewerking.

Dit jaar staat er naast het organisatiecomité een honderdtal vrijwilligers klaar, als verkeersregelaars, bemanning van de waterposten, bij de finish en start en ook hen wil ik alvast bedanken voor hun inzet.

De parcoursen van de diverse afstanden zijn ongewijzigd ten opzichte van vorig jaar. Zoals elk jaar vragen we ook nu weer begrip van de weggebruikers en in het bijzonder aan de automobilisten. Uiteraard ontstaan er opstoppingen in het verkeer, wij hopen dat u daar rekening mee wilt houden: het gehele loopfeestijn duur circa drie uur. Wij als organisatie proberen de overlast tot een minimum te beperken en met uw begrip wordt het zeker een veilig evene-

ment. Wat het weer betreft, na de natte zomer die we gehad hebben hopen we dat de weergoden ons gunstig gestemd zijn en zorgen voor een mooie septemberdag. Ik wilde op voorhand alle sponsors en vrijwilligers bedanken voor hun bijdrage, zonder hen is een evenement als dit niet te organiseren. Als laatste doe ik een oproep aan alle niet lopers om de lopers aan te moedigen langs het parcours. De lopers krijgen hier vleugels van. Want wat is er mooier dan lopen door Velsen en aangemoedigd te worden door het publiek?

Cor van der Giesen
Voorzitter organisatiecomité

VERKEERSMAATREGELEN

Voor een overzicht van de verkeersmaatregelen op de dag van de loop kunt u terecht op onze website www.pierloop.nl of op de website van de gemeente Velsen www.velsen.nl/Artikel/Verkeersmaatregelen > Pierloop

KLAAS EBBELING TROFEE

Tijdens de 21ste editie van de Rabobank Pierloop Velsen wordt voor de zesde maal gelopen voor de Klaas Ebbeling trofee. Deze trofee is bestemd voor de snelste heer en de snelste dame uit de gemeente Velsen op de 15 km.

Uit respect en waardering voor alles wat hij in het verleden voor de Rabobank Pierloop Velsen heeft gedaan, heeft het Stichtingbestuur in 2004 besloten de Klaas Ebbeling trofee te introduceren.

Indien een loper of loopster de trofee vijf maal achtereenvolgend wint, mag de trofee worden behouden. Naast de fraaie beker krijgen de snelste dame en heer ook een plaquette uitgereikt als blijvende herinnering aan het winnen van de Klaas Ebbeling Trofee.

Het parcours

De routes van de hardlopers staan op de site www.pierloop.nl. Ook op andere plaatsen waar de lopers verkeersroutes kruisen wordt tijdens de passage van de deelnemers het verkeer tijdelijk stilgezet door politie en/of verkeersregelaars. Uiteraard zal zoveel mogelijk worden geprobeerd voertuigen door te laten tijdens onderbrekingen in het deelnemersveld. De veiligheid mag daarbij uiteraard niet in het gedrang komen.

OVERZICHT WEGAFSLUITINGEN TEN OPZICHT VAN VORIG JAAR:

Ten opzichte van vorig jaar is er niet veel gewijzigd. Alleen rond het stadspark zijn er wat kleine aanpassingen. Deze hebben vrijwel geen gevolgen voor het wegverkeer.

DE GEHELE ZATERDAG AFGESLOTEN STRATEN:

Briniostraat en aansluitende weggedeelten van de P.J. Troelstraweg en van de Wilgenstraat. Marconistraat (middendeel)

IN DE MIDDAG (TIJDELIJK) AFGESLOTEN STRATEN:

IJmuiden oost, Velsen-Zuid, Driehuis: Wilgenstraat deel aansluitend aan Briniostraat, Leeuweriklaan (aansluiting Zeeweg), Kievitlaan (aansluiting Zeeweg), Van Ostadestraat (aansluiting Spaarnestraat), Ruysdaelstraat (aansluiting Spaarnestr.), Spaarnestraat (tussen V. Ostadestr. en Lange Nieuwstr.), Velsersduinweg (tussen Lange Nieuwstr. en Tussengang), K. Zegelstraat (tussen Strengholtstr. en Lange Nieuwstr.), Engelmundusstraat (t.p.v. fietspad Lange Nieuwstraat), Driehuizerkerkweg (van Parkweg tot Waterloolaan), fietspad Lange Nieuwstr. (K. Zegelstraat-Plein 45) afhankelijk van finish-opbouwfase vanaf eind van de ochtend tot 17.00 u. Fietsers kunnen gebruik maken van route Kalverstraat-Oosterduinweg of Rijnstraat-Willemsbeekweg, fietspad Lange Nieuwstr. (Marktpl. tot

K. Zegelstr.) v.a. ca. 13.00 u tot ca. 17.00 u). Fietsers kunnen gebruik maken van route Kalverstraat-Oosterduinweg of Rijnstraat-Willemsbeekweg. Lange Nieuwstraat (Marktplein-rotonde) aansluitingen parallelweg.

IJmuiden west: Marconistraat, Grahamstraat (ter hoogte van Marconistr.), Kompasstraat (tussen Vleetstraat en Havenkade), Havenkade (tussen Dokweg en Orionweg/Linnaeusstraat)

PARKEERVERBOD op zaterdag: Briniostraat, Tiberiusplein, Platanenstraat ten noorden van Abelstraat, Planetenweg ter hoogte van De Komeet beide zijden 2 vakken, Moerbergplantsoen nabij rotonde 2 vakken.

Drink voldoende

Het lichaamsgewicht bestaat voor ongeveer zestig procent uit vocht. Vocht vloeit door de ontelbare aderen, transporteert essentiële bouw- en voedingsstoffen naar de cellen en voert afvalproducten af. Vocht draagt bij aan de opname van vitamines en mineralen uit voedsel en versnelt de opname van glucose, die we als energie nodig hebben. Dus wie te weinig drinkt tijdens een loop, loopt vanzelf problemen tegen het lijf. Juist daarom is het belangrijk om het vochtverlies ten gevolge van het zweten weer aan te vullen, anders raakt het lichaam uitgedroogd, waardoor het minder efficiënt gaat werken! Als je dorst krijgt heb je al 1-2 liter vocht verloren, wat gepaard gaat met een duidelijk verminderd prestatievermogen. Zorg dus dat je voldoende drinkt. Drink een half uur voor de aanvang van de loop nog zo'n 250-500 ml en maak gebruik van iedere drankpost om 150-200 ml. (1 á 2 bekertjes) te drinken.

Waterposten

Ook dit jaar zijn er op het parcours een aantal waterposten aanwezig, de locaties van de posten zijn De Heerenduinweg tegenover het zwembad, IJmuiderslag vlak voor de strandopgang, Badweg tegenover de camping, Marconistraat. Uiteraard staat er ook drinken voor u klaar na de finish.

ONZE SPONSORS

HOOFDSPONSORS

Rabobank IJmond
Gemeente Velsen

B SPONSORS

De Klerk & Rozemeijer Advocaten
KVSA BV
RSM Niehe Lancée Kooij Accountants N.V.

C SPONSORS

Kloosterboer
Rederij Vrolijk
Swier VOF
Tanger Advocaten
Select Windows BV
Windcat Workboats
Zeehaven IJmuiden
Runnersworld

OVERIGE SPONSORS

Grafisch centrum
Cornegge
Multirent Haarlem
Jutter Hofgeest

**"Zeehaven wenst alle
Pierlopers veel succes"!**



Zeehaven IJmuiden NV

Halkade 4 ■ Postbus 541 ■ 1970 AM IJmuiden

Te koop:
4.5 m. lange, grenen plinten. Dik 1.9 cm, hoog 5.3 tot 9.3 cm. Rechthoekig en geen knoesten. Prijs 2.00 euro. Tel. 0255-532728

Te koop:
4 nieuwe meranti drempels 2.8 x 12 x 98 cm. 20 euro. Nieuwe zware panlatten 80 m (2.4 x 3.6) 35 euro. Tel. 0255-532728

Te koop:
Eiken 2-pers. bed 160x200 plus 2 elektrische verstelbare lattenbodems, hoofd- en voeten-eind plus 2 bijbehorende matrassen 300,-. Tel. 0255-533581

Gevraagd:
Lichtbolletjes (gloeilamp) dikke fitting, 5 watt. Set van 3 klaptafels (van Aldi) of event. 1 tafel. Tel. 06-10029073

Te koop:
2 Welfair dekens, 2x gebruikt, 2-pers. 25,- per stuk. Electr. figuurzaag in doos + boekjes 30,-. Tel. 06-12474869

Te koop:
3 Samsonite koffers 2x 70x52, 1x 45x45. 1 attachekoffer 35x45, per stuk 15,-. In prima staat, op wieltjes. Tel. 023-5378028

Te koop:
Damesfiets prima staat 50,- (terugtraprem) Tel. 0255-540229

Te koop:
2 volle spaarkaarten Artis plus 10 losse zegels 25,-. Damesfiets Sparta terugtraprem 125,-, mountainbike 75,-. Tel. 06-37151521

Te koop:
Damesjas maat 44, bruin met bont 75,-, zwart damespakje, heel mooi 75,-, m. 40, zwarte laarsen m. 40, heel mooi 75,-. Tel. 0255-522694

Gevraagd:
Rieten Expedit manden van Ikea, voor in kast. Tel. 06-23173623.

Te koop:
Wielrenners fiets Kogamya-ta 225,-. Tel. 023-5384556

Te koop:
Wegens verhuizing: eethoek ovelu uitschuifbare tafel, 4 stoelen, gobelin bekleed uit jaren 50/60, goedkoop 225,-. Tel. 023-5388532

Te koop:
2 joggingbroeken, nieuw, 10,- maat XXL. Tel. 023-5252098

**gasservice
kennemerland**
Ook voor uw nieuwe CV-ketel
Tel. (0251) 245454
www.gasservice.nl

Gevraagd:
Voor mijn hobby ben ik op zoek naar diverse elektronica desktop computers, laptops en notebooks. Tel. 06-84613045

Gevraagd:
Wie wil er met mij 1x per week Nordic Walking lopen? Ik ben 67 jaar, vrolijk en met humor! Tot snel? Tel. 0255-540204

Te koop:
Bosch vaatwasser, volledig inbouw, keurige goed werkende machine, is gecheckt door monteur, prijs 90,-. Tel. 0255-516987

Te koop:
Typemachine elektrisch merk Brother, prijs 25,-. Tel. 06-20581077

Te koop:
Grenenhouten tafel met uitschuifbare bladen, mooi om te whitewashen, prijs 40,-. Tel. 06-20581077

Te koop:
Grammofonplaten, 35 singles, 69 LP, 38 78 toeren pl. 3 LP boxen, t.e.a.b., liefs alles in één koop. Tel. 0255-532186

DE MEER
Voor al uw Vastgoed onderhoud
Timmer & Schildersbedrijf

Hét adres voor al uw schilderwerk

Tevens voor isolatieglas en houtrot

Zandvoortstraat 56, 1976 BN, IJmuiden
Tel: 0255-511 622 Mob 06-53587277
www.de-meer.eu info@de-meer.eu

**VERKEERSCHOOL
POST**
www.verkeersschoolpost.nl
Dokweg 38 • 1976 CA IJmuiden • tel. 0255-53 69 17

Te koop:
14 blauw/grijze sierpoten voor buiten, diverse maten, 8 euro. Tel. 0255-511794

Te koop:
Kunststof ladenwand met 345 laatjes, 4 maten, tbv boutjes, moertjes en onderdelen, 75 euro. Tel. 06-51339298

Te koop:
1 badscherm 3x 150x50 in prima staat. Vraagprijs 50,-. Tel. 023-5378028

Te koop:
Kinderstep met 4 wielen, helemaal nieuw 15,-. Tel. 0255-577384

GRATIS KABAAL

LET OP! Van elk artikel móet een vraagprijs worden vermeld!

*(Doorhalen wat niet van toepassing is)

Te koop/Aangeboden/Gevraagd*	1e regel
	2e regel G
	3e regel R
	4e regel A
	5e regel T
	6e regel I
	7e regel S

Telefoon: _____

8/9

Deze bon kunt u uitknippen en langsbrengen of opsturen naar:
Weekblad De Jutter en De Hofgeest, Zeeweg 189-191, 1971 HB IJmuiden

Kabalen kunnen ook worden opgegeven via de link op onze website:
www.jutter.nl of www.hofgeest.nl.

GRATIS KABAALTJES WORDEN GEPLAATST ONDER DE VOLGENDE VOORWAARDEN:

- EÉN BON PER WEEK
- GEÉN ONROERENDE GOEDEREN, WOONRUIMTE OF AUTO'S.
- GEÉN GOEDEREN EN DERGELIJKE MET EEN WAARDE BOVEN DE € 500,-
- GEÉN PERSONEELS- OF ZAKENADVERTENTIES.
- GEÉN WERK GEVRAAGD OF AANGEBODEN.
- BRIEVEN MET TE WEINIG PORTO WORDEN NIET IN BEHANDELING GENOMEN.
- ALTIJD PRIJS VERMELDEN

WIJ KUNNEN GEEN ENKELE AANSPRAKELIJKHEID AANVAARDEN VOOR SCHADE VAN WELKE AARD DAN OOK, ONTSTAAN DOOR NIET TIJDIG OF ONJUIST PLAATSEN VAN KABAALTJES. KABAALTJES KUNNEN OP GROND VAN HUN INHOUD, ZONDER OPGAAF VAN REDENEN, WORDEN GEWEIGERD.

SWIER SPORTPRIJZEN



**Bekers
Medailles
Vaantjes**

Eigen graveerinrichting

Plein 1945 nr. 51
1971 GC IJmuiden
Tel. 0255-51 36 51
www.swier.nl

Reünie Tender, Tiberius, Pierson en Flevum

IJmuiden - Op zaterdag 1 november vindt er op het Tender College IJmuiden van 14.00 tot 17.00 een reünie plaats die is bedoeld voor alle oud-leerlingen en oud-medewerkers van het Tender College in IJmuiden en voor de scholen in IJmuiden waaruit 15 jaar geleden het Tender College is ontstaan. Dit zijn

de Tiberiusschool, de Hendrik Piersonschool (voortgezet onderwijs) en de Flevumschool. Informatie over de reünie kunt u vinden op de website van het Tender College (www.tendercollege.nl), op Facebook (tendercollege reünie) of telefonisch bij de administratie van de school (0255-516343).



20 procent korting bij Noppes-kledingmarkt

Regio - Gebruikte artikelen leven als nooit tevoren. Zeker bij Noppes Kringloopwinkels, die wegens succes op zaterdag 13 en zondag 14 september 20% korting geven tijdens de Noppes-Kledingmarkt. Vanaf 14 september zullen voortaan alle Noppes vestigingen iedere zondag open zijn.

Het volgende weekend staan kringloopwinkels van Noppes namelijk in het teken van de altijd gezellige Noppes-Kledingmarkt. Alleen dan geldt een korting van 20 procent op alle kledingartikelen. Twintig procent... tel uit je winst!

Bij Noppes Kringloopwinkels vind je werkelijk alles voor in en om het huis: van curiosa tot kleding, van fietsen tot huisraad, (banken, tafels, kasten en ander meubilair). Maar ook een aanzienlijke collectie boeken, cd's en elpees, alles keurig gerubriceerd. De moeite waard om gauw eens binnen te lopen, want het is er altijd voordelig én gezellig struinen.

Graag tot zaterdag 13 september van 9 tot 17 uur en zondag 14 september van 12 tot 17 uur bij Noppes. Info vestigingen en routes: www.noppeskringloopwinkel.nl.



Winnaars spaaractie Bakker Ad Ketels

IJmuiden - Vrijdagmiddag vond er een bescheiden feestje plaats bij de vestiging van Ad Ketels aan het Zeewijkplein in IJmuiden. „Wij zijn half juni gestart met een actie met spaarkaarten”, vertelt Ad Ketels. „Bij elke aankoop vanaf vijf euro kreeg de klant een stempel in zijn spaarkaart en na tien stempels, als de kaart vol was, kon deze bij alle winkels van Ad Ketels worden gedeponeerd in de hiervoor bestemde doos. En nu is het moment dat we van alle ingeleverde spaarkaarten vier winnaars gaan trekken.”

Speciaal hiervoor was notaris Eric Ros van Notarishuis IJmond aan de Dokweg in IJmuiden aanwezig om de trekking in alle eer-

lijkheid te laten verlopen. Nadat de ruim honderd ingeleverde spaarkaarten verzameld waren kon notaris Ros beginnen met de trekking van de vier winnaars die elk een prachtige prijs tegemoet kunnen zien, namelijk een Boretti buitenkeuken ter waarde van 650 euro.

De gelukkige prijswinnaars zijn: de familie De Looze uit IJmuiden, de familie Serruys uit IJmuiden, de familie Alders, uit Velsen-Noord en Sonja Hoogkamer uit Velsen-Zuid. Alle winnaars zijn door Ad Ketels op de hoogte gesteld zodat ze met deze mooie septemberdagen nog kunnen genieten van deze fraaie buitenkeuken.

Full-Moon Party in Zeewegbar

IJmuiden - Zaterdag 13 september verandert de Zeewegbar in een ware beach-beleving. Met zand op de grond en buckets met de lekkerste cocktails wordt het een super leuke Full-Moon Party die je niet mag missen. Vanaf 20.00 uur draait DJ Melvin de lekkerste zomerse beats. Voor zaterdag 27 september zijn er nog enkele plaatsen over om je team in te schrijven voor de Mega-Survivalbaan. Voor meer info zie: Facebook Zeewegbar centraal of <http://www.zeewegbar.weebly.com>.

Open dag bij Hippisch Centrum Velsen

Velsen-Zuid - Zondag 21 september is er vanaf 12.00 uur de jaarlijkse, gezellige en leerzame open dag bij Hippisch Centrum Velsen. Gedurende deze dag laten medewerkers en leerlingen bezoekers kennismaken met de paarden en pony's van Hippisch Centrum Velsen. Er zullen diverse activiteiten plaatsvinden, zoals rondleidingen door het bedrijf, een dressuurclinic, het poetsen van een manegepony, een kennisquiz, een kúr op muziek met Romy Pielanen met haar Z-paard Adagio, een carouseldemonstratie, een dressuur- en een springdemonstratie etcetera. Vanuit de sfeervolle foyer kan men onder het genot van een hapje en een drankje kijken naar de diverse demonstraties van leerlingen en instructrices. Speciaal voor de kinderen is er gratis ponyrijden. Zie ook: www.hippischcentrumvelsen.nl.

Beroep windturbines

Velsen - In het bestemmingsplan Zeezicht heeft de gemeente Velsen het voornemen opgenomen meer windturbines in Velsen-Noord te plaatsen. De provincie Noord-Holland heeft echter laten weten dat zij hier niet mee kunnen instemmen, omdat de provincie mag bepalen waar windturbines worden gebouwd. Velsen heeft hiertegen beroep aangetekend bij de Raad van State, op 26 augustus. Het college van B&W van Velsen heeft nu laten weten dat zij dit beroep hebben ingetrokken, omdat in een vergelijkbare zaak de provincie in het gelijk werd gesteld. Wel dienen nog andere beroepen, waarover men momenteel in afwachting van een oordeel is.



Strong Viking en 2Generations Topevenementen naar SnowPlanet

Velsen - SnowPlanet is dit najaar het bruisend middelpunt van vijf topevenementen. Tussen 11 oktober en 8 november vinden in Velsen-Zuid achtereenvolgens het SnowPlanet Open, de IJmondse fietstocht, Strong Viking, De kracht van de IJmond en 2Generations plaats. Hierbij worden vele duizenden deelnemers en bezoekers verwacht.

Skiërs en snowboarders kennen SnowPlanet natuurlijk van de indoor piste, maar het is veel meer dan sneeuw alleen. De horecalocatie langs het Noordzeekanaal biedt ruimte aan evenementen tot 2.000 personen. Het seizoen gaat op zaterdag 11 en zondag 12 oktober van start met de SnowPlanet Open, een internationaal dartstoernooi waarbij ruim 3.000 euro aan prijzengeld wordt verdeeld. Inschrijven kan via www.snowplanetopen.nl. Zondag 19 oktober maken de deelnemers aan de IJmondse bourgondische & culturele fietstocht een tussenstop in zeven horecalocaties, waaronder SnowPlanet. De route is 27 kilometer lang en voert langs de mooiste plekjes in de regio. Onderweg kunnen lekkere bokbierjes worden geproefd. Deelnamebewijzen zijn voor 8,50 euro te koop bij de receptie.

Het grootste evenement dat naar Velsen-Zuid komt is de Strong Viking Brother Edition. SnowPlanet is start- en finish-

locatie van de spectaculaire obstacle run, waaraan naar verwachting tussen de 3.000 en 4.000 mensen meedoen. Strong Viking werd vorig jaar verkozen tot beste obstacle run van Nederland. De deelnemers hebben de keuze uit drie afstanden: 7, 13 en 19 kilometer. Inschrijven kan via www.strongviking.com. Donderdag 30 oktober is SnowPlanet de uitvalsbasis voor het businessevent De kracht van de IJmond. Ruim 200 ondernemers verzamelen in Velsen-Zuid en stappen vervolgens in een bus waarmee een aantal bedrijven in de regio worden bezocht. Aan het einde van de middag komen de deelnemers terug in SnowPlanet voor een netwerkbijborrel. Inschrijven kan via www.deijmondiaan.nl/krachtvandeijmond.

Klapstuk van dit najaar is de komst van 2Generations (foto). Het populairste feest in de regio keert na vijf jaar terug in SnowPlanet. Verdeeld over drie zalen krijgen de bezoekers optredens voorgeschoteld van onder meer 2 Brothers on the 4th Floor en de 2Generations Showband. Het feestcafé Rudy's kent een verrassende invulling en ook de mystery guest zal deze editie niet ontbreken. Tickets kosten 20 euro en zijn onder andere verkrijgbaar via www.2generations.nl. Actuele informatie over de evenementen in SnowPlanet is te vinden op www.snowplanet.nl en www.facebook.com/snowplanetspaarnwoude.



SERVICECENTRUM VRIJWILLIGERSWERK VELSEN

Voor meer vacatures en informatie kunt u terecht bij het Servicecentrum Vrijwilligerswerk Velsen. Onderdeel van Stichting Welzijn Velsen.

Openingstijden:
Maandag t/m donderdag van 10.00 tot 13.00 uur.
Plein 1945 nr. 81 (naast de Rabobank)
1971 GC IJmuiden
Telefoonnr. 0255 548547
Email: vrijwilligerswerk@welzijnvelsen.nl
Website: www.vrijwilligerswerkvelsen.nl

SERVICECENTRUM VRIJWILLIGERSWERK VELSEN TOP 10, SEPTEMBER 2014

Consulent(e) BUUV en Servicecentrum Vrijwilligerswerk Velsen

vac 880

Als consulent voor Buuv bent u contactpersoon voor (potentiële) gebruikers van BUUV, beheer je de website en heb je telefonisch of per email contact met buuvers en organisaties. Als consulent vrijwilligerswerk bemiddelt u mensen die zich als vrijwilliger aanmelden naar organisaties die vrijwilligers zoeken. De werkzaamheden bestaan uit het onderhouden van -veelal- telefonische contacten met vrijwilligers en organisaties, het adviseren van mensen die zich aanmelden voor vrijwilligerswerk en het bijhouden van de website. Computerervaring en goede contactuele eigenschappen, flexibiliteit en teamgeest zijn hierbij noodzakelijk. Ook moet de kandidaat over een goede beheersing van de Nederlandse taal beschikken in woord en geschrift. We zijn in eerste instantie op zoek naar iemand die een van onze collega's een paar maanden kan vervangen op maandag en donderdagochtend van 10-13 u en daarna beschikbaar is op afroep en op de dinsdagmiddag van 13:00 tot 15:00 uur. Het accent zal voornamelijk liggen op werkzaamheden voor BUUV en worden uitgebreid met werkzaamheden voor het Servicecentrum. Voor informatie zijn wij van maandag tot en met donderdag bereikbaar van 10-13 uur. Informatie over Buuv kunt u bekijken op www.buuv.nl

Vrijwilliger Spelershome Telstar

vac 881

Telstar is op zoek naar vrijwilligers die het leuk vinden om de spelers van Telstar te verzorgen: ontbijt maken (om 7:30) en lunch (rond 14u), er voor de jongens zijn als ze je nodig hebben, het Spelershome netjes houden en gezellig maken en eventueel hand en spandiensten bij de horecadienst verlenen. Er wordt op zaterdag ook getraind en lunch verzorgd.

Creatieve vrijwilliger voor de Technoentclub in de Brulboei

Vac 885

Wilt u samen met een vaste vrijwilliger de technoentclub runnen? Op deze club zitten gemiddeld 8 kinderen die van handarbeid en van techniek houden en elke woensdagmiddag met veel plezier naar de Brulboei komen.

Vrijwilligers Coach Welzijn Velsbroek

Vac 889

Welzijn Velsbroek organiseert recreatieve ontmoetingsactiviteiten voor inwoners van Velsbroek, zoals bijvoorbeeld ouder/kind ochtenden, de speel-o-theek en knutsel- en spelletjesactiviteiten. Deze activiteiten worden door vrijwilligers georganiseerd en begeleid. Welzijn Velsbroek is op zoek naar een vrijwilliger die aanspreekpunt wil zijn voor de vrijwilligers die bij Welzijn Velsbroek actief zijn, de belangen van de vrijwilligers behartigt en nieuwe vrijwilligers wil begeleiden en ondersteunen.

Verkoopster/Begeleider Marktkraam Groenrijk Velsbroek

Vac 896

Elke eerste zaterdag en zondag van de maand staan cliënten van St de Waerden, met een kraam bij tuincentrum Groenrijk in Velsbroek om zelfgemaakte producten te verkopen. Deze kraam wordt gerund door 2 mensen met een licht verstandelijke beperking. Wij zijn op zoek naar iemand die hen kan begeleiden bij het verkopen van onze producten (eieren en aardappels). U krijgt 4 consumptie bonnen voor het restaurant van Groenrijk. Werktijden zijn zaterdag van 9:00 tot 17:00 uur en zondag van 11:00 tot 17:00 uur of een deel daar van.

Afwashulp bij het Senioren Centrum Zeewijk

Vac 893

Op woensdag en vrijdagmiddag is er in Seniorencentrum Zeewijk een open keuken waar er door vrijwilligers gekookt wordt voor 30 tot 40 bezoekers. Wij zoeken enthousiaste dames en/of heren die het leuk vinden om 1 x in de week op woensdag v.a. 13.00 uur te ondersteunen bij de afwas.

Bezoekvrijwilliger voor bewoner van de Moerberg

Vac 878

Voor een meneer die in ons woonzorgcentrum woont zijn wij op zoek naar een mannelijke vrijwilliger die dhr wil bezoeken en een praatje met hem wil maken of een stukje wil wandelen in een rolstoel. Dhr. brengt de dag vooral met vrouwelijke bewoners door in 1 van onze huiskamers. Dhr. heeft behoefte aan contact met andere mannen, maar door zijn cognitief functioneren (vergeetachtig en stemming) is dit niet altijd mogelijk. Dhr. kan soms verdrietig zijn omdat het niet meer gaat zoals hij zou willen. Dhr. is een gezellige man, maakt graag een praatje en is graag buiten. Bent u degene die hem weer een fijn uurtje kan bezorgen? Neem dan contact met ons op!

Fietsmaatje op Dinsdag voor cliënt van St de Waerden

Vac 898

Een jonge dame met een verstandelijke beperking heeft hulp nodig bij het fietsen. Zij durft niet alleen naar huis te fietsen. Elke Dinsdag om 14:00 ophalen van haar werk (Santpoort-Noord) en samen naar huis fietsen (IJmuiden)

Activiteitencoördinator in Velsbroek

Vac 886

Coördineren van recreatieve en ontmoetingsactiviteiten in Velsbroek. De activiteitencoördinator wordt lid van een 'kerngroep' die de verantwoordelijkheid op zich neemt voor het hele activiteitenprogramma van Stichting Welzijn in Velsbroek, voor zover dat wordt begeleid en georganiseerd door vrijwilligers. (Welzijn Velsbroek en Wijkcentrum de Hofstede.) De werkzaamheden bestaan uit: • Het coördineren, organiseren en laten uitvoeren van diverse bestaande en nieuwe activiteiten; • opstellen en onderhouden van een activiteitenkalender; • verzorgen van de communicatie over activiteiten in samenwerking met de pr-medewerker; • het leggen en onderhouden van contacten met diverse organisaties en instanties. Eigenschappen: • communicatief en sociaal vaardig; • goede mondelinge en schriftelijke uitdrucksvaardigheid in het Nederlands; • organisatorisch vaardig; • creatief en innovatief; • teamspeler.

Bestuurslid PR Zaken en beheer Website Alzheimer Midden Kennemerland

Vac 876

Alzheimer Nederland is een organisatie voor behartiging van patiënten belangen. Afdeling Midden Kennemerland omvat de gemeenten Beverwijk, Castricum, Heemskerk, Uitgeest en Velsen en heeft inmiddels een uitgebreid netwerk en naamsbekendheid opgebouwd. Belangrijke activiteiten zijn het Alzheimer Café (trefpunt voor mensen met dementie en hun mantelzorgers), belangenbehartiging, het optreden als spreekbuis van de doelgroep en het verspreiden van informatie over dementie. Het bestuur is op zoek naar een bestuurslid die de PR zaken behartigt en het beheer van de website op zich neemt. Het bestuur vergadert 7/8 keer per jaar. Reiskosten en onkosten worden vergoed.

Struikheide



Calluna vulgaris 'Twins'
Potmaat 12 cm. Per stuk

van 2,99 voor
1,99

GroenRijk Velsbroek
Rijksweg 287
023-5376190
groenrijkvelsbroek.nl

GroenRIJK 

Te koop:

Tafelventilator, grootmodel. Vaste stand en automatisch zwenkbaar. Kan op 2 snelheden draaien. Prijs 9,-. Tel. 023-8881789

Te koop:

Donker eiken verstelbare kinderbox. 35 euro. Tel. 06-20195723

Te koop:

Mooie zwartglazen t.v. meubel, 3 etages met chromen poten. 45 euro. Tel. 06-20195723

Te koop:

Dames sportfiets Gazelle. 28 inch, prijs 125 euro. Tel. 023-5385077

Te koop:

Zonwering met brede verticale lamellen. Kleur wit. Maten: breed 190cm. Hoog 115 cm. Is compl. Kan ook op maat, 8 euro. Tel. 06-45609565

Te koop:

Nagenoeg nieuw voetbalbroekje van OG, maat M, vaste prijs 750 euro, maar 3 wedstrijden gedragen. Tel. 023-5387399

Te koop:

Te koop: Nike Tiempo 750 voetbalschoenen. Maat 37,5. Tel. 023-5391054

Te koop:

Binnen opdekkleur, groen glas, 101 x 83 cm, 25 euro. 6 boeken WOI, 30 euro. 10 cd's muz. 1940-1950, 10 euro. Hembroek, 25 euro. Tel. 023-5328585

JAARMARKT & ROMMELMARKT

Lange Nieuwstraat en Plein 1945, IJmuiden
Zondag 21 september van 9.00 tot 16.00 uur.

Bel voor informatie of reservering van een kraam 0255-533233 of 06-10475023

Te koop:

Pucky driewieler met duwstang, 20 euro. Autostoel rood/zwart, 25 euro. Merk Maxi Cosi. Tel. 06-50691591

Grote overdekte Rommelmarkt

Zondag 21 september 2014
Sporthal De Zien te Uitgeest

van 11.30 tot 15.30 uur
Toegang: € 1,50
Kinderen gratis
0251-240557
0251-254067

E-mail: annekezonn@hotmail.com
joke.jurriens@xs4all.nl

FIREMASTER
SCHOORSTEEN SERVICE

SCHOORSTEEN-
VEGEN €29,50

inclusief bewijs voor brandverzekering

KIES VOOR VEILIG! BEL 0251 208451



Het Meisje van Velsen-locatie Stadsschouwburg Velsen

Velsen - De Stadsschouwburg Velsen maakt ter gelegenheid van haar 75-jarig bestaan het theaterspektakel Het Meisje van Velsen. Voor, door én over Velsen en haar inwoners. De komende weken richt de Jutter/de Hofgeest de schijnwerpers op bijzondere locaties die het Meisje van Velsen in de voorstelling bezoekt. Deze week: de jarige Stadsschouwburg Velsen.

'Het Meisje van Velsen' begint in de REX-bioscoop. Zo opende de Stadsschouwburg in 1939 haar deuren aan de IJmuidense Groeneweg. Binnen zwaai-de eigenaresse, Hendrika Dekker-Noorduijn (1888) de scep-ter. Haar zoon Carl was filmope-rapeur (1907).

Net als de helden op het witte doek droomt het Meisje Lies van een avontuurlijker leven. Op een avond stapt zij zelf door het filmdoek een nieuwe wereld in, waarin alles kan. En wereld zonder de grillen van 'Opoe' Dekker, maar met knotsvechtende romeinen, hippies, kanaalgravers, Sissi, Cornelis Vreeswijk, het meisje met het rode haar en vele anderen. Het liefdesverhaal eindigt in halverwege de jaren '50. Mevrouw Dekker heeft zojuist de opdracht gegeven om haar bios-

coop te verbouwen tot volwaardige schouwburg. Begin jaren '60 verkoopt zij haar filmpaleis aan de gemeente Velsen. Na een grote verbouwing opent in 1965 de Stadsschouwburg Velsen.

Fietstocht

Op zaterdag 11 en 18 oktober organiseren de Jutter/de Hofgeest en de jarige schouwburg een speciale fietsroute met gids langs alle Het Meisje van Velsen-locaties. In IJmuiden worden o.a. ook het Zee en Haven-museum, Witte Theater en Vreeswijk's geboortehuis bezocht. Op vertoon van de fietsroutekaart die op de 2 oktober in de krant staat krijgen lezers in de maand oktober bij de Bibliotheek Velsen (Dudokplein) een gratis kop koffie en een muffin en mogen zij het Zee- en Havenmuseum bezoeken voor het kindertarief à 3 euro. De fietstocht met gids wordt afgesloten met een korte rondleiding door de jarige schouwburg.

Zaterdag 11 en zaterdag 18 oktober, speciale de Jutter/de Hofgeest-fietstocht langs Het Meisje van Velsen-locaties. Woensdag 22 t/m zondag 26 oktober, Het Meisje van Velsen, Stadsschouwburg Velsen. Meer informatie: www.stadsschouwburg-velsen.nl.



Santpoort-Zuid, een historische terugblik

Santpoort-Zuid - Een belangrijk stukje ontstaansgeschiedenis van Santpoort-Zuid is het gebied dat zich uitstrekt vanaf de noordkant van de spoorwegovergang langs de Wüstelaan, in vroeger tijden de Kippenbuurt genoemd. En voorts het gebied waar in de vorige eeuw de woonwijk De Elta heeft gestaan. Voor het overgrote gedeelte van dit gebied geldt dat er nog heel weinig van deze oorspronkelijk wijken en van de oude bebouwing te zien is.

De start van de bouw vond plaats in 1916 door woningbouwvereniging IJmuiden met de bouw van 68 woningwoningen, noordelijk van de spoorbaan Haarlem-Uitgeest. Enkele jaren later, toen in Amsterdam de Eerste Luchtverkeer Tentoonstelling Amsterdam werd gehouden, was men zo in euforie over alle getoonde moderniteiten, dat men een parallel trok naar deze moderne woonwijk in wording. De benaming 'De Elta' was toen voor deze woonwijk geboren.

Santpoort-kenner bij uitstek, de heer W.A. Hoefakker, heeft zich de afgelopen jaren zowel in de ontstaans- als de afbraakgeschiedenis van deze woonwijken verdiept. En wel dusdanig dat hij er een zeer gedetailleerd boek over heeft geschreven. „Tijdens mijn jarenlange zoektocht naar gegevens over deze buurten heb ik heel wat bezoeken af-

gelegd bij de gemeente en het kadaster, want als je eenmaal aan zoiets begint dan komen er steeds meer wetenswaardigheden op tafel”, vertelt een bevlogen en enthousiaste Hoefakker. „Dat het, zoals eerder genoemd, moderne woonwijken zouden worden, moet wel met een grote korrel zout worden genomen. Het waren kleine arbeiderswoningen waarvan de bewoners een inkomen onder modaal hadden. De Uitendaalstraat maakte bijvoorbeeld deel uit van de Kippenbuurt. Deze was niet bestraat en werd door de bewoners zelf bijgehouden door er zand en sintels op te strooien. De Uitendaalstraat bestaat nog, zij het dat het nu een kort, doorlopend straatje is geworden dat begint tussen de woningen Wüstelaan 10 en 12.”

In het boek van Hoefakker staan ongelooflijk veel wetenswaardigheden, niet alleen over deze woonwijken, maar ook over de omliggende buurten en over de gezinnen zelf die er toen hebben gewoond en wier families, voor een deel, nog steeds in Santpoort wonen. Voor lezers die hun wortels in Santpoort(-Zuid) hebben liggen en zeker in de bovengenoemde woongebieden, een zeer lezenswaardig en interessant boek. De heer Hoefakker heeft er nog een aantal en deze zijn bij hem te bestellen via telefoonnummer: 023-5382045.

Klootschieten

Velsen-Zuid - Afgelopen zaterdag waren twaalf leden van Full Speed afdeling klootschieten aanwezig in de kantine voor de start van het nieuwe seizoen 2014-2015. Tijdens de vakantieperiode is het dierbare lid Astrid van Gerven na een kort ziekbed overleden. Het gemis van haar enthousiasme voor klootschieten en kienen is gelijk voelbaar. Harm Jongman is gestopt als materiaalman. Het bestuur bedankt hem voor de lange periode dat hij altijd klaar stond om de boel te repareren. De afdeling is nu op zoek naar een lid die dit

werk kan overnemen. Er waren twaalf leden in vier teams naar Spaarnwoude gereden. Team 4 met Bertus, Gerda en Nico werd eerste met 84 schoten en 19 meter. Team 3 met Dries, Jan St. en Jan Sch. werd tweede met 87-25. Team 1 met Albert, Harm en Ingrid werd derde op 109-24. Team 2 met Ton, Ineke en Rob werd vierde met 109-12. Op de agenda staat zaterdag 27 september een barbecue en de prijsuitreiking van het afgelopen seizoen. Voor info bel Harm Jongman, 0255-514780 of Ton Boot, 0255-510085.

Parkeerdruk in Velsbroek het hoogst

Velsen - Minuten rondrijden om een parkeerplekje dicht bij huis te vinden gebeurt het meest in Velsbroek. Het aantal auto's is in de hele gemeente gegroeid. In Driehuis is de parkeerdruk het laagst. In IJmuiden is ook wel sprake van parkeerdruk, maar die is niet in alle wijken even hoog. In Velsbroek geldt dat voor alle wijken. Dus moeten bewoners of bezoekers hun auto soms een flink eindje verder weg zetten. Maar ook gebeurt het dat mensen hun auto's op ongeschikte plaatsen parkeren, wat aanleiding kan geven tot vervelende situaties. De gemeente Velsen meet de parkeerdruk elke vier jaar door het 's nachts tellen van geparkeerde auto's. Wethouder Vennik gaf aan dat de gemeente niet van plan is de parkeerdruk op korte termijn aan te pakken. Denkbare maatregelen zouden zijn: betaald parkeren, parkeervergunningen, vaker boetes uitdelen of financiële gevolgen voor bewoners die meerdere auto's bezitten. Geen populaire maatregelen, dus voorlopig toch maar blijven zoeken naar dat felbegeerde plekje.

Collecte verstandelijk gehandicapten

Velsen - Fonds verstandelijk gehandicapten collecteert eind september voor financiële steun en aandacht voor de positieve mensen met een verstandelijke beperking. Door toenemende bezuinigingen wordt het voor hen steeds moeilijker om mee te doen in de samenleving. Het Fonds financiert projecten die het leven van mensen met een verstandelijke beperking leefbaar maken en hun wereld vergroten. Om dat mogelijk te maken, collecteert het fonds in de week van 22 september tot en met 27 september 2014 in het hele land. Fonds verstandelijk gehandicapten financiert activiteiten waarbij mensen met een verstandelijke beperking de dingen kunnen doen die zij belangrijk vinden en waarbij zij hun kwaliteiten kunnen inzetten en ontwikkelen.

Kledingbeurs

IJmuiden - Baptisten Gemeente IJmuiden houdt vrijdagavond 19 september van 19.00 tot 20.30 uur een verkoop van mooie tweedehands kleding voor volwassenen en kinderen. De verkoop is aan Eemstraat 28 in IJmuiden. Meet weten? Bel 06-19450933.



Vaarbewijs halen bij Verkeersschool Post

IJmuiden - Bij Verkeersschool Post start weer een cursus Vaarbewijs. De start is op donderdag avond 18 september. Het vaarbewijs bestaat uit twee delen. Het eerste deel geldt voor alle binnenwateren. Het tweede gedeelte geldt voor die wateren waarbij men het zicht op de wal kan verliezen, zoals op de Wadden, het IJsselmeer en verscheidene zee-armen.

Vaarbewijs deel 1 start van 19.00 tot 21.00 uur en bestaat uit 7 tot 10 lesavonden. Het vaarbe-

wijsexamen wordt afgenomen in Hoofddorp of Alkmaar. De kosten voor deel 1 bedragen 125 euro, inclusief boeken, maar exclusief examengeld. Vaarbewijs 2 gaat gelijk achter deel 1 door voor diegenen die ook dat vaarbewijs willen halen. De kosten hiervoor zijn 100 euro, exclusief het examen. Aan de eerste lesavond kunt u vrijblijvend deelnemen.

Voor meer informatie: Verkeersschool Post, Dokweg 38, IJmuiden, telefoon 0255-536917.

Uit in de regio

Restaurant "De Meierij"

Koofstraat 204, 2071 EX
Santpoort-Noord, Tel. 023-5379764



Maandmenu €29,50 p.p.

Blini's met tartaar van gerookte zalm,
crème van avocado en zure room

Steak van graan gemest Iers rund
met een saus van sjalotjes

Banaan in tempura gebakken met parfait
van banaan en chocoladeroomijs

Bokkesteeg:

Weekschotel eeterij de Bokkesteeg €14,50 p.p.

Eendeborstfilet op hete bliksem
met een saus van calvados

Zeewegbar

Zaterdag 13 september
**FULL-MOON
PARTY!!**

DJ Melvin
aanvang 20.00 uur

Zeeweg 149, 1971 HA IJmuiden, Tel. 0255-515250

Zondag 14 september Paranormale Beurs in IJmuiden

Zalencentrum Velsersduin
Velsersduinplein 3, IJmuiden
Openingstijden: 11.00 - 17.00 uur

VANGST VAN DE WEEK:
"Lasagna" van scholfilet
gegrilde groenten en mozzarella en een saus van pomodori tomaat.

€17,50 per persoon

Valerius Grandcafé
Valeriuslaan 86 (hoek Driehuizerkerkweg)
1985 EX Driehuis, tel. 0255 - 520 086
www.grandcafevalerius.nl
Grand Café Valerius is 7 dagen per week geopend!

't CENTRUM
cafe bar

Vanaf vrijdag
12 september zijn wij
weer iedere dag
geopend vanaf
16.00 uur!

Kennemerlaan 124, IJmuiden

Kruiten
Grandcafé

Kruitenstraat 1-3 IJmuiden (nabij Halkade)
Tel. 0255 - 540 690 • info@grandcafekruiten.nl
www.grandcafekruiten.nl
Grand Café Kruiten is 7 dagen per week geopend!

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

VANGST VAN DE WEEK:
Kabeljauwfilet met een grove tapenade van tomaat, paprika en olijf, geserveerd met witte rijst en een frisse tomatensalade. **€17,50 p.p.**

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

Snacks & Catering

Peter

AANBIEDINGEN VAN DE MAAND SEPTEMBER

Dinsdag	patat	€ 1,00
Woensdag	kroket	€ 1,00
Donderdag	smulrol	€ 1,25
Vrijdag	berehap	€ 1,75
Zaterdag	shoarmarol (met saus)	€ 2,00
Zondag	Shaslick (2 stokjes)	€ 2,75

Hagelingerweg 165, Santpoort-N,
tel 023-5375554, www.snackbarpeter.nl



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

TAPAS BIJ PERRON €22,50 p.p.

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

Paulien Cornelisse genomineerd Poelifinario

Velsen - Paulien Cornelisse is met 'Maar ondertussen' genomineerd voor de belangrijkste cabaretprijs, de Poelifinario. Helemaal voor haar ging die prijs zondag naar Erik van Muiswinkel. Maar goed nieuws voor alle cabaretfans uit de IJmond: Paulien speelt haar bejubelde én genomineerde theatershow op zaterdag 21 februari (20.15 uur) nog eenmaal in de Stadsschouwburg Velsen. De cabarejury over Paulien Cornelisse: „Met hetzelfde gemak als ze in eerdere programma's de buitenwereld onderwerp maakte van haar onconventionele blik legt Paulien Cornelisse in 'Maar ondertussen' haar binnenkant onder de loep. Op valse sentimenten zul je deze eigenzinnige verhalenvervelster niet betrappen. Wel op intelligente humor en een aangename dosis zelfspot." Naast Paulien Cornelisse zijn ook Ali B, Theo Maassen en Erik van Muiswinkel genomineerd. De genomineerde show 'Schettino!' van Van Muiswinkel beleefde in Velsen de feestelijke première. Een uitverkochte zaal genoot vorig seizoen in de Stadsschouwburg Velsen van 'Maar ondertussen', één van de beste cabaretprogramma's van het seizoen. De kracht van cabaretière Paulien Cornelisse is haar wonderlijk kronkelige geest, waarmee zij alledaagse dingen zó uit hun verband trekt, dat zij uiterst geestig worden. Als zij het zwembad 'een dode huidcellensoep' noemt, raak je dat beeld niet snel kwijt. Overigens, zij zet haar eigen cellen ook letterlijk te kijk in 'Maar ondertussen'. Net als in DWDD brengt Paulien in het theater een vrolijke mix van zin en onzin over taal. Prijs: vanaf 20 euro. Meer informatie en reserveren: www.stadsschouwburgvelsen.nl.

Postzegelavond in IJmuiden

IJmuiden - Maandag 15 september houdt Postzegelvereniging IJmuiden weer een gezellige clubavond in één van de zalen van de Adelbertuskerk aan de Sparrenstraat in IJmuiden. De avond begint om 19.45 uur. Op deze avond is er alle tijd voor het snuffelen in de 5-centsboeken en de postzegelboeken van de leden van de vereniging. Ook is er nog plaats op de ruilbeurs op zaterdag 4 oktober. Hiervoor kan men zich via onderstaand telefoonnummer of op de clubavond aanmelden. Iedereen is natuurlijk van harte welkom. Meer weten? Bel 06-41804330 (na 18.00 uur).



Anthony Fokker: filmtheater in Thalia

IJmuiden - De bevroren theatermaker Ab Gietelink heeft het monumentale Thalia Theater uitgekozen om met historische filmbeelden, oude bioscoopfilms en live amusementsmuziek uit de jaren '10 - '40 Anthony Fokker tot leven te wekken. Aanschouw op woensdag 24, vrijdag 26, zaterdag 27 en zondag 28 september het onwaarschijnlijk dramatische levensverhaal van Fokker. De man die op jonge leeftijd met een zelfgemaakt vliegtuig rond de Haarlemse Bavo vloog en uiteindelijk een van de grootste vliegtuigbouwers ter wereld werd. Het Thalia Theater, IJmuidens oudste bioscoop - van 1910 tot 1969 was het prachtige art deco-gebouw een bioscoop - is het decor van de muziektheatervoorstelling over het fascinerende leven en werk van de Nederlandse luchtvaartpionier Anthony Fokker (1890-1939). Fokker speelde een cruciale rol in de mondiale ontwikkelingen van de vroege luchtvaart. Op 1 september 1911 maakte hij in zijn 'Spin' het bekende rondje rond de Haarlemse St. Bavokerk. Tijdens de Eerste Wereldoorlog werd hij in korte tijd een toon-

aangevend vliegtuigbouwer in Duitsland. Bij zijn terugkeer in Nederland (1919) werd Anthony Fokker tijdens de Eerste Luchtvaart Tentoonstelling Amsterdam (ELTA) de held van pers en publiek. Zijn fabriek in Amsterdam-Noord werd al gauw de belangrijkste vliegtuigfabriek in Nederland. Anthony Fokker zelf spreidde zijn vleugels internationaal uit naar Amerika. Hij werd eind jaren 20 de grootste vliegtuigbouwer ter wereld.

De wervelende filmtheatervoorstelling 'Anthony Fokker - De Vliegende Hollander' is gemaakt met autobiografische teksten en bevat uniek, nooit eerder vertoond film- en fotomateriaal. Muziekduo 'De Wilde Eend' zorgt voor muzikaal kunst- en vliegwerk.

De voorstelling is op woensdag 24, vrijdag 26 september (20.15 uur) en zondag 28 september (15.00 uur) te zien in het Thalia Theater. Op zaterdag 27 september (18.00 uur) wordt de voorstelling gespeeld in combinatie met een 3-gangen-diner uit de keuken van Restaurant Augusta. Prijs: vanaf 19,50 euro.

Meer informatie en reserveren: www.stadsschouwburgvelsen.nl.

Ice Bucket Challenge op Pleiadenschool

IJmuiden - In groep 7 van de Pleiadenschool is uitgebreid gesproken over de ziekte ALS die momenteel zeer in de belangstelling staat dankzij de Ice Bucket Challenge. De kinderen zijn zelf aan de gang gegaan om meer over de spierziekte te weten te komen. In de klas werd daarop unaniem besloten om mee te doen aan de Ice Bucket Challenge. Onder grote belangstelling konden de aanwezigen zien hoe iedereen - ook juf Alexandra - een emmer ijskoud water over zich heen kreeg. Tijdens de collecte is er een paar honderd euro opgehaald.



Soli leert instrument bespelen in een dag

Santpoort-Noord - Muziekvereniging Soli heeft op zondag 7 september een bijzondere workshop georganiseerd: leer een muziekinstrument bespelen in één dag en treed aan het einde van de dag op met een echt orkest. Met maar liefst 17 deelnemers was de workshop een groot succes.

Om 11 uur start de dag met een introductie door dirigent en initiatiefnemer Michiel Drijver. Hij benadrukte dat deze dag vooral bedoeld is om kennis te maken met het bespelen van een instrument en te ontdekken hoe leuk samen musiceren is. Alle deelnemers werden ook gevraagd naar hun motivatie om mee te doen en overwegend was dit toch wel 'altijd al eens willen doen maar nooit de kans gehad'.

Daarna worden de groepen gevormd. Onder leiding van klarinetdocente Irene Molenaar gaan alle klarinetten en saxofonisten in spé aan de slag. Eerst leren ze een riet op het mondstuk te zetten en geluid hieruit te krijgen. Pas daarna gaan ze met het hele instrument aan de slag. Met een groep van maar liefst 12 as-

pirant-muzikanten is dit een hele bedoening.

Achter het drumstel krijgt een vrouw instructie van Yori van den Berg. Hij begint met uit te leggen wat alle trommels op het drumstel zijn en hoe die op de blaadmuziek aangeduid worden. Michiel Drijver leert vier enthousiastelingen de kneepjes op de hoorn en trompet. Hoe houd je je lippen en wat moet je doen om een goede toon te vormen.

Na de lunch gaan alle deelnemers aan de workshop aan de slag om later op de middag te oefenen met het Klein Orkest van Soli. Want uiteindelijk is dat het doel: meespelen in een echt orkest. Dit bleek nog best moeilijk en bijzonder maar aan het einde van de middag werd er een goed concert gegeven.

Heeft u de workshop gemist maar lijkt het u leuk om een instrument te leren bespelen? Ga eens op donderdagavond om 20.15 uur langs bij het Soli Muziekcentrum aan het Kerkpad 82 in Santpoort (naast station Driehuis) om kennis te maken met diverse instrumenten én deze uit te proberen.



Zangeres Ruth Jacott komt met nieuw album

Velsen - De fans hebben er even op moeten wachten, maar Ruth Jacott brengt eind deze maand een spiksplinternieuw album uit: 'Verliefd Verward'. Voor haar Velsense achterban heeft de popdiva een nog leukere verrassing in petto: speciaal voor de jarige Stadsschouwburg Velsen stelt zij een avond samen met al haar grote hits. Deze exclusieve jubileumavond is op vrijdag 1 mei (20.15 uur) te zien.

Als klein Surinaams meisje kwam Ruth Jacott in Oud-IJmuiden terecht waar zij haar eerste sneeuwvlokken zag. Ruth heeft nog altijd een bijzondere band met Velsen. En Velsen met Ruth. Daarom vroeg Stadsschouwburg Velsen de popdiva met de gouden keel en het swingende lijf om in het jubileumseizoen een feestelijke avond sa-

men te stellen, speciaal voor al haar Velsense fans. En dat doet zij maar al te graag. Ruth komt in vol ornaat én zij neemt een aantal verrassingen mee. Prijs: vanaf 39 euro. Zie ook www.stadsschouwburgvelsen.nl.





Restaurant De Meierij

Wij zoeken een
enthousiaste part-time

medewerker

voor de bediening, liefst met
ervaring. Gelieve telefonisch
reageren tussen 15.00 en 17.00 uur.

023-5379764



XXL-BOUWSUPPORT.NL ZOEKT

- Slopers
- Deskundig asbest saneerders (DAV) of mensen die hiervoor willen worden opgeleid
- Monteur lucht behandelings kanalen, in het bezit van rijbewijs B

Ben je in het bezit van VCA?

Bel dan 0255-820203 en maak een afspraak op ons kantoor.

XXL-Bouwsupport, Middenhavenstraat 94, IJmuiden

Roodenberg STAALKABELS BV

Roodenberg Staalkabels is specialist in het vervaardigen van producten uit staalkabels en kettingen in de meest uiteenlopende uitvoeringen. Daarnaast keuren wij hijs- en hefmidelen, elektrische gereedschappen (NEN 3140) en ladders voor zowel land als offshore toepassingen en beschikken wij over een breed assortiment hijs- en hefmaterieel.

Ter uitbreiding van ons team,
zijn wij op zoek naar een:

Magazijnmedewerker

Hou je van aanpakken en vind je het leuk om in een magazijn te werken, kijk dan op onze website voor meer informatie: www.roodenberg.nl.

Roodenberg Staalkabels bv,
Zandvoortstraat 80, 1976 BN IJmuiden
acquisitie n.a.v. deze advertentie
wordt niet op prijs gesteld



VERSPREIDNET

SERIEUZE BEZORGERS GEVRAAGD

Ook 50-plussers zijn welkom!

Voor info:

Tel. 0251-674433

E-mail: info@verspreidnet.nl

Vragen naar Martin

Te koop:
Vaatwasser Siemens en rollator i.z.g.st., prijs n.o.t.k. Svp bellen na 14.00 uur. Tel. 06-46696741

Te koop:
Strijkplank 6,-, gevarendriehoek 5,-, buggy 10,-, graskantmaaier 15,-, babybadstandaard 7,-, fietspomp 5,-, hark 5,-, schoffel 5,-. Tel. 023-5271991

Te koop:
Leuk 2-zitsbankje 35,-, 4-poots salontafel rond, doorsnee 100 cm. met glasplaat 25,-. Tel. 023-5331598

Gevraagd:
Spullen die betrekking hebben met paardrijden voor goede doel in Gambia done- ren. Bel mij tel. 06-22209627

Te koop:
Thomos snorbrommer 250,-, Gazelle herenfiets, handremmen, versnelling 65,-, Opoe meisjesfiets voor ± 13 jaar 35,-, Compressor in prima staat met toebehoren 70,-, Las travo 280 320 met toebehoren 65,-. Tel. 06-30397075

Te koop:
Huishoudtram alumm. 4 treden, vraagprijs 750. Tel. 0251-210518

Te koop:
Fietsendrager t.b.v. 2 fietsen Master load i.z.g.st. verzinkt 50-75 kg, 45,-, Gazelle fiets model Medejo hybride, handremmen, 21 versnellingen, Axa slot, gelzadel, in mooie staat 125,-. Tel. 06-40391389

Te koop:
2 witte stapelbare kunststof tuinstoelen 5,- per stuk. 1 rond spaanplaat tafeltje 50 cm. doorsnee 5,- met bijbehorende ronde roze kleedje 5,-. Metalen kapstok, 5 haken, kl. zwart 15,-. 1 witte kunststof voetbankje 750. Tel. 0255-513708

Te koop:
Wand vitrinekastje, licht van kleur 50,-, Eiken houten stoofjes 5,- per stuk. Schermerlampkappes, rookvrij, 5,- per stuk. Tel. 06-15167361

Te koop:
Damesfiets merk Kopra met handrem en stevig slot, prijs 70,-. Butagaskachel i.z.g.st. 57,-. Tel. 06-14175946

Te koop:
Carmen krulset 20 rollers 5,-, Chanel telefoonhoesje zwart/wit voor Samsung S2 5,-, Dames Lammy coat maat S, 10,-. Tel. 023-5380750

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

Te koop:
Golfballen 100 st. gekleurde 22,-, 100 st. div. 20,-. Worden bezorgd. Tel. 023-5386575

Te koop:
Scooterhelm nieuw 70,- nu 50,-, Digitaal fototoestel nieuw 100,- nu 50,-, DVD films 1,- per stuk, 3D kaarten 0,50 per stuk. Tel. 0255-756276

Te koop:
voor kleine hond: kussen 3,-, 2 drink- en voerbakje in één 3,-, 3 hondenspeelballen 3,-, 4 haartrimmers 25,- (nieuw) tondeuse, ± 20 meter tuinslang 5,-. Tel. 0255-516451

Te koop:
Grote sortering kookboeken en streekromans in zeer goede staat! 0,50 per stuk. Tel. 023-5390914

Te koop:
Echt antieke eettafel, geschulpt blad, van antiekzaak. Van 1.150,- nu vraagprijs 500,-. Heel mooi, sierlijke poten. Tel. 06-33753249

Te koop:
Een pergamoen schaartje 20,- maximum. Tel. 0255-520951

Te koop:
16 verhuisdozen, 1x gebruikt 10,-, Herenfiets Batavus Al-legro z.g.a.n. Shimano 7 versn. 250,-. Tel. 0255-578865

Verloren:
9-9-2014, gouden damesarmband (erfstuk) op de Lange Nieuwsstraat tussen de Hemma en het Kruidvat. Tegen beloning terug te bezorgen. Tel. 0255-513097 of 06-13278162

Gevraagd:
Rieten Expedit manden van Ikea, voor in kast. Tel. 06-23173623.

Te koop:
Wit kindertedikantje + matras + laktentjes + deken-tjes, schoon, z.g.a.n. 60x120, 25,-. Tel. 023-5372427

Muntvenning

Santpoort-Noord - Maandag 15 september houdt de Numismatische Kring Kennemerland haar maandelijkse bijeenkomst in Het Terras, Stationsgebouw Santpoort aan de Santpoortse Dreef, Santpoort-Noord. Vanaf 19.00 uur is de zaal open. Deze avond is er een lezing van de heer J. Piers van Collecte Plaza, één van de weinige beëdigde taxateurs numismatiek. Ook is er nog een veiling van circa 80 leuke kavels, die men vooraf kan bekijken.



GPS-wandeling met 'Keltische Bomenroute'

Driehuis - Bij het Pieter Vermeulen Museum was het zondag een feestelijke dag met de introductie van de GPS-bomenroute en met de opening van de nieuwe, tijdelijke, tentoonstelling 'Bosranden'. Mede dankzij het fraaie zomerweer meldden zich zondagmorgen al snel ruim veertig belangstellenden om deze wandelroute door Velsersbeek, Beeckestijn en Schooneberg met behulp van een GPS-apparaat, te volgen. Bij de diverse bomen, die met een uitgebreide toelichting in het bijbehorende boekje worden beschreven, waren een tiental vrijwilligers van het museum aanwezig. Verkleed als onder meer druïde, Wilhelm Tell, heks, boswachter of imker gaven zij de diverse groepjes wandelaars nog wat extra informatie. Unaniem waren de deelnemers in hun oordeel dat ze deze GPS-wandelroute, die zo'n anderhalf tot twee uur duurt, als een bijzonder leuke en informatieve wandeltocht hebben ervaren.

Na de eerste wandeling vond bij het Pieter Vermeulen Museum de opening plaats van de nieuwe tentoonstelling 'Bosranden'. Hoogtepunt hierbij was het optreden van Boswachter Beer die, in een fraai boswachterspak gestoken, de kinderen vertelde wat er zoal in de natuur te vinden is, zoals schedeltjes, geluidjes, braakballen en natuurlijk tot groot vermaak: poep. Zie ook www.pieter-vermeulen-museum.nl.



Velsersbeek - Zaterdag 6 september gaf zanggroep Sparkle een mini-optreden in winkelcentrum Velsersbeek. Het winkelend publiek werd aangenaam verrast door de mooie klanken van dit zeer enthousiaste vrouwen, dat werd begeleid door dirigent/gitarist Frank Anepool. Met de leus 'luisteren is geven', haalden zij een mooi bedrag op voor de collecte van KWF Kankerbestrijding.

Mooie start gospelkoor

Velsersbeek - Gospelkoor Get Together Again is met hernieuwde energie aan het nieuwe seizoen begonnen. Onder de bezielende leiding van de nieuwe dirigent Lorenzo Papolo is men druk bezig om nieuw repertoire in te studeren.

De eerste resultaten hiervan zijn al te horen tijdens het Korenlint in Haarlem op 13 september. Dit grootse korenfestival waar overigens meer koren uit Velsen aan deelnemen, is een uitstekende gelegenheid voor liefhebbers van koormuziek om kennis te maken met een wel heel

gevarieerd aanbod. Gospelkoor GTA treedt op om 14.30 uur in de Philharmonie en om 16.30 uur in het gebouw Zang en Vriendschap.

Wie weet wordt u hierdoor zo enthousiast dat u met dit swingende koor wilt meezingen. Dit is mogelijk op 18 september, er is dan een inloopavond waarop u kunt kennismaken met het koor en het repertoire. De locatie is Het Kruispunt, Zonbastion 3 te Velsersbeek. De repetitie vangt aan om 20.15 uur. Voor verdere info: helenakoster@Hotmail.com of via 023- 5388892.



Week van het Badminton

IJmuiden - Van 15 tot en met 21 september worden in het hele land activiteiten in het kader van de Week van het Badminton gehouden. Ook BC IJmond, dat dit jaar GPS-wandeling 'Keltische Bomenroute' groot succes haar 60-jarig jubileum viert, zet de deuren van de sporthal open om mensen te laten kennismaken met badminton.

Op dinsdag 16 en donderdag 18 september houdt BC IJmond twee open avonden. Tijdens deze avonden kan men kennismaken met

het badminton bij deze vereniging, waar zowel recreanten als competitiespelers actief zijn. BC IJmond speelt op dinsdag- en donderdagavond van 20.00 uur tot 23.00 uur in sporthal IJmuiden-Oost. Ben je na de introductie enthousiast en wil je lid worden dan kun je nu profiteren van de speciale actie: ieder nieuw lid ontvangt een dinerbon ter waarde van 50 euro, te besteden bij Bos Kook! In IJmuiden. Bel voor meer informatie met 0251-205803, zie ook: www.bc-ijmond.nl

CU en CDA maken zich sterk voor Kennemerlijn

Regio - De raadsfracties van ChristenUnie en CDA in Haarlem, Velsen, Beverwijk, Heemskerk, Uitgeest, Castricum, Heiloo en Alkmaar willen de krachten van de gemeenteraden in de regio bundelen om te voorkomen dat NS de dienstregeling van de Kennemerlijn (Haarlem-Uitgeest-Alkmaar) in 2016 verslechtert. Zij stellen de gemeenteraden daarom voor een gezamenlijke raadsinformatiemarkt te organiseren.

De raadsleden willen alternatieven bespreken die het openbaar vervoer in de regio juist verbeteren. NS wordt uitgenodigd de plannen te verdedigen en op alternatieven te reageren en de provincie wordt uitgedaagd haar aandeel te leveren om meer reizigers te trekken door het verbeteren van busaansluitingen en door ruimtelijke ontwikkelingen rond stations. Het voorstel is een reactie op de aankondiging van NS, begin dit jaar, om de sneltrein

Haarlem-Uitgeest-Alkmaar te willen vervangen door een stop-trein. In de daluren zouden bovendien nog maar twee in plaats van vier treinen per uur gaan rijden tussen Haarlem en Uitgeest. De plannen zijn inmiddels een jaar uitgesteld, maar ChristenUnie en CDA zien juist kansen om de dienstregeling uit te breiden omdat het aantal inwoners in dit deel van de Randstad groeit. De partijen wijzen er op dat het uitkleden van de spoordienstregeling op een heel slecht moment komt. Ze wijzen daarbij op de tijdelijke sluiting van de Velsertunnel in 2016. Een aantrekkelijke dienstregeling van NS zou er volgens de partijen toe kunnen leiden dat er blijvend meer reizigers gebruik gaan maken van de trein. Het voorstel voor de raadsinformatiemarkt wordt de komende week ingediend bij alle gemeenteraden. De bedoeling is de raadsinformatiemarkt nog dit najaar te organiseren.



Bijzondere expositie van Claire Hulzebosch

Velsen-Zuid - Afgelopen zondag is de expositie van de werken van Claire Hulzebosch bij het Raadhuis van de Kunst geopend. Dit drukbezochte evenement werd geopend door Robert te Beest, wethouder van onder andere de portefeuille Kunst en Cultuur.

Daarna werd een ontroerend verhaal geschetst door Daphne van Goolen, de dochter van Claire, die met deze expositie de vijfde sterfdag van haar moeder wil herdenken. De bijeenkomst werd opgeluisterd door melancholische Russische klanken met zang en gitaar in de lijn van een groot

deel van de werken van Claire waarin Rusland en melancholie een grote rol spelen.

De bijzondere werken van Claire Hulzebosch zijn tot en met 5 oktober te zien en te koop op vrijdag, zaterdag en zondag bij Parterre, Raadhuis voor de kunst, Torenstraat 7 te Velsen-Zuid. De komende dagen zijn de Monumentendagen en dan heeft Parterre aangepaste openingstijden: van 11.00 tot 17.00 uur. Het thema is 'Op reis' wat ook weer terug te zien is op deze tentoonstelling. Binnenkort is er ook de jaarmarkt van Oud-Velsen (27 september) met ook dan aangepaste openingstijden bij Parterre van 11.00 tot 17.00 uur.



www.lijfengezondheid.nl

Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk

september 2014

Carlos Lens Teveel bil is een voordeel



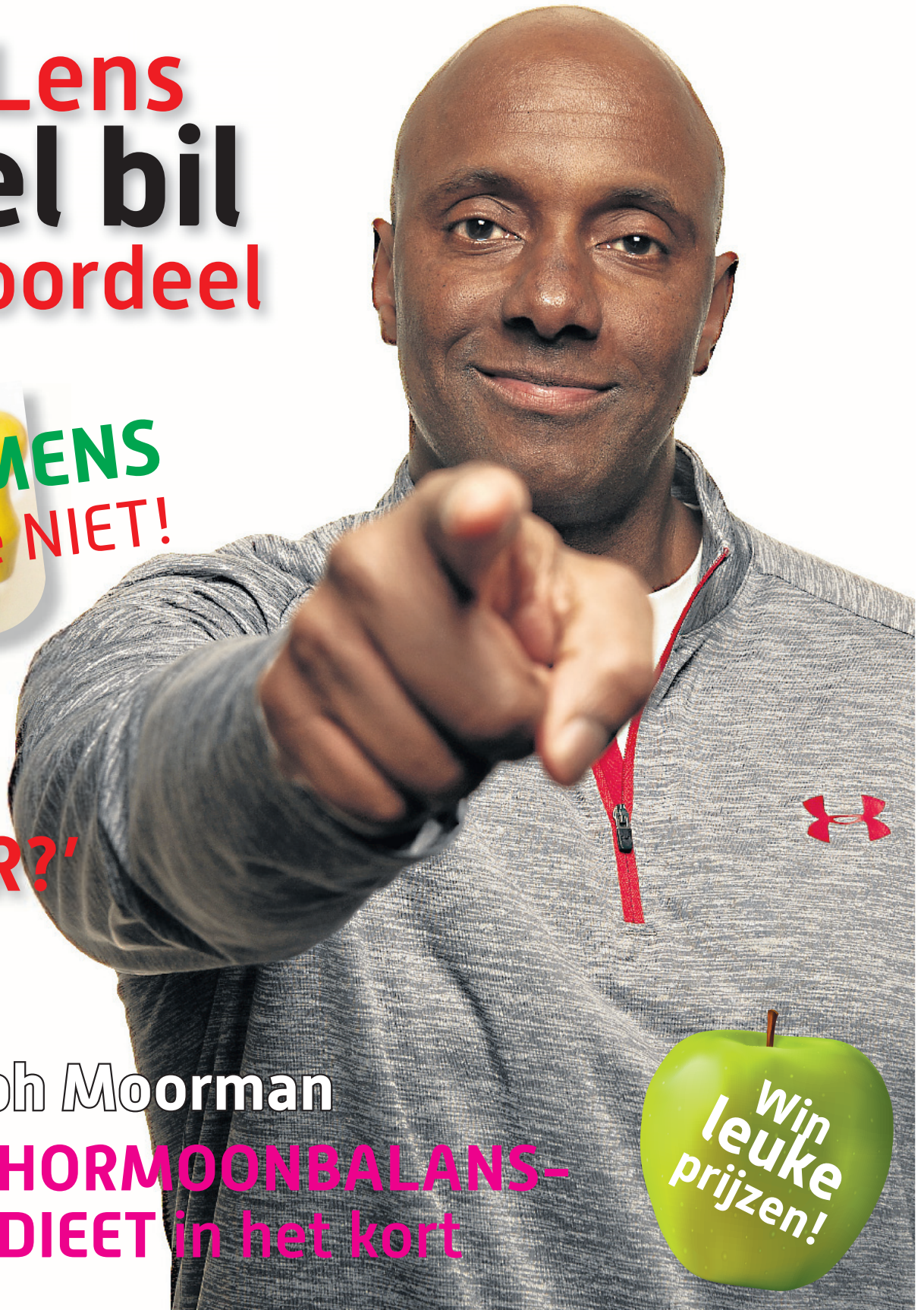
MENS
erger je NIET!

Dr. Lenkei 'CENSUUR?'



Ralph Moorman

**HORMOONBALANS-
DIEET** in het kort



Geen appeltje voor de dorst wel voor mijn *lijf!*



Kent u het gevoel van 'Had ik dat maar eerder geweten'...? Dat gevoel hebben veel mensen die nu iets aan hun gezondheid mankeren terwijl het met meer kennis misschien voorkomen had kunnen worden. Gelukkig heb ik momenteel geen gezondheidsklachten, maar met de kennis die ik nu heb had ik vast gezonder en fitter kunnen zijn. Ik heb gerookt, verslond 's avonds minimaal drie borden eten, heb lange periodes te weinig aan beweging gedaan en lette ook niet echt op vitamines. Mijn collega Luuc heeft mij er enige jaren geleden op gewezen dat het verstandig is om een aantal leefpatronen eens onder de loep te nemen en mijn dagelijkse inname te verrijken met de juiste vitamines en mineralen. Zo langzaam aan en na veel preken ben ik dat gaan doen en begon ik me ook in te lezen op alles wat met mijn lijf en gezondheid te maken heeft.

Een extra zet in de goede richting kreeg ik vervolgens van "oom Frans" uit Australië, een bijzonder mens met het enorme vermogen alles te onthouden wat hij leest. Oom Frans is een wandelende encyclopedie die werkelijk alles weet van gezonde dranken en kruiden en vele mensen over de hele wereld helpt om van de ergste ziektes af te komen, maar dan op een gezonde manier. Door de strenge wetgeving moet ik voorzichtig zijn met u te vertellen wat bijvoorbeeld goede kruiden thee allemaal voor uw gezondheid kan betekenen, dus ik zou zeggen oriënteert u zich goed op het internet en volg *Lijf & Gezondheid*.

Wat ik eigenlijk wil zeggen is dat de weg naar een fitter lijf in mijn geval is gevonden door mijn relaties. Maar er zijn veel mensen die er nooit mee in aanraking komen en zich pas gaan realiseren dat het anders kan als ze er mee geconfronteerd worden. Wacht u niet totdat u te laat bent en het gevoel krijgt "had ik het maar eerder geweten"!

Daarom deze maandelijks terugkerende bijlage "*LIJF & GEZONDHEID*"! Wij als uitgever hebben besloten u als lezer goede en onafhankelijke informatie te geven en dat kan alleen met de juiste schrijvers. Alle schrijvers die hieraan meewerken delen deze missie, zijn experts, hebben het eigenlijk te druk maar schrijven toch belangeloos voor deze bijlage, het magazine en de site www.lijfengezondheid.nl. Sterker nog, sommige stellen zelfs prijzen ter beschikking.

Zowel op de site, de Facebookpagina, de bijlage in onze 170.000 kranten en het gratis los verkrijgbare magazine richten wij ons op vijf hoofdzaken.

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk

Bij iedere pijler zijn specialisten betrokken, op onze site kunt u meer lezen over hun specialiteiten. De site www.lijfengezondheid.nl kunt u regelmatig bezoeken want deze wordt steeds voorzien van nieuwe informatie.

Maar om u te kunnen blijven informeren hebben wij natuurlijk sponsors nodig. Wij noemen ze sponsors omdat de sponsors erg enthousiast hebben gereageerd op het grote informatieve aspect van de bijlage en daar graag onderdeel van willen zijn.

Langs deze weg wil ik de schrijvers en sponsors bedanken voor het mogelijk maken van *Lijf & Gezondheid* en samen met de lezers maken we er een gezond feestje van!

Wilt u reageren, kennis delen, sponsor worden, prijzen winnen of zich opgeven voor de nieuwsbrief, dan vindt u daarvoor de informatie in het colofon of op de site.

Lijf & Gezondheid... **Lees je fit!**
Frits Raadsheer, directeur

Dagen worden korter, blaadjes vallen van de bomen en temperaturen dalen. Buiten waait de gure wind, terwijl binnen kaarsjes branden en stoofge-rechten op het vuur pruttelen. Sommige mensen vinden de herfst heerlijk, voor anderen is het aanbreeken van de herfst een vervelende periode. Dit komt bijvoorbeeld doordat ze last hebben van stemmingswisselingen.



VOEDING

Herfstchagrijn weg eten

Ellen Pijper
Natuurdiëtiste



Herfstdepressie

Ben je prikkelbaar, moe en heb je geen zin in sociale contacten? Of ben je somber, heb je last van eetbuien of voel je je lusteloos? Met een goed voedingsadvies kun je deze zogenaamde 'herfstdepressie' te lijf te gaan. Een herfstdepressie is niet hetzelfde als een 'gewone' depressie. Een herfstdepressie is namelijk van korte aard.

Laag serotonine gehalte in de hersenen. Een (herfst)depressie kan veroorzaakt worden door een serotonine onbalans in de hersenen. Serotonine valt onder de neurotransmitters; een soort 'hersenboodschappers'. Serotonine wordt ook wel de 'stemmingstransmitter' genoemd. Om de activiteit van serotonine te

verlengen, worden antidepressiva vaak ingezet. Voeding verhoogt op een subtiele wijze het totale serotoninegehalte in de hersenen. Bepaalde soorten koolhydraten en eiwitten kunnen bij depressie het serotoninegehalte in de hersenen verhogen en ook stemmingen positief beïnvloeden.

Opiaatachtige stoffen in de voeding

Het is nodig om te kijken naar de hoeveelheid en het soort koolhydraten in de voeding. 'Gezonde voeding' zoals een bruine boterham met kaas en een glas melk kunnen bij sommige mensen averechts werken op hun stemming. Dit komt door de zogenaamde exorfinen. Dit zijn opioïde stoffen die in onder andere in glu-

ten (tarwe, rogge, spelt, gerst, haver) en zuivel (caseïne) zitten. Kies daarom liever voor volle hele glutenvrije granen zoals quinoa, gierst, amaranth, boekweit en zilvervliesrijst. En voor geiten- of schapenzuivel, wat ook lichter verteerbaar is.

Onnodig vitaminen slikken geeft klachten. Naast een dieet op maat heeft suppletie, mis die goed op jou is afgestemd, ook een positief effect op stemmingen. Nu is het niet slim om meteen 'in het wilde weg' te gaan suppleren, want onnodig suppletiegebruik kan klachten geven. Specifiek bloed- en urineonderzoek heeft altijd de voorkeur boven zomaar iets innemen. Onderzoek op bepaalde B-vitaminen, omega-3 vetzuren, aminozuren en zink wijst uit wat en hoeveel er gesuppleerd kan worden.

Verlicht de herfst door

Naast het aanpassen van je voeding kan lichttherapie letterlijk verlichting geven. Het is handig om lichttherapie toe te passen in het begin van de herfstdepressie, om terugval voor de rest van de herfst te voorkomen. Meditatie of mindfulness kan ook worden ingezet bij een herfstdepressie. Maar doe dit bijvoorbeeld niet als je er middenin zit. Op sommige momenten kunnen stemmingen namelijk zo sterk zijn dat mediteren of mindful bezig zijn niet of zelfs averechts werkt.

Een natuurdiëtist kan je helpen bij het opstellen van een 'verlicht-de-herfst-door-dieet' dat speciaal voor jou op maat gemaakt is. Een goede zomervoorbereiding met extra vitamine D en de juiste voedingsadviezen houden het 'herfstchagrijn' buiten de deur.

www.combivitaal.nl

Yogaschool De Blauwe Vlinder

- * Opleiding tot yogadocent (start 11 oktober)
- * Yoga & Pilates lessen
- * Cursussen & Workshops



Bij ons kunt u ook terecht voor:

- * Personal Training
- * Natuurvoedingsadvies

www.yogabeverwijk.nl

Censuur – Wat u niet mag weten over uw gezondheid

In het boek *Censuur – Wat u niet mag weten over uw gezondheid* beschrijft Dr. Gábor Lenkei hoe hij de reguliere gezondheidszorg heeft verlaten na zijn teleurstelling over de daarin behaalde resultaten en hoe hij zich is gaan richten op alternatieve methoden, die vaak goede resultaten geven.

Via uitgebreide studie van deze resultaten stelde hij vast dat de meeste alledaagse ziekten waaraan de mensheid lijdt worden veroorzaakt door een gebrek aan levensbelangrijke voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en sporelementen. Er is meer dan voldoende wetenschappelijk bewijs, die overigens zeker ook bekend is bij de

reguliere geneeskunde, dat deze theorie van gebreksziekten ondersteunt. Daarentegen is de reguliere gezondheidszorg vrijwel volledig gebaseerd op het verhelpen en onderdrukken van symptomen met name door middel van medicatie. Het onderwerp voeding wordt in de medische opleiding vrijwel volledig genegeerd. Tekorten als oorzaak van ziekte wordt daarbij niet in overweging genomen.

Zij concentreren zich vooral op de behandeling met geneesmiddelen die vaak gevaarlijke bijwerkingen hebben. ADHD is zo'n voorbeeld, ook wel een welvaartsziekte genoemd omdat steeds meer bewijzen naar boven komen dat het vaak ontstaat door een verkeerde levensstijl zoals onder andere het consumeren van teveel ongezonde suikers.

Volgens dr. Lenkei vormen Micronutriënten (Vitaminen, mineralen en sporenelementen) een grote bedreiging voor het farmaceutisch kartel. Ze beschermen onze gezondheid en voorkomen en genezen ziekten. Als dat wijd en zijd bekend wordt, zal het medicijngebruik sterk dalen en daar zal niet iedereen blij mee zijn. Misschien zal er eindelijk een kentering komen in onze gedachtengang dat een pilletje alles oplost, door meer gebruik te maken van de wetenschappelijke maar ook in de praktijk bewezen waarheid.

Het menselijk lichaam kan zichzelf bouwen, onderhouden, repareren en vernieuwen. Het lichaam genereert ook zijn eigen energie. Hiertoe heeft het lichaam bouwstoffen, energiebronnen en regulerende stoffen of micronutriënten nodig.

Vitaminen en mineralen spelen een belangrijke rol bij het afstemmen van de honderden complexe chemische processen in ons lichaam en als ze ontbreken kan dit tot ernstige verstoringen leiden.

Het menselijk lichaam kan zich op twee manieren verhongeren:

- kwantitatieve verhongering door een ontoereikende hoeveelheid voedingsstoffen, of
- kwalitatieve verhongering door onvoldoende vitamines en mineralen.

De meeste mensen lijden tegenwoordig aan een ernstige vorm van kwalitatieve verhongering! Dit komt door een dalende voedingswaarde en een sterk afgenomen aanwezigheid van micronutriënten in onze voeding.

Maar ook zorgen de veel te lage ADH-waarden (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden) voor een onderdrukking van het vitamine- en mineralen gebruik.

De conclusie kan in ieder geval getrokken worden dat wij extra micronutriënten hard nodig hebben om ons lichaam gezond te maken en te houden.

www.drlenkei.nl

Dr. Gábor Lenkei
Dokter



BEWUST HAARLEM

Platform voor duurzaam, gezond en plezierig (samen)leven



Bewustwording



Gezondheid



Welzijn



Duurzaamheid

inspiratie • informatie • verbinding • ontmoeting

Platform Bewust Haarlem wil bijdragen aan duurzaam, gezond en plezierig (samen)leven in de regio Haarlem. Bijna alles wat er lokaal gebeurt, op het gebied van persoonlijke groei, duurzaamheid, gezondheid en welzijn, is daarom nu samengebracht op één website.

Ben je op zoek naar een yogaschool, meditatiecursus, masseur of een coach? Of zoek je misschien een gezellig ecologisch restaurant, of een duurzame klusser? Op de website van Bewust Haarlem presenteren zo'n 275 lokale bewuste ondernemers hun bedrijf!

www.bewusthaarlem.nl



Carlos Lens en Lijf & Gezondheid

Het zal twee maanden geleden zijn dat mijn zoon en ik een afspraak hadden met Carlos Lens in Amsterdam om te praten over een samenwerking. De opzet was dat Carlos zijn kennis en ervaring zou delen met de lezers van de kranten die wij publiceren en de bezoekers van de site Lijfengezondheid.nl. Carlos is zijn manager zijn, net zoals wij als uitgever, van mening dat goede informatie over gezondheid met zoveel mogelijk mensen gedeeld moet worden. Geen commerciële verhalen, maar belangeloos de lezers goed informeren en dat is wat hij nu maandelijks gaat doen voor Lijf & Gezondheid.

Waarom Carlos Lens?

De specialisatie van Carlos is fitness en hij heeft met succes een eigen stijl en visie ontwikkeld. Met zijn succesvolle trainingssysteem By Carlos traint hij al jaren bekende Nederlanders zoals Linda de Mol, Anouk en Bridget Maasland. Hier kunnen we sinds kort de nieuwste fitnesshype Intensity Workout by Carlos Lens aan toevoegen. De naam zegt het al; het is een intensieve totaal body workout waarbij vooral het eigen lichaam wordt ingezet. Het is bedoeld voor de sporter die tot het uiterste willen gaan. Vanuit Florida bracht hij bovendien de fitnessrage Thai Bo met zich mee en introduceerde dat in Nederland. Daarnaast was Carlos ook te zien op tv bij onder andere Big Diet en De Gouden Kooi. Zijn video is de best verkochte van Nederland.

Frits Raadsheer

Bellen of mailen

0251-292546

secretariaat@bodyswitch.nl

www.bodyswitch.nl

Natuurlijk gezond

BodySwitch

Actief werken aan uw gezondheid

BodySwitch helpt mensen hun gezondheid te optimaliseren en te behouden.

Zij onderscheidt zich door het preventieve karakter. Uitgangspunt is een totaalpak gebaseerd op een strikt persoonlijke invulling. Deze aanpak is gebaseerd op het boek 'Kerngezond' (2e druk) van Frank Jonkers. Hierin leest u o.a. verhalen van cliënten en wat u zelf kunt doen om gezond te worden en te blijven. BodySwitch helpt cliënten vooral - maar niet uitsluitend - bij overgewicht, maag/darmklachten, diabetes, hart- en vaatziekten, Burn-out, (chronische) vermoeidheid, herstel van ernstige ziekte maar ook sporters die hun presentaties verder willen verbeteren.

✓ Voeding

Goede voeding verhelpt en voorkomt veel gezondheidsklachten. BodySwitch kan u helpen bij het opstellen van het, voor u, meest geschikte voedingspatroon.

✓ Beweging

Beweging is veel meer dan de sportschool of hard hollen in het bos. Op basis van uw behoefte en gesteldheid wordt een individueel bewegingsplan opgesteld.

✓ Mindset

Begrippen als motivatie, ambitie en discipline zijn bepalend voor uw gezondheid. BodySwitch helpt u bij het verkrijgen van een passende nieuwe leefstijl.

✓ Supplementen

Waar nuttig en wenselijk en wederom geënt op uw persoonlijke behoefte, wordt het hele proces ondersteund door de toevoeging van voedingssupplementen.



Praktijk BodySwitch is aangesloten bij de MBOG, Maatschappij ter bevordering van de Orthomoleculaire Geneeskunde.

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

Stoptober: Nederland gooit de peuk d'r in!

Op 1 oktober barst voor het eerst in ons land Stoptober los: in heel Nederland zullen rokers én niet-rokers elkaar helpen om gedurende 28 dagen te stoppen met roken. Via nationale en regionale media moedigen bekende en onbekende Nederlanders rokers aan tijdens hun stoppoging. Op de website stoptober.nl kunnen rokers zich vanaf nu aanmelden.



Gijs Staverman: "Ik ben zelf dit jaar gestopt met roken en heb dat met de steun van luisteraars gedaan. Ik heb gemerkt dat die steun erg helpt om het stoppen vol te houden. Daarom wil ik Stoptober onder de aandacht brengen bij rokers. Een periode van 28 dagen is te overzien en als heel Nederland je aanmoedigt is het makkelijker vol te houden."

Positieve aanpak

In Engeland is Stoptober al enkele jaren een groot succes. In het eerste jaar deden maar liefst 268.000 rokers mee.

Het grote succes heeft alles te maken met de positieve aanpak van Stoptober. In Nederland wordt Stoptober voor het eerst georganiseerd. Ook in Nederland staat de positieve aanpak centraal.



Ondersteuning voor deelnemers

Op de website stoptober.nl kunnen deelnemers kiezen welke steun ze eventueel willen tijdens Stoptober.

Daar hebben ze ook toegang tot persoonlijke hulp. Ze kunnen zich bijvoorbeeld aanmelden voor begeleid stoppen met roken of voor telefonische ondersteuning bij hun stoppoging.

Daarnaast kunnen deelnemers een gratis app downloaden (vanaf 22 september beschikbaar). Deze app zorgt ervoor dat een deelnemer dagelijks persoonlijke aanmoedigingsberichten en tips krijgt. Hoe je de dag rookvrij doorkomt, wat je kunt doen tijdens de moeilijke momenten of hoeveel geld je al hebt bespaard.

Het zijn positieve bevestigingen die het besluit om 28 dagen te stoppen met roken ondersteunen.

Ook via Facebook en Twitter ontvangen deelnemers persoonlijke aanmoedigingen. Deze kunnen komen van mensen uit hun eigen netwerk, maar ook van andere - bekende en onbekende - Nederlanders.

Initiatief

Initiatiefnemers van Stoptober Nederland zijn het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), KWF Kankerbestrijding, de Hartstichting, het Longfonds, het Trimbos-instituut, GGD GHOR Nederland en de Alliantie Nederland Rookvrij.

De komende weken worden Tv- en radiocommercials met Gijs Staverman ingezet om zoveel mogelijk rokers te motiveren zich voor 1 oktober aan te melden.

stoptober.nl

**Sports
Health
Squash**

WORK OUT
WORKOUTVELSEN.NL

Kanaalstraat 10 IJmuiden | 0255 540 470

Visrestaurant De Meerplaats

Het visrestaurant in de regio, waar u 7 dagen in de week van verse vis - rechtstreeks van de afslag - kunt genieten.



SEPTEMBER SPECIAL****

Bij uw aperitief:

een amuse en stokbrood met room- en kruidenboter

Hoofdgerecht:

Noordzeetong ca. 400 gr.
(2 x 200 gr.)

€17,75*



uiteraard geserveerd met verse groenten, salade, gebakken aardappelen, huisgemaakte frites en verse compote.

*Aanbieding geldig tot en met 30 september 2014. Reserveren gewenst



Tijdens de lunch (tussen 12.00-16.00 uur) is bovenstaand menu inclusief een gratis kopje koffie per persoon. Op zaterdag is er geen lunch.



Trawlerkade 80 1976 CC IJmuiden Tel. 0255-510806 www.meerplaats.nl

Openingstijden: maandag t/m vrijdag vanaf 12.00 uur • Zaterdag vanaf 16:00 uur. Zondag vanaf 12:00 uur
Ruime gratis parkeermogelijkheden voor de deur!

Colofon



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

Lees je fit!

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

Lijf & Gezondheid verschijnt in de volgende plaatsen:
Aalsmeer, Aalsmeerderbrug,
Akersloot, Amstelhoek, Bennebroek,
Beverwijk, Bovenkerk, Castricum,
De Hoef, De Kwakel, De Ronde Venen,
Driehuis, Heemskerk, Heemstede,
Kudelstaart, Limmen, Mijdrecht,
Oude Meer, Rijsenhout, Rozenburg,
Santpoort-N., Santpoort-Zuid, Uitgeest,
Velsen-Noord, Velsen-Zuid,
Uithoorn, Velsersbroek, Vinkeveen,
Vrouwenakker, Waverveen, Wijk aan Zee,
Wilnis, IJmuiden en Zevenhoven.

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

Internet:
www.lijfgezondheid.nl
[facebook.com/LijfenGezondheid](https://www.facebook.com/LijfenGezondheid)
twitter.com/LijfGezondheid

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

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

Opmaak en ontwerp:
Mireille Huiberts

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

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

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

Druk:
Janssen/Pers Rotatiedruk

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

BEWEGEN

Bewegen helpt borstkanker voorkomen

Vrouwen die veel bewegen verkleinen daarmee de kans op borstkanker. Dat blijkt uit jarenlang Amerikaans onderzoek. Een grote groep vrouwen die de menopauze achter de rug heeft werd jarenlang gevolgd en periodiek ondervraagd over de mate van fysieke inspanning. Daaruit kwam naar voren dat het risico op borstkanker voor vrouwen die veel bewegen gemiddeld 10% lager ligt. Bij vrouwen met een normaal lichaamsgewicht is zelfs sprake van 30% minder kans op borstkanker. Uitgangspunt is hierbij dat er sprake moet zijn van intensieve beweging, zoals rennen, tegen een helling op fietsen of aerobics. Ook bij intensief huishoudelijk werk, zoals het lappen van de ramen, is sprake van intensieve beweging. De onderzoekscijfers hebben betrekking op vrouwen die minimaal een half uur per dag aan intensieve beweging deden. Overgewicht, alcoholgebruik en hormoontherapie bij de menopauze zijn andere risicofactoren voor vrouwen met betrekking tot borstkanker. Gemiddeld krijgt één op de negen vrouwen te maken met deze vorm van kanker.

PSYCHE

Mens erger je niet

Marnie Krom
Mindcoach



We zijn allemaal pionnetjes in het leven en proberen daar te komen waar ons doel is. Zo ook bij het wereldberoemde spel, Mens erger je niet. Een spel die je iedere keer weer van je doel afhoudt. Je wilt het liefst zo snel mogelijk jouw eindpunt behalen maar je wordt opgehouden of van het bord geveegd. Helaas hebben we de rollende dobbelstenen niet in machte.

Hoe je er ook op blaast, tegen praat of kusjes geeft. De dobbelsteen leidt zijn eigen leven. Een gezellig spel maar er zijn altijd fanatiekelingen die koste wat het kost de beker willen winnen. Niets mis mee om te willen wedijveren. Maar drijft het je naar sjacherijngheid en schoppen tegen de tafel dan is het misschien een moment om je af te vragen waar deze gedrevenheid vandaan komt. Het is toch immers maar een spelletje.

Stoom uit de oren

Laatst reed ik bij de visafslag in IJmuiden om op weg naar huis nog een lekker visje te scoren. Ik zag op mijn weg een auto met alarmlichten staan. De weg was verder vrij dus reed er omheen en prompt uit het niets doemt er een busje op die zijn bolide zo neerzet dat hij mijn weg versperd. Daardoor moest ik resoluut op de rem. Eenmaal uit zijn bus gestapt vroeg deze meneer nogal geërgerd, of ik niet uit mijn doppen kon kijken. Er was alle ruimte om de stilstaande auto te passeren dus ik begreep het niet. Ik vroeg hem rustig wat het probleem was. Hij ergerde zich op dat moment nog meer aan mij. Schijnbaar zo erg dat de stoom uit zijn oren leek te komen. Met een volgende vraag van mijn kant leek het of hij mij uit de auto wilde trekken. Ik zei hem dat het mij speet dat ik die irritatie in hem los maakte. Mijn auto in z'n achteruit gezet en bij het wegrijden kreeg de auto nog ferme pets op z'n achterste van meneer. Nog steeds is het mij een compleet raadsel. Maar was ik wel hetgeen waar hij zo tekeer tegen ging?

Emotionele druk

Wanneer er zaken in ons leven spelen die vooral negatief zijn kan het zijn dat we onze emoties niet zo goed in de hand hebben. Snel geïrriteerd om kleine dingetjes. Je herkent het vast. Uit je

slof schieten om een pen die het weer niet doet. Niets kunnen hebben van een paar spelende kinderen om je heen. Sjacherijng reageren op je partner om iets onbenulligs.

Dit is wat je aan de oppervlakte laat zien maar hier onder zit meestal de echte narigheid, verdriet, teleurstelling etc. Door hier niet eerlijk naar te kijken en een oplossing voor jezelf in te vinden zal het de emotionele druk alleen maar opvoeren. Kijk eens naar wat er nu echt speelt waardoor je je iedere keer zo ergert. Want het is niet jouw omgeving die jou ergert maar je bent het namelijk zelf.
www.minddrops.nl



Jouw slowjuice traiteur

NO ADDITIVES
ORGANIC
RAW



1 flesje staat gelijk aan eten van
1 kg
groente &
fruit

Bestel online:
www.Frecious.nl

Dikke kleuters pesten vaker

Jonge kinderen met overgewicht blijken niet alleen vaak te worden gepest, maar ook zelf vaker te pesten. Dat concluderen onderzoekers van het Erasmus MC en de GGD. Ze bestudeerden de groei, ontwikkeling en gezondheid van een groep vijf- en zesjarige kinderen en hun leraren op scholen in de regio Rotterdam. Uit het onderzoek kwam naar voren dat kinderen met overgewicht al in de eerste klassen van de lagere school gepest worden en zelf ook meer pestgedrag vertonen. Zo komt het bijvoorbeeld regelmatig voor dat dikkere kinderen hun leeftijdsgenootjes slaan, schoppen of duwen. Met name jongens van die leeftijd blijken dergelijk gedrag te vertonen. Meisjes pesten met name door kinderen buiten te sluiten, te negeren of over ze te roddelen, maar dat heeft niet aantoonbaar te maken met eventueel overgewicht. De antipestprogramma's van basisscholen richten zich veelal op de kinderen in de bovenbouw, maar schieten tekort bij het voorkomen van pesten in de laagste klassen.

RECEPT

VAN RALPH MOORMAN

Havermoutkoeken

12 grote koeken

300 gr havermout
200 gr bruine rijstmeel of boekweitmeel
250 gr (biologische) roomboter
2 losgeklopte eieren
sap van een halve citroen
een beetje vanille uit een vanillestokje
eventueel een reep pure (min. 72%) chocola in kleine stukjes
eventueel 1 à 2 tl groene Steviapoeder

Doe alle ingrediënten bij elkaar en meng/kneed alles krachtig tot er een stevig deeg ontstaat. Vorm hier 12 grote koeken van. Leg de koeken op een met bakpapier beklede bakplaat en zet deze in het midden van een voorverwarmede oven op 150 graden. Bak ze in ongeveer 35 minuten af. De koeken zijn nog een klein beetje zacht als ze uit de oven komen. Ze worden vanzelf hard als ze afgekoeld zijn.



Sinds 2002
steeds meer een begrip
in Haarlem en omgeving;
De praktijk voor
Body Stress Release Haarlem.

Wanneer u last hebt van fysieke klachten
die maar niet (vanzelf) over lijken te gaan
of wanneer u zich in een stressvolle situatie bevindt,
denk dan eens aan Body Stress Release Haarlem
voor een beter welzijn van lijf en leden.

www.BSRHaarlem.nl

Special health

Santpoort

Exclusive

Cardiofitness / All sports training
Onder begeleiding

September 1 week gratis sporten
GRATIS bidon en sporttas
bij jaar abonnement

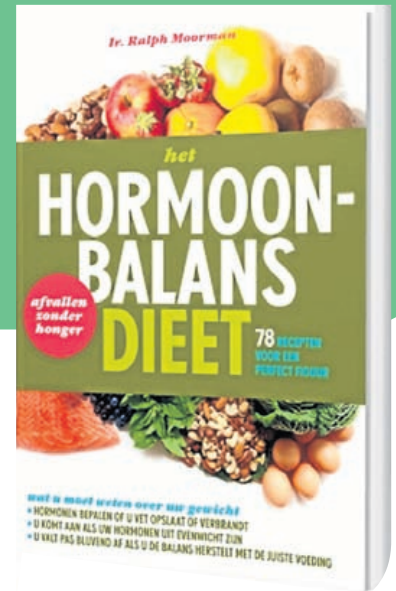
Crocusstraat 1e 2071NW Santpoort-Noord 023-5373890 / info@specialhealth.nl

Ajna Tempel

www.ajnatempel.nl

VOEDING

Hormoonbalansdieet in het kort



Hormonen beïnvloeden uw gewicht en u beïnvloedt uw hormonen door wat u eet. In dit overzicht ziet u de negen hormonen waarvan het meeste bekend is met betrekking tot de energiehuishouding van het lichaam. Door deze negen hormonen te optimaliseren, optimaliseert u al uw hormonen over de hele linie. Elk van de hormonen heeft verschillende functies, maar om het overzichtelijk te houden, noem ik alleen de functies en problemen met betrekking tot uw gewicht en figuur. Verder geef ik per hormoon kort aan hoe u het via uw eetpatroon kunt beïnvloeden.

Ralph Moorman
Gezondheidscoach |
Levensmiddelentechnoloog



Insuline

Zorgt ervoor dat het bloedsuikergehalte niet te hoog wordt, dat energie als vet in uw cellen wordt opgeslagen en dat uw spieren groeien. **Probleem:** Bij de meeste mensen wordt te veel insuline aangemaakt, waardoor de bloedsuiker instabiel wordt en eetbuien op de loer liggen. **Oplossing:** Minder koolhydraten en suiker eten en de inname van voeding rijk aan chroom, resveratrol, visolie en fosfatidylserine verhogen.

Schildklierhormoon

Stimuleert de vetverbranding, versnelt de stofwisseling, helpt bij het afvoeren van afvalstoffen en verlaagt het cholesterol. **Probleem:** Een tekort is wijdverbreid. **Oplossing:** Extra inname van calorieën (bij een zeer lage energie-inname) en voeding met voldoende jodium, zink, selenium, de vitamines B en C en het weglaten van allergenen.

Testosteron

Stimuleert de spieropbouw en de vetafbraak (vermindert ook cellulitis!). **Probleem:** Een tekort komt zowel bij mannen als vrouwen veel voor. **Oplossing:** Extra inname van eiwitten, vet (cholesterol), voeding rijk aan zink, magnesium en resveratrol; het weglaten van alcohol en het vetpercentage van het lichaam verlagen.

Oestrogeen

Gaat osteoporose tegen, veroorzaakt borstvorming (ook bij mannen) en is potentieel dikmakend bij een tekort aan progesteron. **Probleem:** Zowel veel mannen als vrouwen kampen met een teveel. Na de overgang kampen vrouwen juist met een tekort. **Oplossing:** Extra inname door vrouwen van plantaardige oestrogenen uit bijvoorbeeld soja en hop, voeding rijk aan resveratrol, indo-3 carbinol, DIM, kelp, leverreinigende voeding en het

vermijden van bestrijdingsmiddelen, leidingwater en voeding die candida-overgroei veroorzaakt. Ook het vetpercentage verlagen is belangrijk, omdat in het vetweefsel testosteron deels naar oestrogeen wordt omgezet.

Progesteron

Zorgt ervoor dat het lichaam minder vocht vasthoudt (borsten, buik, benen, enkels) en kan in diverse andere hormonen worden omgezet (waaronder cortisol). **Probleem:** Een tekort komt veel voor. **Oplossing:** Extra inname van voeding rijk aan vitamine B6 en vitamine A en het vermijden van voeding met veel suiker, allergenen, chemische E-nummers en bestrijdingsmiddelen.

Groeihormoon

Geeft spieren stevigheid, zorgt voor vetverbranding, energie en herstel. **Probleem:** Een tekort komt veel voor. **Oplossing:** Extra inname van eiwitten en voeding rijk aan arginine, ornithine, vitamine B6, zink, magnesium, kalium, GABA en vitamine C.

DHEA

Stimuleert spieraanmaak, ondersteunt vetver-

branding, kan in verschillende hormonen worden omgezet, ondersteunt het immuunsysteem. **Probleem:** Een tekort komt veel voor. **Oplossing:** Vetten (cholesterol) en voeding rijk aan vitamine C.

Cortisol

Zorgt voor snelle energie bij stress, laat de bloedsuikerspiegel stijgen, is ontstekingsremmend, stimuleert activiteit en daadkracht, stimuleert vetopslag in de buikstreek, verzacht allergieën. **Probleem:** Zowel een teveel als een tekort komt veel voor. **Oplossing:** Lagere suikerconsumptie en het vermijden van allergenen, chemische E-nummers en bestrijdingsmiddelen.

Melatonine

Ondersteunt de nachtrust, is een sterke antioxidant, ondersteunt het immuunsysteem. **Probleem:** Een tekort komt veel voor. **Oplossing:** Een goede serotoninerwerking en geen insulineresistentie, door het volgen van het hormoonbalansdieet. www.ralphmoorman.com



PSYCHE

Pak uw stressklachten aan

Door Fonds Psychische Gezondheid leder mens ervaart in zijn of haar leven momenten van stress. Stress is niets anders dan spanning of druk en is niet per definitie ongezond. Denk aan het gespannen gevoel dat u ervaart wanneer u een sollicitatiegesprek heeft of een examen moet afleggen. Het helpt u be-

ter te presteren. Na zo'n spannende gebeurtenis neemt de stress weer af.

Als de spanning echter niet afneemt en de stress langer duurt of op meerdere momenten kort achter elkaar terugkomt, dan hebben we het over ongezonde stress. Er is dan onvoldoende gelegenheid om tussendoor tot rust te komen en te herstellen. Volgens arbeidsdeskundigen melden steeds meer werknemers zich ziek vanwege stressklachten door een te hoge werkdruk, vaak gecombineerd met een druk privéleven.

Wat is een burn-out?

Een burn-out ontstaat als gevolg van langdurige stressklachten die steeds erger zijn geworden en waaraan u te weinig aandacht heeft besteed.

Mensen die een burn-out hebben zijn opgebrand. Ze voelen zich lichamelijk en geestelijk totaal uitgeput. 13 procent van de Nederlandse beroepsbevolking zou last hebben van burn-outklachten. Dit betekent niet dat zij allemaal een burn-out hebben, maar zij kunnen er wel tegenaan zitten. Des te meer reden om met aanhoudende stressklachten aan de slag te gaan. Meer informatie over burn-out vindt u op de website van Fonds Psychische Gezondheid: www.psychischegezondheid.nl/burnout.

Tips tegen stress

Fonds Psychische Gezondheid benadrukt dat het belangrijk is iets aan stressklachten te doen. Dit is niet alleen beter voor de huidige gezondheid, maar dit kan ook voorkomen dat stress leidt tot een burn-out. Er zijn manieren om de spanning te verlichten, zoals:

1. Stel grenzen: het is erg belangrijk dat u grenzen voor uzelf stelt en 'nee' zegt als het u teveel wordt.

2. Beweeg: bewegen versterkt niet alleen uw lichaam, maar ook uw geest. Door regelmatig te sporten en beweging in te passen in uw dagelijks leven door bijvoorbeeld te wandelen of de trap te nemen op uw werk, raakt u beter bestand tegen stress.

FONDS PSYCHISCHE GEZONDHEID

3. Accepteer: ook al is het soms moeilijk, probeer te accepteren dat niet alles in uw leven loopt zoals u dat wilt. Er zijn zaken waar u geen enkele invloed op kunt uitoefenen. Het heeft dan geen zin om er veel energie in te steken. Meer tips vindt u op de website van Fonds Psychische Gezondheid: www.psychischegezondheid.nl/stress. U kunt hier ook de stresstest doen om te zien hoeveel stress u ervaart en op welke momenten. U kunt dan gericht met uw stressgevoelens aan de slag.

Komt u er zelf niet uit en vormen uw stressklachten een ernstige belemmering in uw dagelijks leven? Neem dan contact op met uw huisarts. Hij of zij kan u helpen bij het vinden van passende hulp.

Is vastgezette spierspanning: *jouw plaaggeest?*



Wat doe je als de reguliere zorg je niet meer kan helpen bij je pijnklachten? Laura Sinnema van de praktijk voor Body Stress Release Kennemerland in Haarlem.

"Gezondheidsklachten; "Ik kan er helaas zelf over meepraten. Ik ben in de afgelopen jaren door de ziekte van mijn partner en mijn eigen lichamelijk klachten in aanraking gekomen met vele vormen van natuurgeneeskunde. Ik was erg verbaasd en enthousiast over de resultaten. Gevoed door nieuwsgierigheid en de drang om andere mensen te helpen, heb ik in 2009 het roer omgegooid. Ik heb mijn carrière in de verzekeringswereld vaarwel gezegd en ben vertrokken naar Zuid Afrika om daar een full-time studie te volgen aan de Body Stress Release Academy.

Sinds vier jaar heeft zij een eigen praktijk aan Heussensstraat 2a in Haarlem. "Body Stress Release is er voor iedereen, voor jong en oud. Mijn jongste cliënt is nog geen 3 maanden en de oudste telt

92". Laura benadrukt dat Body Stress Release niets zweverigs is. "BSR onderscheidt zich doordat het geen alternatieve geneeswijze is maar een aanvullende gezondheidstechniek. Het kan prima naast reguliere zorg. Wij behandelen geen ziekten, wel de stress/spierspanning die daardoor is ontstaan".

Hoe ontstaat Body Stress

Door teveel trainen, overbelasting door werk, een ongelukkige val/ongeluk of je maakt bijvoorbeeld een emotioneel zware tijd mee, dan verdedigt het lichaam zich met het vastzetten van spierspanning, ook wel Body Stress genoemd. Zodra de overbelasting geweken is en je rust neemt, begint het loslaten en herstel. Maar als de spierspanning er al lang zit, dan registreert je lichaam de spierspanning niet meer en kan het dus niet meer loslaten. Denk maar aan een horlogebandje dat je lichaam ook niet meer registreert. Door deze body stress wordt de efficiëntie van je lichaam verlaagd waardoor je minder snel hersteld en je minder lekker in je vel zit.

Hoe werkt een behandeling?

BSR is een behandeltechniek waarbij we kijken naar de gehele mens, de voorgeschiedenis is net zo belangrijk als de klachten. Het aantal behandelingen is sterk afhankelijk van klachten en de

persoon. Bij recente body stress of een acuut probleem zal het proces van loslaten snel verlopen. Als klachten al langer bestaan duurt de behandeling ook langer. Bij kinderen is het proces vaak verrassend kort. De techniek zet een proces in gang van spanning loslaten en herstellen. Standaard wordt daarom begonnen met 3 behandelingen: op dag 1, dag 4, en dag 11.

Is Body Stress bij jou de plaaggeest? Body Stress Release kan effectief zijn wanneer spierspanning klachten geeft als:

- Pijnklachten of tintelingen in rug, nek, schouders of ledematen
 - Hernia
 - Onrustige benen
 - Whiplashklachten
 - Migraine, duizeligheid of oorsuizing
 - Blaasproblemen zoals: vaak plas-sen, blaasontsteking
 - Menstruatie-, zwangerschaps- of overgangsklachten
 - Vaginisme
 - Brandend maagzuur
 - Darmklachten
 - Huil baby
 - Groeipijnen bij kinderen
 - Problemen met zindelijk worden
 - ADHD, ADD, Autisme of PDD-NOS
- Body Stress Release kan tevens een ondersteuning zijn bij (soms ongeneeslijke) ziekte als kanker, reuma of MS. Door de behandeling geven deze ziektes vaak minder klachten omdat het lichaam in het geheel minder belast is.

Goed om te weten:

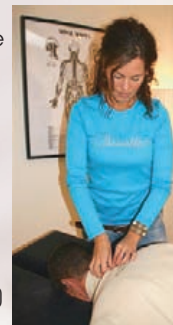
1. Body Stress Release wordt inmiddels door vele zorgverzekeringsmaatschappijen vergoed.
2. Laura Sinnema is Erkend Body Stress Release Practitioner en lid van BSRAN (Body Stress Release Associatie Nederland) en tevens aangesloten bij de VBAG en SRBAG.
3. Laura Sinnema is naast BSR practitioner gespecialiseerd in TRE (Trauma Release Exercises), Orthomoleculaire geneeskunde en Natuurgeneeskunde.

Nieuwsgierig geworden?

Kijk dan op www.bsrkennemerland.nl of bel 06-17407274



BSR Kennemerland
Heussensstraat 2a
2023 JR Haarlem
06-174 072 74
info@bsrkennemerland.nl
www.bsrkennemerland.nl



VOEDING

Wat eten we vandaag?



Ja hoor, "het is weer voorbij die mooie zomer, de zomer die begon zowat in..." maart geloof ik. De zomervakantie is nu ook afgelopen en het lekker uitslapen of rustig aandoen zit erop. Het is weer tijd om vroeg op te staan, te ontbijten, onze lunch klaar te maken en gauw de deur uit te zijn om op tijd op je werk of school te zijn. Ontbijten jij en/of je kinderen eigenlijk wel goed? Veel mensen doen dat niet. In mijn praktijk hoor ik het ook steeds weer: geen tijd, geen honger of men vindt het niet belangrijk. Dat is het natuurlijk wel! Of je nou gaat werken of je moet naar school, je lichaam en je hersenen hebben echt wel energie nodig hoor. Er zijn veel theorieën over voeding waardoor het soms een beetje onoverzichtelijk wordt. Zolang je niet in mijn praktijk bent geweest en je geen persoonlijk voedingsplan hebt, zal ik het je niet te moeilijk maken. Hieronder mijn tips.

Ontbijt

We kennen het wel van vroeger, de papjes. Wanneer je pap lust, koop dan eens haver-mout en doe hierin wat havermelk, rijstmelk of amandelmelk. Het is heel simpel, warm maken en klaar. Vind je de smaak saai, dan is wat kaneel, anijs en/of honing erin heerlijk. Ben je niet zo van de papjes, dan zou je ook een smoothie kunnen maken. Doe je fruit in de blender en klaar. Ook een gezonde biologische muesli is een mogelijkheid. Misschien ben je meer een broodmens, bak het dan eens zelf. Onderaan zie je het recept voor een heerlijk en gezond groentebrood. Als je niet van bakken houdt, dan koop altijd volkoren brood. Let op dat er wel echt "volkoren" op de verpakking staat, anders zit er gewone bloem in en dat berooft je lichaam van mineralen. Ook kun je er later op de dag een inzinking door krijgen want dat doet witte bloem, net als suiker. Neem je volkoren speltbrood, dan is dat zeker een beter alternatief dan tarwe. Wat eet je altijd op je brood?

Wist je dat de meeste mensen in de ochtend al beginnen te snoepen. Jij niet? Nou, als jij hagel-slag, chocopasta, gewone jam, stroop of andere zoetigheid eet, dan hoor je bij de snoepers hoor. In deze producten zit zoveel suiker verwerkt dat je suikerspiegel en je zuurbalans er niet blij van worden. Neem eens wat gezonders op je

Irene Lelieveld,
(Auto) Kinesiologische
voedingstherapeut



brood. Pak suikervrije jam en stroop en let op: niet met kunstmatige zoetstoffen, dat is in mijn ogen niet verantwoord. Neem verder notenpasta, tahin, groentespread, pesto, een eitje, wat vis of rund/kipvlees. Stap eens een natuurvoedingswinkel in. Hier vind je ontzettend veel verantwoord en gezond brood en beleg. Neem daar dan ook meteen een pot kokosolie mee. Op kamertemperatuur is het een smeerbare boter voor je brood. Je kunt er ook mee bakken. Het geeft meteen energie af voor de hersenen.

Lunch

Dan de lunch, wat neem je mee en wat geef jij je kinderen mee naar school? Het beste is om twee keer per dag groenten te eten want je hebt 300 gram per dag nodig, ook kinderen. Het hangt wel van de leeftijd af. Eet zelfgemaakte groentesoep, die kun je meenemen in een thermoskan. Een salade neem je mee in een bakje en apart een gezonde dressing. Als je dat allemaal echt teveel moeite vindt of voor je kinderen niet handig, dan kan ik me daar best wat bij voorstellen. Eet dan het groentebrood of het speltbrood en doe daar gezond beleg op zoals groentespread, een tomaatje en drink er groentesap bij zoals tomatensap of wortelsap.

Tussendoortje

Voor tussendoortjes neem je altijd 2 stuks fruit en een handje noten mee. Laat de koffie nou eens staan en neem wat meer water en kruidenthee. Wanneer je zo eet en in de avond veel groenten met een eiwitbron, ben je heel goed bezig!
www.persoonlijke-voeding.nl



RECEPT

VAN IRENE LELIEVELD

Groentebrood

500 gram groenten (courgette, wortel, pompoen, bataat)
350 gram meel naar keuze (rijstmelk, havermeel, speltmeel)
1 flinke eetlepel (wijnsteen) bakpoeder
5 eieren
Tuinkruiden en himalayazout

- Rasp de groenten fijn en voeg alles bij elkaar. In een keukenmachine gaat dit heel snel.
- Vet een cakeblik in en doe het beslag erin. (of bakpapier)
- Bak het brood op 200 graden in 40/50 min gaar.

Rust in je hoofd is fijn! Het zorgt dat je veel gelukkiger in het leven staat en beter bestand bent tegen stress. Rust zorgt dat je prettiger in je vel zit, je blijer voelt, beter kunt nadenken en genieten. Kortom, rust zorgt er gewoon voor dat je beter in balans bent. Hoe je rust in je hoofd krijgt, lees je hieronder. Ga aan de slag met de tips en verban de onrust.

Albert Sonneveld
Eigenaar
Sonnevelt Opleidingen



PSYCHE

Rust in je hoofd: 5 tips om je onrust te verbannen!

Tip 1: Schud dat eeuwige schuldgevoel van je af

Heb je de neiging steeds achterom te kijken? Die oude kooien telkens weer uit de sloot te halen? Voel je je schuldig vanwege beslissingen uit het verleden? Maar, waarom? Veranderen kun je het niet. Dus, haal je schouders op en schud die schuldgevoelens van je af. Toen, op dat moment, was het de juiste keuze. Richt je op het hier en nu en besteed daar je tijd en energie aan. Aan het verleden kun je niets veranderen. Het nu en de toekomst heb je in je eigen handen. Leer van je beslissingen in het verleden, maar blijf er niet in hangen. Je zult ontdekken dat er een last van je schouders valt. Je komt luchtiger in het leven te staan, krijgt rust in je hoofd en bent minder gestrest.

Tip 2: Creëer quality time voor jezelf en krijg rust in je hoofd

Tijd maken voor jezelf en je eigen ding doen, is ontzettend belangrijk. Iedereen heeft nu en dan zo'n moment voor zichzelf nodig, om bij te tanken en helemaal tot rust te komen. Zorg daarom dat je regelmatig wat quality time voor jezelf creëert. Lees dat ene boek waar iedereen over praat, neem een heerlijk ontspannen bad, luister naar je favoriete muziek, zoek je vrienden op of wandel een flink eind. Het helpt je rust in je hoofd te krijgen en meer ontspannen in het leven te staan.

Tip 3: Kies voor willen en niet voor moeten

Moeten straalt dwang uit. Het geeft onrust en zorgt voor stress. Je moet die ene klus voor morgen klaren, je moet je huis opruimen, je

moet naar de verjaardag van... et cetera. Maar, hoezo moet je? Het zijn vaak taken en activiteiten die je jezelf hebt opgelegd. Of niet soms? Of heb je moeite met 'nee' zeggen? Ook dan ontstaat er vaak de druk van moeten. Probeer jezelf aan te leren dat je dingen wilt. Straalt een bezigheid moeten uit? Vraag je dan af van wie het moet. Jezelf? Of komt het voort uit je gevoel van geen 'nee' durven te zeggen? Of is het gewoon een bezigheid die je fijn vindt om te doen en dus ook graag wilt doen. Door minder te moeten en meer te willen, krijg je rust en voel je minder stress.

Tip 4: Leg je lat lager

Onrust en stress ontstaan nogal eens doordat je de lat te hoog legt; te veel eisen stelt en te hoge verwachtingen hebt. Vermoeiend hé? Want, de angst om te falen werkt je minderwaardigheidsgevoel in de hand. Accepteer dat je niet overal de beste in kunt zijn. We maken allemaal fouten en dus jij ook. Doe liever een stapje terug en stel jezelf haalbare doelen. Dat is veel motiverender, zorgt voor minder stress en draagt bovendien bij aan rust in je hoofd.

Tip 5: Focus je op 1 bezigheid

Doe wat je wilt doen met al je aandacht. Of je nu luncht, een huishoudelijke klus klaart, een werktaak verricht of praat met een collega, partner, vriend of familielid. Focus je daar voor de volle 100% op. Het voorkomt dat je meerdere dingen tegelijkertijd wilt doen, dat je dingen maar half afmaakt of haastig afruffelt met alle gevolgen van dien. Door je steeds met 1 ding bezig te houden voorkom je bovendien fouten en dus ook spanning die de rust in je hoofd verstoort. www.albertsonneveld.nl

Holistisch komt van holos wat "heel" betekent. Een holistische neemt dan ook het hele mens als uitgangspunt. Een mens heeft niet alleen een fysiek lichaam maar bestaat ook uit een emotioneel, mentaal sociaal en spiritueel deel.

Op een inspirerende plek van buitenplaats Plantage staat een Kirgizische yurt waarin veel activiteiten plaats vinden.

WOE 14.00 - 15.00 KINDERYOGA 4- 7 JAAR
DO 11.00 - 12.00 INLOOP MEDITATIE
VRIJ 9.45 - 11.00 EASY FLOW YOGA

Verder op afspraak: - Creatieve workshops - Kinderfeestjes
- Mindfulness wandelingen - Meditaties - Holistische massages

Nieuw Avalon bij Buitenplaats Plantage
Vogelzangseweg 49B, Vogelzang
Alice de Jong 06-15291567
e-mail alicedejong68@gmail.com

NIUW AVALON



BEWEGEN

Catwalk slank is uit Dames willen billen

Carlos Lens
Fitness specialist



Als ik kijk naar de aanvragen die ik tot dit jaar op mij af kreeg, waren dit vragen als "Hoe krijg ik een six-pack?" en "Hoe kom ik van mijn kip-files af?", maar sinds de komst van social media en een aantal Amerikaanse sterren is het mode- of ideaalbeeld naar een ander niveau gebracht. De aanvragen die ik steeds vaker krijg gaan namelijk over billen. "Hoe krijg ik rondere billen?", "Hoe krijg ik grotere billen?" en "Hoe krijg ik hogere billen?" Billen, billen, billen dus...! Het begon eigenlijk met Jennifer Lopez, natuurlijk Kim Kardashian en op het moment is 'Instagram magneet' Jen Selter erg bekend om haar 'behind'. De laatste heeft zelfs een groot contract met een sportmerk binnengesleept. Ik moet jullie natuurlijk wel de waarheid vertellen en dat is dat goede genen een hoop helpen. De gemiddelde Surinaamse vrouw heeft van nature al een beter gevormde bil dan de doorsnee Hollandse vrouw. Je moet de bil zien als een spier met vet eromheen. Meer spier met vet eromheen (wel strak in het vel, hahaha) geeft meer volume. De kunst is om op de juiste manier te trainen. De bilspier zit vast

(hecht aan) de hamstring, die loopt vanuit je kuit tot aan de onderkant van je bil. Je onderrug is ook belangrijk, want als we praten over 'curves' speelt deze ook een rol. Als je kijkt naar dames uit de ballet- en danswereld of zelfs turnen dan zie je dat deze dames een holle onderrug hebben. Door deze holling staan de billen automatisch naar achteren. Deze dames hebben dus een voordeel qua looks.

Maar wat willen de dames nu eigenlijk...? Slanke benen en dan poeffff zo'n bolletje er bovenop. Dit is best wel een opgave, omdat we allemaal horen: "Dan moet je squatten." Dat is gedeeltelijk waar. Het probleem bij squatten (een soort kniebuiging, red.) is dat de beenspieren meer belast worden dan de bilspier. De bilspier bestaat uit verschillende delen, het is de kunst om alle hoeken te trainen. Er is een aantal oefeningen waarbij je de benen kunt uitschakelen en meer focus op de bilspier alleen kunt leggen. Als je goed kijkt naar de dames met goede billen dan zie je dat bij de meeste dames de benen ook iets voller zijn, Dit komt mede door het squatten. Wij mannen hebben hier geen problemen mee, maar de meeste vrouwen willen wél de billen, maar niet de benen mee ontwikkeld hebben. Voor deze dames is het dus de kunst om geïsoleerde oefeningen te doen voor de billen. Er zijn tegenwoordig veel sportscholen. Schroom je niet, stap op de fit-

nessinstructeur af en vraag om een goed trainingsschema. Leg uit wat je wilt en wat je niet wilt. Belangrijk is dat je niet elke dag je billen gaat trainen, want teveel trainen zonder rust zorgt ervoor dat je niet herstelt. Je herstel is net zo belangrijk als de training. Het lichaam zie ik als één spier, balans is super belangrijk. Bijvoorbeeld, sterke buikspieren omdat je een 'sixpack' wilt en een zwakkere rug zorgt voor blessures. Train daarom het lichaam in balans. Wees wel altijd reëel en eerlijk voor jezelf, er is veel mogelijk maar als je brede heupen hebt en aanleg voor zware benen, focus je dan niet op smalle heupen want je kunt er moeilijk een paar centimeter afzagen. Je kunt wel hard trainen en op je voeding letten zodat je strak wordt.

Dames, teveel bil is een voordeel. Dit kun je namelijk aftrainen naar vol en strak of minder vol en strak. Heb je totaal geen bil, dan zul je er meer moeite voor moeten doen dan wanneer je meer vet op je billen hebt zitten. Zie de bilspier als elke andere spier en heb geduld...! Voor welke trainingsvorm je ook kiest, je moet je wel realiseren dat het niet gaat zonder een gezonde manier van eten. Rust, training en voeding zijn de drie pijlers die in balans horen te zijn voor het behalen en behouden van je doelstellingen. Dat geldt dus ook voor de billen...!
www.carloslens.nl
twitter@carlos_lens

MEDISCH | ZORG

Meldpunt Hartpatiënten een groot succes!

ROERMOND – Het is alweer ruim een jaar geleden dat Hartpatiënten Nederland een Meldpunt begon voor mensen die zich slecht behandeld voelen door ziekenhuizen en behandelaars. Het Meldpunt Hartpatiënten maakte direct na de instelling ervan in november 2012, een vliegende start.

Al binnen twee maanden belden en mailden enkele honderden mensen met het nieuwe Meldpunt. Ook nabestaanden van overleden patiënten deden hun beklag bij het Meldpunt. Een delegatie van Hartpatiënten Nederland reisde, samen met haar juridisch adviseur Rob Vermeeren, met deze klachten en meldingen onder de arm naar een ziekenhuis, maar ving daar bot bij een arrogante en hooghartige Raad van Bestuur. De klagende patiënten werden duidelijk niet serieus genomen door het ziekenhuis.

Gelukkig waren andere ziekenhuizen wel geneigd een luisterend oor aan Hartpatiënten Nederland te bieden naar aanleiding van klachten bij het Meldpunt. Medewerkster Marly van Overveld coördineert het Meldpunt en luistert naar de mensen die met hun klacht bellen en hun verhaal doen. 'Daar zitten vaak schrijnende verhalen bij', zegt Marly. 'Wij stellen vervolgens alles in het werk om bij het ziekenhuis opheldering te krijgen en ervoor te zorgen dat deze mensen alsnog recht gedaan wordt, samen met onze letselschade advocaat Rob Vermeeren.' 'Wat je dus ziet is dat ziekenhuizen heel ver-



schillend omgaan met Hartpatiënten Nederland en met het Meldpunt en daardoor dus ook met de patiënten', gaat Marly verder. 'De meeste ziekenhuizen nemen ons serieus, maar een ziekenhuis probeerde ons in de pers zelfs verdacht te maken als een schreeuwend onbeduidend actiegroepje.

Bron: Hartpatiënten Nederland, uit Hartbrug-Magazine 2014-01 www.hartpatienten.nl.



Massage Studio Heemskerk

Dicht bij jezelf blijven



Thaise en diverse andere massages

Met of zonder afspraak 06-40739287

www.massageheemskerk.nl



www.lijfengezondheid.nl



BETER ETEN,
BETER LEVEN **beë box**

EEN BOX VOL VERSE PRODUCTEN UIT DE REGIO,
DIRECT VAN DE BOER BIJ JOU THUISBEZORGD

WWW.THEBEEBOX.NL

0251
kappers

uw thuiskapster

Mariëlle 06-12 59 46 09

knippen al vanaf €15,-

www.0251kappers.nl

perfectie tot in de puntjes!

Fitness...? Alleen met de juiste begeleiding...!

Veel mensen kiezen ervoor om door middel van fitness te werken aan conditie en gezondheid. Een prima keuze, want deze sport leent zich bijzonder goed voor het weer in balans brengen van het lichaam. In feite is fitness een verzamelnaam van diverse activiteiten die leiden tot het opbouwen van spiermassa en het verbeteren van het uithoudingsvermogen. Ze hebben bovendien een positief effect bij rug- en gewrichtsklachten en worden om die reden veelal door fysiotherapeuten geadviseerd. Belangrijk is echter wel dat men zorgt voor een goede, professionele begeleiding.

Het lijkt vaak relatief eenvoudig. Je trekt wat aan gewichten, zet een roeimachine in beweging of trapt wat kilometers weg op een spinning bike. Maar zo eenvoudig ligt het niet. Wie onvoorbereid en zonder duidelijk plan aan het werk gaat met dergelijke apparaten, doet het lichaam eerder kwaad dan goed. Fitness heeft alleen het gewenste effect wanneer het volledig is afgestemd op de persoonlijke situatie. Een gediplomeerd fitnessinstructeur verstaat

zijn vak en is constant bezig met het bijsturen van zijn cliënten. Alleen met voldoende correcties en aanwijzingen, in combinatie met de juiste trainingsschema's, voorkom je vitaliteitsverlies. Dat fitness slechts gebaseerd zou zijn op simpele krachttoefeningen berust op een hardnekkig misverstand. Door een uitgekende combinatie van oefeningen, die zowel qua type als qua intensiteit volledig op de persoon worden afgestemd, wordt het juiste resultaat behaald.

Waar moet je als consument op letten? Op de eerste plaats is van belang om vast te stellen of een sportcentrum beschikt over voldoende gekwalificeerd personeel. Wanneer een sportcentrum het keurmerk van brancheorganisatie Fit!vak voert is dit bijvoorbeeld altijd het geval. Alle ondernemers die aangesloten zijn bij Fit!vak garanderen kwaliteit in een veilige en hygiënische omgeving. Informeer naar de mogelijkheid tot het volgen van een proefles, zodat je kunt toetsen of het gekozen sportcentrum aan je verwachtingen voldoet. Besluit pas daarna om wel of niet een abonnement af te sluiten. Kies voor een sportcentrum waar je per maand kunt opzeggen. Een goed sportcentrum werkt immers vanuit kwaliteit aan zijn ledenbestand en niet vanuit langlopende overeenkomsten. Let ook op de veiligheid, is er bijvoorbeeld een Automatische Externe Defibrillator (AED) aanwezig om snel te kunnen ingrijpen bij een noodsituatie?

Het allerbelangrijkste blijft natuurlijk je eigen gezondheid. Wanneer fitness op de juiste manier en onder goede begeleiding wordt beoefend, vormt het een basis voor een gezonde leefstijl. Een bewegingsdeskundige van een sportcentrum kan de verschillende mogelijkheden uitleggen en stelt vervolgens samen met de cliënt het meest geschikte programma samen. Een programma dat voldoet aan de persoonlijke wensen en dat bovendien verantwoord sporten garandeert. Loop geen onnodige gezondheidsrisico's door 'zomaar wat' te doen. Niet voor niets bestaan er specifieke opleidingen voor fitnessstrainers. Bij de betere sportcentra beschikken de fitnessstrainers over de diploma's A en B, hetgeen inhoudt dat ze zich 'personal trainer' mogen noemen en gekwalificeerd zijn om gevorderde sporters en mensen met specifieke klachten zoals overgewicht of gewrichtsklachten te begeleiden.

Jan Deudekom

RECEPT

VAN MARNIE KROM

Gezonde Zomerse Likkers

Benodigheden

Wat je nodig hebt zijn ijsvormpjes. Deze kun je vinden bij een winkel in jouw omgeving denk aan Blokker, Hema. Deze hebben plastic stokjes en die vervang ik zelf altijd door houten ijsstokjes. Gezelliger om te zien en van te smikkelen. Deze vind je vaak ook in doe het zelf zaken.

Sinaasappels

*1 limoen of citroen om het sap wat pit te geven
Biologische kokosmelk
Rauwe honing van plaatselijke imker*

Naar aanleiding van hoeveel ijsjes je wilt maken en hoe groot je vormpjes zijn kan je zelf het beste inschatten hoeveel sap en kokosmelk je nodig hebt.

Bereiding

Pers een aantal sinaasappels. Zeef je sap zodat de vezels niet in je ijsje komen. Als je wilt dat je kokosmelk een zoetje heeft dan kan je dit doen door wat rauwe honing te smelten en dit naar jouw smaak aan te vullen bij kokosmelk.

De vormpjes giet ik half vol met sinaasappelsap en dan laat ik het zo'n 20 minuutjes opvriezen in de diepvries.

Dat het al wat is bevroren maar nog niet helemaal zodat als ik daarna de kokosmelk er op giet deze mooi blijft liggen op het sap en dat ik het houten stokje er nog in kan steken. Dit laat je dan aantal uren in vriezer en wanneer het moment aanbreekt om ze lekker te gaan smikkelen dan kan je even met een warme hand de ijsvorm vast houden en je kan het ijsje zo bevrijden uit z'n jasje.

Wat het leuke is van deze gezonde likkers dat je met allerlei prachtig zomerfruit de meest heerlijke ijsjes kan maken.



www.lijfegezondheid.nl

VOEDING

Extra vitamines en mineralen; ook als de R uit de maand is

Marjolein Dubbers
Oprichter Energieke
Vrouwen Academie



Als kind ben ik opgegroeid met 'pillen en knollen'. De pil was een vitamine C tabletje en de knol een ronde levertraancapsule. Iedere avond bij het toetje kregen mijn zes zussen en ik een pil en een knol. In mei verdwenen ze maar op 1 september zette mijn moeder ze weer op tafel, want dan was de R weer in de maand. Ik slik nog dagelijks pillen en knollen. Ook in de zomer.

Waarom zou je voedingssupplementen nemen?

Ik hoor het van veel vrouwen in mijn praktijk: "ik eet twee stuks groenten en twee stuks fruit per dag, waarom zou ik extra vitamines en mineralen nemen?" Mijn antwoord is simpel: "omdat we uit onze voeding onvoldoende bouwstoffen halen voor ons hectische leven anno 2014." Zelfs het Voedingscentrum in Den Haag onderschrijft dit in een rapport uit 2011. Iedereen die zich netjes houdt aan de door hen voorgestelde schijf van vijf komt zes belangrijke bouwstoffen tekort: vitamine A, vitamine D, ijzer, selenium, foliumzuur en zink. Overigens eten veel mensen veel slechter dan de schijf van vijf. Er zijn ook officiële onderzoeken gedaan in Nederlandse ziekenhuizen, ook hier blijken veel mensen ondervoed te zijn. Niet in calorieën maar in bouwstoffen.

Als je er oog voor hebt hoe onze landbouw tegenwoordig eruit ziet, dan zul je begrijpen dat

je onvoldoende bouwstoffen binnenkrijgt. Heel veel fruit en groentes groeien op kunstmest. Kunstmest bestaat bijna alleen uit kalium, stikstof en fosfor. Dat is alles. En dat terwijl er in goede, gezonde aarde maar liefst 92 verschillende mineralen kunnen zitten. Allemaal mineralen die ons lichaam ook nodig heeft zoals zink, selenium, chroom, magnesium. Als deze mineralen niet in de grond zitten, komen ze ook niet in de plant, en dus ook niet op jouw bord, en dus ook niet in jouw lichaam. Daarom adviseer ik zoveel mogelijk biologisch te eten. Volgens de vooraanstaande Harvard Medical School hebben we allemaal voedingssupplementen nodig.

Misschien heb je al wel eens gehoord van vrije radicalen?

Een vrije radicaal is een agressief atoompje in je lichaam dat veel schade kan aanrichten omdat het een 'los handje' heeft. Met dit losse handje trekt het alles kapot wat het in zijn omgeving vindt: ze beschadigen allerlei moleculen, cellen en zelfs je DNA. Vrije radicalen kunnen worden onschadelijk gemaakt door anti-oxidanten. Anti-oxidanten zitten in voeding (onder andere knoflook, broccoli, blauwe bessen) en kruiden (onder andere groene thee en mariadistel) maar ook veel in vitamines en mineralen. Denk hierbij aan vitamine C, vitamine E, vitamine A, Beta-caroteen, Vitamine B6 en B2, koper, mangaan, selenium en zink. Het is dus van belang om voldoende anti-oxidanten binnen te krijgen om die vrije radicalen onder de duim te



houden. Tenzij je het niet erg vindt om snel veel rimpels te krijgen.

We leven in een wereld vol stressoren of we het nu leuk vinden of niet. De kunst is om ze enerzijds zoveel mogelijk te verminderen en anderzijds ervoor te zorgen dat ons lichaam de resterende stress goed kan hanteren. Daarvoor zijn veel bouwstoffen ofwel vitamines en mineralen onmisbaar. Vél bouwstoffen. Als je eet en drinkt conform mijn aanbevelingen in mijn gratis e-book Eet meer Energie dan ben je al een aardig eindje op de goede weg. En tot slot adviseer ik enkele voedingssupplementen te nemen.

Mijn advies is om altijd te beginnen met een goede, orthomoleculaire multi. Een multi is een goed mix van vitamines en mineralen. Orthomoleculaire multi's zijn niet goedkoop maar ze bevatten véél meer bouwstoffen dan de multi's die je bij de doorsnee drogist aantreft. Bovendien bevatten orthomoleculaire multi's veel méér bouwstoffen dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden. Goede orthomoleculaire merken zijn o.a. Bonusan, Orthica, Ortholon, Plantina en AOV. Naar mijn mening is het aan te bevelen om deze multi aan te vullen met extra vitamine C, vitamine D, omega 3 vetzuren en magnesium. Hou er rekening mee dat je lichaam de eerste weken na het gebruik van supplementen ontgiftingsverschijnselen kan vertonen. Laat je hierdoor niet ontmoedigen.

Wil je meer lezen hierover?

Bestel dan vooral Het Gouden Boekje voor de gezondheid van Dr. Gert Schuitemaker.
www.energiekevrouwenacademie.nl



- GROEPSLESSEN
- VRIJE FITNESS
- JEUGD/STUDENTEN SPECIAAL TARIEF
- GEZINSPAS
- DAMES SAUNA
- HEREN SAUNA

**1 MAAND GRATIS SPORTEN
WORDT LID EN ONTVANG
1 MAAND GRATIS SPORTEN**

**DEZE AANBIEDING IS
GELDIG T/M OKTOBER
2014**

WWW.SPORTCENTRUMSANTPOORT.NL

VOEDING

Vette vis, gezond of niet?

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 hersenfuncties 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 drastisch 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.

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 met geka 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 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...!



MEDISCH | ZORG

Rugpijn kan je vaak voorkomen

Vier van de vijf mensen hebben wel eens rugklachten. Dat is een enorme groep. Wie kent het niet? Je zit op een verjaardag en hoort de buurman zeggen: „Ik had vorige week toch een aanval van spit!“, of „Mijn dochter zit momenteel thuis, ze heeft ischias.“ Er zijn in de volksmond veel verschillende benaming voor rugklachten. Spit, ischias, lumbago, hernia, we hebben ze allemaal wel een keer voorbij horen komen. Toch is er wel degelijk verschil tussen verschillende vormen van rugpijn. Hier een korte informatieve uiteenzetting.

Jerry Jansen
Fysiotherapeut



Spit wordt meestal gebruikt als de rugpijn er spontaan 'in schiet'. Meestal gebeurt dit bij het tillen in combinatie met gedraaide bewegingen van de romp. Een veel voorkomend voorbeeld is het oppakken van een pen of het recht leggen van de dekens op het bed. Qua gewicht weinig tot niets, maar de houding in combinatie met de beweging is de boosdoener. De klachten van spit uit zich als lokale pijn in de onderrug, vaak samengaan met een hoge spierspanning van de rugspieren aldaar.

Dan hebben we het veelvoorkomende ischias. Eigenlijk beschrijft ischias pijnklachten in de onderrug in combinatie met uitstraling naar de bil en/of het been. De pijnklachten bevinden zich in een gebied waar een grote zenuw loopt, de nervus ischiadicus genoemd. Vandaar de benaming ischias: pijn in het gebied van de ischiadicus. Ischias zegt dus nog niets over de onderliggende oorzaak van de pijnklachten.

Vaak is men bij rugklachten bang dat er sprake is van een hernia. Een hernia is eenvoudig gezegd een scheurtje in de schijf tussen de wervels (tussenwervelschijf). De kern van deze schijf, een soort bal, komt dan naar buiten en kan op een zenuw drukken. De klachten kenmerken zich meer als uitval van gevoel en tintelingen in het been en verlies van kracht, vaak gepaard gaande met hevige pijn. In het verle-

den werden mensen met een hernia vaak geopereerd. Uit onderzoek is gebleken dat op langere termijn er weinig tot geen verschil is tussen wel of niet opereren.

Voorkomen beter dan genezen?

Er is een aantal risicofactoren bekend die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van lage rugklachten. Zoals eerder vermeld is het tillen in combinatie met een gedraaide romp vaak een boosdoener bij het ontstaan van rugklachten. Daarnaast is het rechtstandig tillen van zware gewichten in een voorovergebogen houding zwaar belastend voor de rug, met name de tussenwervelschijven, en verantwoordelijk voor rugklachten. Lang zitten en lang staan is ook erg belastend voor de rug en geeft vaak een vermoeid gevoel in de onderrug. In beweging blijven is de beste manier om rugklachten te voorkomen, maar ook om te herstellen van rugklachten. Uiteraard dient men rekening te houden met wat het lichaam aankan, een opbouw is dus essentieel.

Wie niet zeker weet hoe er met rugklachten moet worden omgaan of als onzeker is betreffende het herstel, kan gerust een fysiotherapeut om advies vragen. Zij zijn immers 'specialisten in beweging'.

www.fysio-krommenie.nl

UITERLIJK

Huidklachten in het kort

Wanneer je huidklachten hebt, is dat ontzettend vervelend. Er zijn veel verschillende soorten huidaandoeningen die door heel veel verschillende oorzaken ontstaan. Dat maakt het ook zo moeilijk om er weer vanaf te komen. Want wat is nu jouw oorzaak?

Irene Lelieveld
[Auto] Kinesiologische
voedingstherapeut



Huidklachten kunnen ontstaan door stress maar ook door emotionele, lichamelijke of hormonale problemen. Voeding is hierin een hele grote boosdoener, net zoals lifestyle. Spanningen binnen het zenuwstelsel, waaronder onze gemoedstoestand, hangen ook nauw met onze huid samen. Ook lichamelijke klachten als allergieën, voedselovergevoeligheden, leveroverbelasting of darmproblemen kunnen huidklachten geven. In de puberteit zijn de hormonen de hoofdveroorzaker van acne, maar hormonen kunnen op latere leeftijd ook voor vervelende huidreacties zorgen.

Teveel aan afvalstoffen

De huid is het grootste orgaan van het lichaam en een 'verlengstuk' van de lever in de strijd om het lichaam te ontgiften en 'schoon' te houden. Door een teveel aan afvalstoffen kunnen veel huidproblemen ontstaan. De darmen kunnen het de lever ook extra moeilijk maken. Want wanneer door stoorfactoren de darmflora niet meer optimaal functioneert, wordt de barrière van de darm beschadigd en kunnen schadelijke stoffen door de darmwand in het bloed terecht komen. Vooral de lever krijgt het dan extra zwaar te verduren om deze stoffen te verwijderen (ontgiften). Tussentijdse opslag van afvalstoffen en toxinen vindt plaats in het bindweefsel van de huid. Wanneer een teveel aan afvalstoffen en toxinen wordt aangevoerd, vervuult als het ware het bindweefsel waardoor dit tussencelweefsel overbelast wordt. Dit kan een oorzaak zijn van veel huidklachten in het algemeen.

Bijkomende oorzaken zijn de moderne productietechnieken in de voeding. Door het wijzigen, toevoegen en verhitten van ingrediënten kunnen de producten dusdanig veranderen dat er schadelijke stoffen ontstaan. Dit moet de lever allemaal verwerken en dit verstoort de lever en dus ook de huid.

Vooral vetten worden aangetast door verhitting en in onze voeding zitten vaak de verkeerde

de vetten die helemaal niet verhit mogen worden, zoals zonnebloemolie. Ook chemisch toevoegingen (vele E-nummers) belasten de huid enorm en spelen een rol bij huidproblemen.

Een slechte huid is een teken van:

- tekort aan voedingsstoffen
- ongezonde voeding
- teveel zon of zonnebank
- verzuring
- teveel afvalstoffen
- verkeerde cosmetica
- teveel stress
- roken
- darm- of leverproblemen

Om de huid te verbeteren moet je altijd van binnenuit werken

De huid verbeter je door:

- het immuunsysteem te versterken
- de hormoonhuishouding te verbeteren
- de darmflora te herstellen
- te ontgiften
- te ontzuren
- een ondersteunende gezichtsbehandeling
- tekorten aan te vullen
- gezonde voeding te gebruiken

In 'Lijf & Gezondheid' zal ik elke maand een huidklacht uitlichten, er wat meer over vertellen en specifieke tips en adviezen geven. Kun je hier niet op wachten, dan vind je alle informatie in het dikke huidboek 'Een mooie en vitale huid'.

Algemene adviezen bij huidklachten

Hieronder kun je alvast wat algemene regels lezen over wat je kunt doen met voeding. Er zijn namelijk producten die een zeer negatief effect hebben op de huid.

Geheel vermijden:

- koffie, zwarte thee en frisdranken
- roken
- tarwe (eet spelt of glutenvrij)
- alcohol
- geraffineerde suiker

De gezonde eter EEN MOOIE EN VITALE HUID



DOOR GEZONDE VOEDING EN GOEDE VERZORGING

- ongezonde voeding (koek, snoep, gebak, chips)
- teveel verzadigde vetten en transvetten

De meesten nemen vaak een snackje en wat lekkers. *Advies:* kies voor fruit of noten.

De meesten eten niet van wat het land en seizoen ons bieden. *Advies:* eet biologisch van wat ons land te bieden heeft (boek: 'Te koud? Te warm? Eet wat bij je past')

Velen eten teveel transvetten en verzadigde vetten. *Advies:* kies gezonde, onverzadigde vetten zoals noten, koudgeperste olie en superfood.

Overal zit geraffineerde suiker en witte bloem in. *Advies:* kies alles volkoren (spelt of glutenvrij) en suikervrij

Zowat alles wat we eten is kant en klaar en bewerkt. *Advies:* maak alles zelf met gezonde ingrediënten.

We eten dagelijks chemische stoffen, zoals bestrijdingsmiddelen, synthetische E-nummers. *Advies:* kies biologische producten en maak alles of zoveel mogelijk zelf.

We drinken vaak veel te weinig. *Advies:* Drink minimaal 1,5 liter en maak zelf smoothies of groentesappen. Ook een detox kan enorm goed helpen, maar niet bij elke aandoening. In het huidboek vind je een mooie detox en alle informatie.

www.persoonlijke-voeding.nl



Beantwoord de volgende vragen:

1. Noem een bekende Nederlander die door Carlos Lens wordt getraind.
2. Hoeveel gram vis eet een Nederlander gemiddeld per week?
3. Wie heeft het boek De Hormoonfactor geschreven?

Stuur uw antwoord in voor 1 oktober via:
www.lijfengezondheid.nl

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

Vermeld daarbij uw naam, adres en telefoonnummer.

www.lijfengezondheid.nl

3x

Pakket Frexious Slow Juice met 21 flesjes t.w.v. €90,-

FRECIIOUS SLOW JUICE

www.frecious.nl



2x

Holistische Massage van 1 uur t.w.v. €60,- bij Nieuw Avalon in Vogelenzang

NIEUW AVALON

www.nieuwavalon.nl

5x

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



www.kerngezond-boek.nl

Dinercheque t.w.v. € 150,- van Visrestaurant de Meerplaats

Visrestaurant De Meerplaats

Trawlerkade 80 1976 CC IJmuiden Tel. 0255-510806
www.meerplaats.nl

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

www.ralphmoorman.com





Aanvragen (vervolg)

w14.000394

Wenckebachstraat 146, het veranderen van een tankstation (03/09/2014) w14000393

Welstand

Voor zover de ingediende aanvragen voor een omgevingsvergunning betrekking hebben op een bouwactiviteit kunnen deze worden voorgelegd aan de commissie Stedelijk Schoon Velsen. Voor meer informatie over welstand: 140255.

ONTWERPBESLUIT - uitgebreide procedure

Burgemeester en wethouders van Velsen maken bekend dat zij het voornemen hebben een omgevingsvergunning te verlenen voor de onderstaande aanvraag. De ontwerp-omgevingsvergunning en overige bijbehorende stukken liggen met ingang van 12 september 2014 gedurende zes weken ter inzage bij de afdeling Publiekszaken. Tevens zijn deze stukken digitaal in te zien op de

website velsen.nl via het menu bekendmakingen/ direct naar/ meer nieuws/ inzage (ontwerp)besluiten. Tijdens deze periode van terinzagelegging, kan eenieder naar keuze mondeling of schriftelijke zienswijzen inbrengen tegen de ontwerp-omgevingsvergunning. Zienswijzen moeten worden gericht aan het college van burgemeester en wethouders van Velsen, werkeenheden Vergunningen, Postbus 465, 1970 AL IJmuiden (bezoekadres Dudok-

plein 1 te IJmuiden). Voor het kenbaar maken van mondelinge zienswijzen kunt u contact opnemen met de werkeenheden Vergunningen, telefoon 140255. Het betreft het volgende ontwerpbesluit:

- het realiseren van een tijdelijke parkeervoorziening op het perceel Duin en Kruidbergerweg 60 te Santpoort-Noord voor een periode tot 1 december 2015 (w13.000553).

Besluiten

Burgemeester en wethouders van Velsen hebben de hierna volgende besluiten genomen. Op grond van de Algemene wet bestuursrecht kan een belanghebbende bij het (de) onderstaande besluit(en) gedurende zes weken na de dag van verzending van het besluit een gemotiveerd bezwaarschrift indienen bij het bestuursorgaan dat het besluit heeft genomen (zoals college van Burgemeester en wethouders van Velsen of Burgemeester van Velsen, Postbus 465, 1970 AL IJmuiden), dan wel langs elektronische weg (elektronisch formulier op www.velsen.nl); werkt alleen in combinatie met inloggen via DigiD). In spoedeisende gevallen kan een voorlopige voorziening worden gevraagd bij de voorzieningenrechter van de rechtbank Noord-Holland, locatie Haarlem, sector bestuursrecht, Post-

bus 1621, 2003 BR Haarlem. Een voorlopige voorziening kan alleen worden aangevraagd, indien er ook een bezwaarschrift is ingediend. De verzenddatum van het besluit is tussen haakjes vermeld.

Verleende omgevingsvergunningen - reguliere procedure

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

IJmuiden

Andromedastraat 12, plaatsen erker (29/08/2014) w14.000342;
Trompstraat 151, het plaatsen van een erfafscheiding (04/09/2014) w14.000322
Evertsenstraat 2 (Rijksmonument) het plaatsen van 4 airco-units (03/09/2014) w14.000326
IJsselstraat 6, het plaatsen van een dakopbouw (03/09/2014) w14.000351

Driehuis

Geen mededelingen

Santpoort-Noord

Geen mededelingen.

Santpoort-Zuid

Brederoodseweg 53, het kappen van een boom (03/09/2014) w14.000344

Velsen-Zuid

Geen mededelingen.

Velsen-Noord

Geen mededelingen.

Velserbroek

Geen mededelingen.

Vergunningen Algemene Plaatselijke Verordening

Snuffelmarkt artikel 5:22 APV
5 oktober 2014, snuffelmarkt, Pol-

derhuis Velserbroek (9/09/2014) u14.009041

Verkoop vuurwerk artikel. APV 2:56
Verkoopdagen 29 december, 30 december, 31 december 2014
U14.008989, Middenhavenstraat 98 te IJmuiden, (02-09-2014) u14.008989

Evenementen artikel 2:17 APV

20 september 2014, muziek-evenement Voliere, op verhard gedeelte voor Theeschenerij Velserbeek te Velsen Zuid (3/09/2014) u14.007888.
18 en 19 oktober 2014 en 15 en 16 november 2014, NK Kitebuggy wedstrijden, op het strand van IJmuiden in zone 3 (3/09/2014) u14.008063.
11 en 25 oktober, 8 en 22 november, 6, 20 en 27 december 2014, strandzeilwedstrijden, op het strand van IJmuiden aan Zee (8/09/2014, u14.008188.

Beleidsregels eigen bijdrage Wmo en besluit Wmo

Burgemeester en wethouders van Velsen maken bekend dat zij in haar vergadering van 2 september 2014 hebben besloten:

het Besluit maatschappelijke ondersteuning 2014 gemeente Velsen vast

te stellen;

- de Beleidsregels eigen bijdrage Wmo 2014 gemeente Velsen vast te stellen;

- het Besluit maatschappelijke ondersteuning gemeente Velsen 2013

in te trekken;

- deze besluiten in werking te laten treden op 1 oktober 2014;

Ter inzage

De Beleidsregels en het Besluit worden zes weken ter inzage gelegd bij

de balie van het stadhuis. Tevens wordt het beleid gepubliceerd op de website van de gemeente Velsen: www.velsen.regelingenbank.nl



Werken aan duurzamer bedrijventerreinen

13.500 zonnepanelen - die verschijnen binnenkort op de daken van ruim twintig bedrijven in de IJmond. Samen wekken die ongeveer 2,9 MW aan energie op - het verbruik van 800 huishoudens. Een grote stap voorwaarts in de verduurzaming van de regio.

stadhuis. Floor Bal, wethouder milieu gemeente Velsen: „Deze projecten geven een stevige impuls aan de verduurzaming van de regio. Ik hoop dat de voorbeeldfunctie waaraan wij als gemeente en bedrijven invulling geven ervoor zorgt, dat nog meer bedrijven kiezen voor zonnepanelen.”

len te plaatsen. Naast zonnepanelen wordt het geld ook ingezet voor de toepassing van energiezuinige led-verlichting.

Meer informatie bij de Milieudienst IJmond via www.milieudienst-ijmond.nl. (foto: Reinder Weidijk)

Meer dan twintig bedrijven plaatsen de panelen op de terreinen De Houtwegen, de Pijp en de Noordwijkmeer, in Beverwijk, Heemskerk en Velsen. Daarnaast plaatst Velsen nog dit jaar 442 zonnepanelen op zes gymzalen en drie wijkposten, die daarmee grotendeels in hun eigen elektriciteitsverbruik voorzien. In 2013 plaatste de gemeente al 92 panelen op het dak van het

De vertegenwoordiger van de ondernemers Parkmanagement IJmond vroeg samen met Milieudienst IJmond de benodigde subsidie aan bij de provincie Noord-Holland. Daarnaast deden in Velsen ook Daalimpex en Kloosterboer Coldstores elk een beroep op subsidie om zonnepanelen te kunnen plaatsen. De provincie kende de subsidie voor alle projecten toe, waarmee het dus nu mogelijk is om de 13.500 zonnepane-



Bekendmakingen

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

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

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

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

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

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

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

Aanvragen

Burgemeester en wethouders van de gemeente Velsen maken bekend dat zij in de periode van 30 augustus tot en met 5 september 2014 de volgende aanvragen voor een omgevingsvergunning hebben ontvangen op grond van de Wet algemene bepalingen omgevingsrecht. De datum van ontvangst is tussen haakjes vermeld.

IJmuiden

Frans Naereboutstraat 2-4, uitbreiden verkoopruimte, handelen in strijd met bestemmingsplan (02/09/2014) w14.000388; Kennemerlaan 73, het realiseren van een broodjeszaak (02/09/2014) w14.000391
Pruimenboomplein 91, inpan-dig plaatsen van transparante

(03/09/201) w14.000395, balkonbe-glazing (03/09/2014)
Diezestraat 16, kappen boom (03/09/2014) w14.000396
Maasstraat 7, plaatsen dakkapel (05/09/2014) w14.000398
Kerkstraat 93, het plaatsen van 60 PV panelen (05/09/2014) w14.000400
Heerenduinweg 41, het plaatsen van 48 PV-panelen (05/09/2014) w14.000401
Moerbergplatoen 65B, het plaatsen van 48 PV-panelen (05/09/2014) w14.000402
Zuiderkruisstraat 70, het plaatsen van 54 PV-panelen (05/09/2014) w14.000403
Eenhoornstraat 2B, het plaatsen van 18 PV-panelen (05/09/2014) w14.000406

Driehuis

Waterloolaan 5, het plaatsen van 54 PV-panelen (05/09/2014) w14.000405
Hofdijklaan 57, plaatsen dakkapel voorgevel (04/09/2014) w14.000399

Santpoort-Noord

Geen mededelingen

Santpoort-Zuid

Bloemendaalsestraatweg 152 A, wijzigen woon winkelpand (03/09/2014) w14.000392
Clarionlaan 9, Kappen 2 bomen (04/09/2014) w14.000397
Wijnoldy Daniëlslaan 54, het plaatsen van 40 PV-panelen (05/09/2014) w14.000407

Velsen-Zuid

Minister Lelylaan 7, Het plaatsen van een erfafscheiding (02/09/2014) w14.000389) w14.000389

Velserbroek

Platbodem 199, het plaatsen van 70 PV-panelen (05/09/2014) w14.000404
Rijksweg 243, het plaatsen van 50 PV-panelen (05/09/2014) w14.000408
Galle Promenade 143, legalisering terrasoverkapping, een luifel aan de zijgevel, een berging aan de achtergevel (01/09/2014) w14.000387

Velsen-Noord

Wijkerstraatweg 88b, Plaatsen grondkering, damwand, erf en/of perceelafscheiding (03/09/2014)



Wijkteams gemeente door in 'wijkmobiel'

Op donderdagmiddag 4 september was wethouder Robert te Beest aanwezig bij het bezoek van het wijkmobiel aan het Etta Palimplantsoen in Velsbroek.

Er zijn die middag ongeveer twaalf mensen bij het wijkmobiel langs geweest. Onderwerpen waren onder

andere het vernieuwen van speeltoestellen en het opknappen van kunstwerken. Er waren ongeveer 200 flyers in de bus gedaan. De volgende locatie van de wijkmobiel is op donderdag 9 oktober van 15.00 tot 17.30 uur aan het Zwanebloemplantsoen/t Asfalt in Velsbroek. (foto: Ko van Leeuwen)



Gevolgen van een kernoorlog

Tentoonstelling geopend

Zaterdag 6 september heeft burgemeester Franc Weerwind de tentoonstelling geopend die gaat over de humanitaire gevolgen van een kernoorlog. Kom kijken in de bibliotheek Velsen.

De tentoonstelling laat de gevolgen zien van de atoombommen die

in 1945 in Japan op Hiroshima en Nagasaki vielen. Gevolgen voor de mensen, de natuur en de toekomst. 'Vrouwen voor Vrede IJmond' heeft de tentoonstelling naar Velsen gehaald. Hij is te zien van 6 tot 30 september 2014, dus ook tijdens de vredesweek van 20 tot 28 september. (foto: Ko van Leeuwen)

Zondag 14 september in Velsen

Open Monumentendag

Zonder het Noordzeekanaal had IJmuiden nooit bestaan. Hoe toepasselijk dus dat het thema voor de komende landelijke Open Monumentendag 'op reis' is - over water én over land.

De aanleg van het Noordzeekanaal (1865-1876) veranderde veel voor Velsen en wijde omgeving. Zo ontstond IJmuiden, nu vooral bekend als havenplaats met het bijbehorende sluiscomplex. Daar gaat de brochure, die speciaal voor deze monumentendag is gemaakt, dan ook over. Net als over het wegennet en het vervoer over de weg. De eerste onverharde verbindingen over land liepen vaak over dijken - daar hield je droge voeten. De Driehuizerkerkweg en de Velsrenderlaan zijn daar goede voorbeelden van. De derde belangrijke transportverbinding over land is het spoorwagennet. In 1867 werd de treinverbinding tussen Haarlem en Uitgeest geopend; een lijn die ook door Velsen

loopt. Eind 19de eeuw werd een aftakking aangelegd, eerst naar het sluiscomplex en daarna naar de haven in IJmuiden. De Velsertunnel, in 1957 in gebruik genomen, was een heel aparte, extra verbinding.

Tijdens de Open Monumentendag op zondag 14 september aanstaande worden op verschillende locaties speciale activiteiten voor publiek georganiseerd; de entree is gratis. Informatie hierover is te vinden in een brochure getiteld: 'Op reis; kris-kras door historisch Velsen'. Deze is gratis af te halen bij boekhandel Bredero in Santpoort-Noord, boekhandel The Read Shop en het stadhuis in IJmuiden, dienstencentrum Watervliet aan de Doelmanstraat 34 in Velsen-Noord en de bibliotheken in IJmuiden en Velsbroek. Ook vindt u nadere informatie op de website www.openmonumentendag.nl. Op www.velsen.nl staat ook wanneer u op de verschillende plekken terecht kunt.

Openstellingen

Dorp Oud Velsen - Rondleiding door het dorp. Aanvangstijden 11.00 en 14.30 uur, start bij de Engelmunduskerk.

Engelmunduskerk Oud Velsen, Kerkplein 1, Velsen-Zuid - Geopend van 12.00-16.00 uur.

Raadhuis voor de Kunst, Torenstraat 7, Velsen-Zuid - Geopend van 11.00-17.00 uur. Tentoonstelling van verschillende kunstenaars.

Logegebouw Vrijmetselaars en Weefsters, Torenstraat 2, Velsen-Zuid - Zowel zaterdag 13 september als zondag 14 september geopend van 11.00-17.00 uur.

Beekestijn, Rijksweg 136, Velsen-Zuid - Geopend van 11.00-16.00 uur. Tentoonstelling 'Zomenen op de buitenplaats'.

Duin en Kruidberg, Duin- en Kruidbergerweg 60, Santpoort-Noord - Rondleiding 'Een reis door de tijd op Duin en Kruidberg' om 13.00 en 15.30 uur.

Ruïne van Brederode, Velsrenderlaan 2, Santpoort-Zuid - Geopend van 10.00-17.00 uur.

Station Santpoort-Zuid, Willem de Zwijgerlaan 61, Santpoort-Zuid - Grand Café Milarca: speciaal lunchmenu tussen 12.00-16.00 uur.





Rondleidingen door het gerenoveerd gemeentehuis

Wat zijn nou typische 'Dudok-details' in het gerenoveerde stadhuis van Velsen? Wie dat wil weten, kan zich aanmelden voor een rondleiding. Op zaterdag 20 september is de eerste.

De renovatie (2014) van het gemeentehuis (het gedeelte dat architect Dudok heeft ontworpen) is aanleiding om een drietal rondleidingen te houden. De eerste wordt gehouden op zaterdag 20 september 2014 en start om 10.30 uur bij de ingang van het gemeentehuis aan Plein 1945 te IJmuiden en duurt ongeveer een uur. De volgende data zijn gepland in november 2014 en februari 2015.



De rondleiding is bedoeld voor zowel individuele geïnteresseerden als groepen. Is dit iets voor uw school, bedrijf of club? Onder leiding van een lid van de Dudokstichting loopt u door het stadhuis. U wordt gewezen op de details die typisch zijn voor de architect Dudok en de renovatie die het gebouw heeft ondergaan. Voor iedere bezoeker is er na afloop een wandelroute 'Een wandel-

ling door het IJmuiden van Dudok' beschikbaar.

Het aantal deelnemers per rondleiding is beperkt. Wilt u zeker zijn van een plekje? Reserveer dan via Communicatie@velsen.nl. (foto: Marcel Reimer)

Rabobank Pierloop Velsen

Op zaterdag 13 september 2014 is de 24ste editie van de Rabobank Pierloop. Zoals gebruikelijk heeft deze feestelijke loop flinke consequenties voor het verkeer dat van noord naar zuid in IJmuiden wil en andersom. Hieronder de belangrijkste gegevens.

Het is het grootste sportevenement in de gemeente – de Rabobank Pierloop Velsen. Dit jaar is de 24ste editie van de Rabobank Pierloop Velsen. Honderden enthousiastelingen – jong en oud, mannen en vrouwen, particulieren en bedrijventeams – lopen van de start in de Briniostraat in een grote lus naar de finish bij Plein 1945. Wethouder Annette Baerveldt van sport geeft het startschot en reikt de prijzen uit.

Stremmingen

Er zijn die dag veel mensen op de been – niet alleen lopers, maar ook publiek en mensen van de organisatie. De verkeerssituatie is als volgt:

verkeer dat van de noord- naar de zuidkant van IJmuiden gaat (en andersom) moet rekening houden met flinke stremmingen. Dat geldt vooral voor hen die tussen 14.00 en 16.30 uur de lijn kruisen Kromhoutstraat-Dokweg-Havenkade-Marconistraat-Moerbergplantsoen-Lange Nieuwstraat. Stremming geldt ook voor hen die rond 15.10 uur in de buurt zijn van de Waterloolaan-Zeeweg-Heerenduinweg; zij moeten rekening houden met ongeveer 15 tot 20 minuten stilstaand verkeer. Het beste is het om tussen 14.00 en 16.30 uur weg te blijven met de auto uit de zuidelijke helft van IJmuiden, inclusief de Lange Nieuwstraat.

Verkeersregelaars doen hun best om ieders veiligheid te bewaken – van lopers, toeschouwers en verkeerdeelnemers. De gemeente vraagt iedereen om de aanwijzingen van deze belangrijke vrijwilligers te volgen. Alle verkeersmaatregelen staan uitgebreider op www.velsen.nl.



Aanpak jeugdwerkloosheid

Convenant Social Return

Zoveel mogelijk jongeren die moeilijk aan het werk komen aan de slag helpen aan de hand van duidelijke afspraken – daar heeft Wethouder Arjen Verkaik namens de gemeente Velsen op 3 september een overeenkomst voor ondertekend. Centraal begrip daarin is 'social return'.

In het stadhuis van Haarlem tekenden op woensdag 3 september vier partijen een convenant met samenwerkingsafspraken om jongeren op te leiden en duurzaam te laten uitstromen naar werk. De ondertekenaars waren de heer Carboni, directeur van de Dienst Werk en Inkomen uit Amsterdam, de heer Verkaik, wethouder van Velsen, en mevrouw Langenacker, wethouder in Haarlem. De vierde partij was de heer Stoop, directeur van KWS Infra BV, een grote wegenbouwer uit Vianen.

De doelgroep van Social Return zijn mensen met afstand tot de arbeidsmarkt. Bedrijfsleven en gemeenten zorgen ervoor dat deze mensen via een opleiding en het opdoen van werkervaring uitstromen naar de arbeidsmarkt. Dit is

onderdeel van de initiatieven die de deelnemende gemeenten ontplooiën om de jeugdwerkloosheid aan te pakken. Er is in de regio een tekort aan opleidingsplekken. KWS Infra wil werk (ervaring) plekken en stages beschikbaar stellen voor BBL- en BOL-kandidaten en VMBO en MBO-scholieren uit Velsen, Haarlem en Amsterdam. Daarom werken partijen ook samen met onderwijsinstellingen.

KWS Infra is een landelijk opererende wegenbouwer en is opdrachtgever van onder andere de gemeente Amsterdam, Haarlem en Velsen. De gemeenten nemen Social Return mee in hun aanbestedingen, waaronder de opdrachten die KWS Infra uitvoert. De gemeente Velsen past Social Return al toe op verschillende projecten in de gemeenten, zoals de bouw van De Ring in IJmuiden en de bouw van De Brede School in Velsen-Noord.

Op de foto staan van links naar rechts: de heer Verkaik, mevrouw Langenacker, de heer Carboni en de heer Stoop. (foto: Reinder Weidijk)