de Jutter

WEEKBLAD VOOR
IJmuiden,
Velsen-Noord

www.jutter.nl
info@jutter.nl

Infopagina gemeente langer in deze krant

Velsen - De gemeentelijke Infopagina verschijnt ook de komende twee jaar in de Jutter en de Hofgeest. Velsen heeft de samenwerking met de uitgever van deze krant tot het najaar van 2019 verlengd. Hier ging een uitgebreide openbare aanbestedingsprocedure aan vooraf.

De keuze voor onze nieuwsweekbladen sluit aan bij de voorkeur van veel Velsenaren. Eerder dit jaar bleek uit Burgerpanelonderzoek dat het merendeel van de ruim duizend ondervraagden de Jutter (IJmuiden, Velsen-Noord) of de Hofgeest (Velsen-Zuid, Driehuis, Santpoort en Velserbroek) als belangrijkste informatiebron ziet. Een ruime meerderheid (95%) zegt de Jutter of de Hofgeest wekelijks te ontvangen.
De gemeentelijke Infopagina wordt door driekwart elke week of eens in de twee weken gelezen. Het gemiddelde rapportcijfer is een 7,1. De Jutter en de Hofgeest worden het meeste genoemd als de krant waarin de Infopagina opgenomen zou moeten worden (58%). Andere huis-aan-huiskranten die in Velsen verschijnen scoren tussen de 1 en 4%.
Chef redactie Friso Huizinga is verheugd over de langere samenwerking met de gemeente. „In de eerste plaats ben ik blij dat onderzoek heeft aangetoond dat wij gewaardeerd worden. Wij proberen elke week een krant te maken die vol staat met lokaal nieuws dat een brede doelgroep aanspreekt. De gemeentelijke Infopagina vormt een mooie aanvulling op onze eigen berichtgeving. Het is erg fijn dat die combinatie tot eind 2019 in stand blijft."
De Infopagina en de bekendmakingen van de gemeente Velsen staan ook op www.jutter.nl en www.velsen.nl. Op de website en Facebookpagina van deze krant wordt dagelijks nieuws geplaatst over opvallende gebeurtenissen in Velsen.

GEMEENTE VELSEN
Iedere week in deze krant:
Informatie van de gemeente Velsen

ACCU PECH?
SNEL WEER OP WEG!

ALBATROS BANDEN IJMUIDEN
0255-511 730

TELSTAR – FC DEN BOSCH
VRIJDAG 15 SEPTEMBER 20.00 UUR

diepe kras?
...strijken we zo weer glad
Velserbroek
KASIUS
AUTOSCHADE SERVICE
www.recoautoschadegroep.nl

Afscheid na 40 jaar

Driehuis - Vrijdagmiddag 8 september. Het wordt steeds drukker in de kantine van het Ichthus Lyceum, waar in het begin voornamelijk oud-docenten van diverse leeftijden samenkomen. De oudste is de 90 jaar gepasseerd. De huidige collega's sluiten na werktijd aan. De aanleiding is de receptie van Jos Diekstra. Na 40 jaar als docent Nederlands verbonden te zijn geweest aan het Ichthus lyceum, neemt hij afscheid.



Zijn loopbaan begon in het basisonderwijs, maar naar 3 jaar koos hij er voor een studie Nederlands te volgen en door te stromen naar het voortgezet onderwijs. In 1977 startte hij op het Ichthus College, dependance Creutzbergmavo aan de Alexander Bellstraat en de mavovestiging aan de Doorneberglaan 5 in Zeewijk om later zijn carrière voor te zetten in havo en vwo.
Waarom het onderwijs? „Ik heb er nooit aan getwijfeld voor dit beroep te kiezen, omdat ik het niet alleen een uitdaging vind de leerlingen de benodigde kennis bij te brengen om verder te komen, maar ook om jonge mensen te volgen in hun ontwikkeling en hen te helpen daar te komen, waar hun bestemming ligt, daar waar ze gelukkig zijn. Want dat is het waar het uiteindelijk om gaat. Het mooiste compliment dat ik kan krijgen is, als ik van oud-leerlingen hoor, dat ik in voor hen moeilijke situaties in hun ontwikkeling een rol heb mogen spelen om die bestemming alsnog te bereiken.
Je moet wel hart hebben voor leerlingen en oprecht in hen geïnteresseerd zijn, anders red je het niet."
Waarom 40 jaar aan dezelfde school? „Het is een school met fijne collega's, een warme en veilige sfeer voor de leerlingen en een school met een goed opleidingsniveau dat de laatste jaren naar een nog hoger plan is getild. Daarom heb ik het er al die tijd zo naar mijn zin gehad. Ze hebben een mooi afscheid voor me geregeld, zowel in intiem als groter verband. En dan nog een afscheidsreceptie die is uitgemond in een soort reünie van (oud)docenten."
Omzien met een glimlach. „Die is niet van mij hoor. Die heeft men op de uitnodiging voor mijn afscheidsreceptie gezet. Het vat heel goed samen hoe ik me thuis heb gevoeld op deze school en hoe ik terugkijk op het contact met de leerlingen. En deze laatste herinnering is voor mij ook de blijvende. Ik kan met een gerust hart met pensioen gaan!"

DEZE WEEK IN DE KRANT
Lijf & gezondheid
Lees je fit!
Lees alles over OSAS en de snurkbeugel

ARMY GOODS BV • klein- en groothandel
BACO
Like us on Facebook
ZOEK OP BACO ARMY GOODS!
ZIE ADVERTENTIE IN DEZE KRANT
Kromhoutstraat 38-40 IJmuiden, 0255-511612
www.baco-army-goods.nl

Kijk voor het actuele nieuws op
WWW.JUTTER.NL
WWW.HOFGEEST.NL

COLOFON

de Hofgeest

Verschijnt donderdag
EDITIE 8: VELSERBROEK, DRIEHUIS, VELSEN-Z., SANTPOORT-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:
Jeroen van Duijn
Mobiel 06-33836478
Gerda Ritskes
Mobiel 06-45708874

Advertentietarieven:
op aanvraag

Aanleveren van kopij:
Dinsdag voor 14.00 uur
redactie@jutter.nl

Chef Redactie:
Friso Huizinga

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 en bezorgklachten:
www.verspreidnet.nl
Tel. 0251-674433

Centrale administratie:
Visserstraat 10
1431 GJ Aalsmeer
Tel. 0297-341900

Uitgave van:
Kennemerland PERS BV

OPLAGE HOFGEEST: 15.250
OPLAGE JUTTER: 20.025

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

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

WWW.JUTTER.NL
WWW.HOFGEEST.NL

Muziek in Velsen: Spring maar Achterop

Velsen - Zondagmiddag is op vijf buurcentra in Velsen muziek te horen. Muziek uit Velsen, door Velsenaren gemaakt, in Velsen te horen. Dat is het verbinden van de diverse woonkernen in onze gemeente!
„We hopen op mooi weer zondag, zodat iedereen op de fiets een rondje Velsen kan doen", zegt voorzitter Jeroen Bakker van Stichting Spring maar Achterop. De eerste editie is gevuld met zangkoren (Kuzola en Zingsation), met bands (Spank'D, The Rebellies, Nevertheless, Sitting on a Duck) en solisten en duo's (Belakoestika, Serge Kramer). De muziek varieert van stevige rock tot swingende softpop en zelfs beetje klassiek.
Stichting Welzijn heeft op deze dag tevens haar open dagen van alle buurtcentra. Bakker: „We hebben de handen ineengeslagen om iets leuks voor de mensen te kunnen neerzetten. Dit jaar starten we op vijf locaties, maar we hopen dat volgend jaar het aanbod van bands en muziekgroepen groeit en dat we meer locaties kunnen gaan inzetten. Hoe mooi zou het zijn om ook enkele andere gebouwen in te zetten, een kerk of een schouwburg? Nu eerst deze eerste editie, het is toch altijd afwachten hoe de reacties zullen zijn." Spring maar Achterop vindt op zondagmiddag 17 september van 13.00 tot 17.00 uur plaats in de Brulboei, de Spil, de Dwarsligger, het Terras en de Stek. De toegang is overal gratis.



Snel een mooi figuur door vet te laten bevriezen

Regio - Vetcellen bevriezen is een methode om zonder chirurgische ingreep vet te verliezen. Tijdens de behandeling worden de vetcellen onder de huid gekoeld, waarna deze vetcellen bevriezen en afsterven. De afgestorven vetcellen worden vervolgens door het lichaam op een natuurlijke manier afgevoerd.
Ter bevordering van dit proces is het belangrijk dat u minstens twee liter water per dag drinkt. Vetcellen die afgevoerd zijn door het lichaam, komen nooit meer terug! Waarom vet bevriezen bij Medisch Lasercentrum Haarlem?
Dit apparaat is CE goedgekeurd en het centrum heeft vijftien jaar ervaring met cosmetische behandelingen. Geen operatie dus u krijgt geen littekens. Indien gewenst kunnen vier zones tegelijk worden behandeld. Heeft u vragen over deze behandeling of wilt u langskomen voor een gratis consult, neem dan contact op: 023-7852264 of 06-25015284, info@medischlasercentrumhaarlem.nl. Zie ook www.medischlasercentrumhaarlem.nl

Typisch IJmuiden

Door Erik Baalbergen



Erik Baalbergen legt wekelijks een typisch IJmuidens beeld vast. Soms naar aanleiding van de actualiteit of een evenement, soms gewoon vanwege de mooie taferelen die IJmuiden doorgaans te bieden heeft of bijzondere gebeurtenissen die plaatsvinden. Achter elke foto schuilen wetenswaardigheden over IJmuiden. Deze week aandacht voor de voormalige Insingerschool.

Veel IJmuidenaren kennen het gebouw op de foto als het voormalige Pieter Vermeulen Museum in het Moerbergplantsoen. Het pand is begin jaren vijftig van de twintigste eeuw gebouwd als Insingerschool. De voorloper van de eerste Insingerschool wordt ruim honderd jaar geleden gebouwd in de Breesaap in opdracht van de Nederlands Hervormde Gemeente in IJmuiden. Het schoolgebouw van de 'voorbereidende school der Ned. Herv. Gemeente' staat in het woongebied dat we kennen als de 'Blikkenbuurt' ten noorden van de Middensluis. De school met drie lokalen start in 1911 met 24 leerlingen.
Een dag voor de opening komt het bericht dat de buurtschap binnen enkele jaren gesloopt gaat worden voor de aanleg van de Noordersluis. De Ned. Herv. Gemeente bouwt een vervangende school op een zandvlakte in Nieuw-IJmuiden, aan de latere James Wattstraat. De nieuwe school krijgt de naam 'Insingerschool', genoemd naar Anna Hermina en Maria Henriëtte Albertina Insinger. Deze twee ongehuwde jonkvrouwen hebben veel financiële steun verleend aan de Ned. Herv. Gemeente van IJmuiden. De Insingerschool start de lessen in april 1918 met 68 leerlingen in drie lokalen. Met de groei van IJmuiden groeit het leerlingenaantal. De school wordt spoedig uitgebreid met nieuwe lokalen en een gymnastieklokaal. Bij het uitbreken van de Tweede Wereldoorlog telt de school 456 leerlingen.
Direct na de capitulatie wordt de Insingerschool gevorderd door Nederlandse militairen. Na enkele maanden vorderen de Duitsers het schoolgebouw. Gedurende de eerste oorlogsjaren vonden de lessen plaats in de jeugdkerk naast de school en bij andere scholen in IJmuiden. In de latere oorlogsjaren valt de school ten prooi aan de sloopwoede van de Duitsers. Na de bevrijding hervat de Insingerschool haar lessen in andere schoolgebouwen, zoals de Emmaschool en de Marnixschool en vanaf 1947 in de voormalige Cort van der Lindenschool aan de Kerkstraat. In 1950 start de herbouw van de Insingerschool op een terrein aan de voormalige Lippersheystraat, ten zuidwesten van de gesloopte Insingerschool. Het wordt een semipermanent schoolgebouw met zeven lokalen in wat later het Moerbergplantsoen heet, op de 'hoek M.K. Hofstedestraat'. Op 4 april 1951 wordt de school geopend. In 1975 wordt de Insingerschool vanwege een dalend leerlingenaantal opgeheven. Vanaf 1979 tot 2008 biedt het schoolgebouw aan het Moerbergplantsoen onderdak aan het Pieter Vermeulen Museum. In 2008 wordt het gesloopt voor de aanleg van het Stadspark.

FAMILIEBERICHTEN
NU OOK ONLINE



TE HUUR BOERDERIJBUNGALOWS
OP DE VELUWE - EPE (GELDERLAND)

BESCHRIJVING

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

LIGGING

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

Bungalow Vlaamse Gaai (nr. 32) ook te koop!

Voor informatie zie onze site: www.rabbithillepe.nl
Hier kunt u ook de andere huizen bekijken die worden verhuurd.

Mogelijkheid voor reserveren 7 dagen per week (ook na 18.00 uur).
Fa. Logtenberg Beheer: 0578-688008 of 06-39668162.
Ook kan men via de site reserveren, of via **w.logtenberg@outlook.com**



Deze actie geldt t/m zaterdag 23 september 2017

Hoera! Ze is er weer.

Erwtensoep

Ouderwets lekker met veel vlees en worst.

Schep de borden maar extra vol want...

Elke 2e beker halve prijs

Keurslager Arno Groenendaal

KEURSLAGER

Cepheusstraat 31, IJmuiden, tel. 0255-511506

„kaasmarkt"
KAAS • NOTEN • WIJNEN

Super lekker **Oude brokkelkaas** uit de Beemster
500 gram **€ 7.50**

100 gram **rauwe Ardennerham**
100 gram **paprikagehakt**
Samen **€ 3.25**

Jong belegen minder zout **Schermer molenkaas**
500 gram **€ 6.50**

Amsterdamse leverworst
250 gram **€ 1.95**

Friese gatenkaas **"Tynjetaler"** Speciale smaak
500 gram **€ 5.95**

Engeltje op je tong **Hazelnotenpaté**
150 gram **€ 2.50**

Versgebrande noten, zelf gebrand **Smoke Mix**
200 gram **€ 3.95**

Eigengemaakt **Krabsalade**
150 gram **€ 2.95**

Kennemerlaan 42
IJmuiden • Tel. 0255-530890

*** Gevraagd:**
Verzamelaar zoekt audioapparatuur van voor 1995, platenspeler, versterker, boxen enz. Ik haal het graag bij u op. Tel. 0251-212896

*** Gevraagd:**
Wie heeft voor mij DE punten. Tel: 06-45708874

*** Te koop:**
Otterbox telefoonhoesje voor Samsung Galaxy S8+. Z.g.a.n. Vr. pr. 30,-. Was 59,95. Tel: 06-51462601

***Te koop:**
Campingbedje met dik matras 20,-, nieuwe Blue Ray speler Philips, 35,-. Tel: 06-36455354

Caravanaanbieden.nl
Wij kopen graag uw tourcaravan. Alle merken en bouwjaren.
Tel: 06-53202040

Te koop:
Hetelucht friteuse. Weinig gebruikt 15,-. Tel. 06-11539503

Te koop:
Twee prachtige crassula's (vetplanten) hoogte incl. Kluit 60 cm. Per stuk 15 euro. Twee voor 25 euro. Tel. 0251-237817

Te koop:
Zwart leren enkellaarsje met klein hakje merk caprice maat 7/ h is maat 40/41, zo goed als nieuw, prijs 20,-. Tel. 06-53980075

Te koop:
Duinrellkaarten 10 euro per stuk. Geldig tot en met 30 september. Tel. 06-21414132

Autosloperij Treffers

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

Afgifte RDW vrijwaringsbewijzen

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



• Kunststof Kozijnen • Ramen en Deuren
• Dakkapellen • Terrasoverkappingen • Beglazing

KUMARO KUNSTSTOF KOZIJNEN

Alkuplus ERKEND DEALER

Maxwellstraat 1, IJmuiden, Tel. 0255 - 512 109 **www.kumarokozijnen.nl**

WAT is er TE DOEN

DONDERDAG

14 SEPTEMBER

Sociaal Wijkteam organiseert een koffieochtend in Bibliotheek Velserbroek. Van 10.30 tot 12.00 uur.



Buitenplaats Beeckestijn: Tentoonstelling 'Dubbelportret'. Geopend van donderdag tot en met zondag van 11.00 tot 16.00 uur. Toegang 4,-.

Pieter Vermeulen Museum: Gesloten in verband met opbouw nieuwe tentoonstelling 'Tuin vol Geheimen'.

VRIJDAG

15 SEPTEMBER

LTC de Heerenduinen organiseert een eendaags tennistoernooi voor 50-plussers. Van 10.00 tot 15.00 uur.

Pieter Vermeulen Museum: Gesloten in verband met opbouw nieuwe tentoonstelling 'Tuin vol Geheimen'.

Telstar-FC Den Bosch. Aanvang 20.00 uur.



Piano en viool in 't Mosterdzaadje, Kerkweg 29 Santpoort-Noord. Aanvang 20.00 uur. Toegang gratis, bijdrage in de onkosten wenselijk.

Patronaat, Zijlsingel 2 Haarlem, zie ook www.patronaat.nl: Het Reservaat: Monkey Safari, Ramos en Wesley Yoshua. Infrarood #VIII.

ZATERDAG

16 SEPTEMBER

Nederlands Kampioenschap Modelboten bij De Ven. Zie www.kmbc.nl.

Jongdierendag van kleindiersportvereniging Jongleven bij Dierenwereld van Someren, Strengweg 15 in Heemskerk. Gratis toegang, van 9.30 tot 15.30 uur.

Historisch Weekend op de Ruïne van Brederode, Velserenderlaan 2 Santpoort-Zuid. Geopend van 10.00 tot 17.00 uur.

Open dag bij Baptisten Gemeente IJmuiden, Eemstraat 30. Van 12.00 tot 16.00 uur. Zie ook www.baptistenijmuiden.nl.



Zee- en Havenmuseum IJmuiden open van 13.00 tot 17.00 uur. Expositie 'IJmuiden Weerspiegeld'. 3 Speurtochten voor kinderen van kleuter tot puber.



Repetitie voor de singa-long in het kader van de Walk of Peace tijdens de inloop van de O.K. kerk. Ook staat de Tuk Tuk van 10.00 tot 14.00 uur op het Marktplein om flyers met het programma uit te delen.

GroenLinks houdt 'nieuwjaarsreceptie' in SHIP. Van 14.00 tot 17.00 uur.

Patronaat, Zijlsingel 2 Haarlem, zie ook www.patronaat.nl: Haerlemsche Helden Festival 2017. De Tante Joke Karaoke Band. Making Waves (Haerlemsche Heden editie): Baptist, Hytes en Precursor.

ZONDAG

17 SEPTEMBER

Nederlands Kampioenschap Modelboten bij De Ven. Voor info zie www.kmbc.nl.



Historisch Weekend op de Ruïne van Brederode, Velserenderlaan 2 Santpoort-Zuid. Geopend van 10.00 tot 17.00 uur.

Lezing met als thema: 'Zoeken naar Zin' in De Kapel, Potgieterweg 4 Bloemendaal. Aanvang 10.30 uur.



Open dag bij Hippisch Centrum Velsen, Driehuizerkerkweg 13 Velsen-Zuid. Van 11.00 tot 17.00 uur.

Braderie in het centrum Castricum met veel kramen, eten en drinken en attracties voor kinderen van 11.00 tot 17.00 uur. 's Avonds Paper Plane bij cafe Balu.

Kinderexcursie op Boerderij Zorgvrij voor kinderen van 4 tot en met 10 jaar. Aanvang 12.00 uur. Deelname gratis.

Eerste editie muziekronde Spring maar Achterop in de Brulboei, Spil, Dwarsligger, het Terras en de Stek. De toegang is overal gratis. Van 13.00 tot 17.00 uur.

Zee- en Havenmuseum IJmuiden open van 13.00 tot 17.00 uur. Expositie 'IJmuiden Weerspiegeld'. 3 Speurtochten voor kinderen van kleuter tot puber.

Pieter Vermeulen Museum: Gesloten in verband met opbouw nieuwe tentoonstelling 'Tuin vol Geheimen'.

Muziekoptreden talenten van het Conservatorium Amsterdam in kerkje De Stompe Toren. Aanvang 14.00 uur. Toegang gratis. Zie ook www.stompe-toren.nl

Kleinkoor Decadent in 't Mosterdzaadje, Kerkweg 29 Santpoort-Noord. Aanvang 15.00 uur. Toegang gratis, bijdrage in de onkosten wenselijk.

Patronaat, Zijlsingel 2 Haarlem, zie ook www.patronaat.nl: Blank Banshee.

MAANDAG

18 SEPTEMBER

Clubavond van de muntenclub in Het Terras, Dingrevelaan 17 Santpoort-Noord. Vanaf 19.00 uur is de zaal geopend.

DINSDAG

19 SEPTEMBER



Kledingbeurs Het Kruispunt van 10.00 tot 12.00 uur in Velserbroek. Elke dinsdagochtend.

Vakbondhistoricus Dr. Sjaak van der Velden geeft in De Brulboei, Kanaalstraat 166, een lezing over de vroegste geschiedenis van de vakbeweging in Nederland.

WOENSDAG

20 SEPTEMBER

OIG tweedehandswinkel open aan Industriestraat, IJmuiden. Van 9.00 tot 12.00.
06-26038252.

Voetspecialist bij Leemans Schoenen aan de Lange Nieuwstraat 469 in IJmuiden.

Inloopspreekuur Sociaal Wijkteam Santpoort, Driehuis en Velsen-Zuid in Het Terras, Dinkgrevelaan 17 in Santpoort-Noord. Van 11.00 tot 12.00 uur.

Zee- en Havenmuseum IJmuiden open van 13.00 tot 17.00 uur. Expositie 'IJmuiden Weerspiegeld'. 3 Speurtochten voor kinderen van kleuter tot puber.

Pieter Vermeulen Museum: Gesloten in verband met opbouw nieuwe tentoonstelling 'Tuin vol Geheimen'.

Buitenplaats Beeckestijn Kindervertelmiddag voor 4-8 jaar. Van 14.00 tot 16.00 uur. Kosten 6 euro per kind. Kan ook als verjaardagspartijtje Opgeven kan via carla-schut@hotmail.nl of 06-26038252. Dit kan tot dinsdag ervoor tot 17.00 uur.



Rabobank IJmond organiseert de Prinsjesdaglezing met Jack de Vries. Geïnteresseerden zijn vanaf 18.30 uur welkom in het Rabobank IJmond Stadion. Aanvang 19.00 uur. Aanmelden via rabo.nl/ijmond/prinsjesdag.

DONDERDAG

21 SEPTEMBER

Spelinloop van 9.30 tot 11.00 uur in wijkcentrum Citadel, Steenhouwerskwartier 27 te Heemskerk. Voor (groot)ouder en kind (0 tot 4 jaar). Kosten 1,50 euro per kind.

Sociaal Wijkteam organiseert een koffieochtend in Bibliotheek Velserbroek. Van 10.30 tot 12.00 uur.

Patronaat, Zijlsingel 2 Haarlem, zie ook www.patronaat.nl: Showcase Release. Alazka, Imminence, Across The Atlantic. Root Manuva en De Nachtdienst.

rtv Seaport
de lokale omroep voor Velsen
Aanmelden
gratis nieuwsbrief via
nieuws@rtvseaport.nl
rtvseaport.nl/agenda
Televisie: Ziggo 40
Radio: 107.8 FM ether & 89.0 FM kabel



7 BOEIENDE LESSEN
VAARBEWIJS

Start maandag 25 september in het Kennemersportcentrum in Haarlem (naast de IJsbaan). Ervaren docent leidt op voor het Vamex examen.

Tel. 06-18665376, www.vaarbewijs-haarlem.nl

Te koop:
Henrad radiator 90x60 cm, dubbelplaats met dubbele confectie, type Softline, 1 seizoen gebruikt, als nieuw 75,-. Tel. 06-26162899

Te koop:
Vierpits gasstel, merk Pelgrim, 30,-. Tel: 0255-533233

Te koop:
Campingbedje met dik matras 20,-, nieuwe Blue Ray speler Philips, 35,-. Tel: 06-36455354

Te koop:
Elektr.typemachine, 20,-, antieke kapstok, 15,-, siemens centrifuge, 15,-, antiek k.ledikantje, 15,-. Tel. 0255-515574

Te koop:
Romans, kook- platneboeken, streekromans en legpuzzels, 1000 stukjes, 3 voor 1,50, kinder legpuzzels, compl. à 1,-. Tel: 06-39021243

Te koop:
2 seizoenskaarten AZ, lange zijde 2017/2018, van 265,- voor 150,- per stuk. Tel. 0255-520859

Te koop:
Dames sportfiets, schakelt middels derailleur 150,-, dames transporter, eventueel mand of krat ebij 150,-. Tel. 06-37581515

Gezocht:
Wil de man die een salontafel bij me heeft opgehaald, voor een bloemetje, kijken of er een sportlint in zat, ik zoek me gek. Bedankt alvast. Tel. 06-40537679

Te koop:
Damesfiets, 3 versnellingen 150,-, kruiwagen 40,-, heren opafiets, nostalgisch model 75,-, fiets 26 " nieuw bamboe 150,-. Tel. 06-23524668

Te koop:
Pointer opoefiets z.g.a.n., geheel nagekeken 110,-. Tel. 06-15273320





"Gaan we voor de Jackpot, de reis naar Las Vegas of gaan we voor allebei?"

Van 14 t/m 30 september SuperJackpot Gala met gigantisch veel prijzen

Het SuperJackpot Gala bij Flamingo Casino is een gigantisch WINNERS EVENT. Van 14 t/m 30 september krijg je bij ieder bezoek een Gelukslot. Met dat lot heb je tijdens de Finale kans op heel veel geldprijzen. En dat is nog niet alles! Valt in jouw Flamingo Casino tussen 14 en 30 september de Jackpot dan krijgen alle spelende gasten een SUPERLOT. Daarmee maak je op 30 september **tweemaal** kans op een fabelachtige verwenreis naar het 'Jackpot Walhalla' Las Vegas. Met andere woorden: wie dol is op Winnen & Verwennen, mag het SuperJackpot Gala voor geen prijs missen.



Bij ons draait alles om verwennen

FLAMINGO CASINO

Lange Nieuwstraat 791/793 IJmuiden

ONTDEK ALLES OP FLAMINGOCASINO.NL | GRATIS ENTREE, FOOD & DRINKS EN DEELNAME ACTIE | 18+ | SPEEL BEWUST



Loterij Zomerfestival

IJmuiden - Vorige week is de hoofdprijs van de loterij van Het Zomerfestival uitgereikt: een Chrome Touch laptop aangeboden door WinSys ICT. Karin Verswijveren mocht namens Martin Kooiman van WinSys ICT, de hoofdsponsor van het Zomerfestival, de prijs uitreiken aan de winnaar Jean Klaassen. De organisatie wil alle ondernemers bedanken die een prijs hebben gesponsord voor de loterij. Heeft u al de loten nagekeken? De uitslag is te vinden op www.zomerfestivalijmuiden.nl en op de Facebookpagina van het Zomerfestival. U kunt nog tot 31 oktober reageren via stichtingkortebaanijmuiden@gmail.com.

Jubileum voor het Vletterliedentoernooi

Driehuis - Op woensdag 27 september organiseert CVV de Vletterlieden alweer voor de 40ste keer een nautisch voetbaltoernooi. Sinds 2013 is er gekozen voor een nieuwe locatie, namelijk het voetbalterrein van VV Waterloo. Dit heeft de afgelopen jaren voor vele goede reacties gezorgd, daarom zal het toernooi opnieuw in Driehuis plaatsvinden.
Het Vletterliedentoernooi is één van de oudste maritieme voetbaltoernooien in Nederland. De deelnemende teams hebben bijna allemaal binding met het water. Vorig jaar ging het team van CEBO met de beker naar huis. Dit jaar zullen de overige teams er weer alles aan doen de felbegeerde titel in de wacht te slepen.
De teams bestaan uit zeven spelers en er wordt gespeeld in de breedte van het veld. Door deze opzet is spektakel verzekerd!
De alom bekende viskraam voorziet de bezoekers van de lekkerste gebakken vis. Ook dit jaar zal er weer een mooie loterij plaatsvinden met als hoofdprijs een Mini Cruise naar Newcastle. Om het feest helemaal compleet te maken zorgt een dj vanaf 13.00 uur voor leuke muziek. Kortom, voor een dag van voetbal en gezelligheid bent u op 27 september van harte welkom vanaf 10.30 tot 18.00 uur op het Waterloo-terrein in Driehuis!



Volleybalspeeltuin: sporten voor 3- tot 6-jarigen

IJmuiden - Vanaf zaterdag 7 oktober opent volleybalvereniging Smashing Velsen '96 de leukste speeltuin van Velsen; de volleybalspeeltuin. Dit is een sportgroep voor 3 tot 6 jarigen. Het doel van de groep is met name kinderen kennis te laten maken met sport en spel, zonder competitie. Met de spellen leren kinderen bewegen, balvaardigheden, coördinatie en samenwerken.
Uiteraard wordt begonnen met de basis van het volleybal, zoals gooien en vangen, maar ook smashen, serveren en duiken. De groep is echter ook geschikt voor kinderen die misschien later een andere sport willen doen, maar hier nu nog te jong voor zijn.
De volleybalspeeltuin is elke zaterdag van 9.00 tot 10.00 in de Willemsbeekzaal in IJmuiden. Kinderen kunnen drie keer gratis komen spelen. Kosten bedragen 75 euro per seizoen of 15 euro per maand met een strippenkaart. Ouders zijn uiteraard ook van harte welkom om te komen kijken en helpen! Aanmelden kan via minis@smashingvelsen.nl.



Daverend succes openingsdag Stormvogels

IJmuiden - Afgelopen weekend hield Stormvogels haar openingsdag voor de jeugd. Dit was de aftrap van het nieuwe seizoen.
Na de primeur het afgelopen jaar ditmaal de tweede editie van iets dat een heel mooie traditie wordt. De jeugdactiviteitencommissie, de jeugdcommissie, jeugdtrainers en trainers en spelers van de seniorenselectie lieten zich van hun beste kant zien. Door hun inzet en met hulp van sponsor Zebra Uitzendbureau BV werd een prachtig scala aan activiteiten geboden aan de jeugd.
Voetbalcity pakte groots uit met acht schitterende spelonderdelen en ook een echte tropische stormbaan werd uitgerold. De meer dan 90 aanwezige jongens en meisjes lieten zich niet uit het veld slaan door twee regenbuitjes en genoten voor de volle 100% van alles wat geboden werd. Onder deskundige begeleiding werkten zij met veel plezier hun onderdelen af en tussendoor werden zij beloond voor hun inspanningen met een drankje en een perfect geregelde lunch. Het kantinepersoneel liet zich ook van haar beste kant zien in de volledig opgeknapte kantine. Tussendoor werd ook gretig gebruikt gemaakt van de suikerspinnen (Dekamarkt) en de ijsjes van Bona Sera of men beproefde het geluk in de grabbelton waar prachtige prijzen te winnen waren. Moe maar voldaan ontving een ieder ook nog een persoonlijke herinnering aan deze prima georganiseerde openingsdag. Het visitekaartje van Stormvogels is getoond en resulteerde ook nog eens in meer dan een tiental nieuwe jeugdleden. Zij zullen ervaren wat voor een mooi evenementenprogramma er dit seizoen allemaal nog geboden wordt, naast natuurlijk de leuke trainingen en wedstrijden onder deskundige begeleiding. Wat te denken van de Ajax Kidsdag en Haloween in de herfstvakantie, Sinterklaasfeest, Kerstdisco, zaalvoetballen, voetbalschool, Paastoernooi, Licht training, Casinoavond en het FIFA toernooi om er maar eens een paar te noemen. Wil je ook sporten en spelen bij Stormvogels? Meld je aan via de website, Facebook of ga gewoon eens langs. Stormvogels 105 jaar jong, immer bruisend en steeds meer op zaterdag.



Borre moet taalontwikkeling stimuleren

Velsen - De kinderen in hogere groepen weten het nog van voorgaande jaren: aan het begin van het schooljaar krijgen ze via school een gratis Borre-boek mee. Dankzij een samenwerking tussen de uitgever en basisscholen hebben honderden kleuters in Velsen tijdens hun eerste schoolweken een exemplaar van het spiksplinternieuwe boek 'Borre en het stekelvarken' ontvangen. Het is een kleine bijdrage in de stimulering van de taalontwikkeling bij kleuters. Het thuis voorlezen van boeken kan hier een belangrijke rol in spelen. In heel Nederland krijgen ruim 350.000 kleuters dit voorleesboek mee. Jeroen Aalbers (schrijver) en Stefan Tijs (illustrator) hebben na elf jaar samenwerking ruim 100 Borreboeken op hun naam staan. Er is inmiddels een hele generatie basisschoolkinderen opgegroeid met de avonturen van het vrolijke ventje in het rood-wit gestreepte shirt. Met hun nieuwste creatie 'Borre en het stekelvarken' hebben ze opnieuw een boek gemaakt dat veel kinderen zal laten genieten van hun 'verhaaltje voor het slapengaan'.

Buurtbarbecue

Velsen-Noord - Zondag 17 september van 17.00 tot 19.00 uur zijn wijkbewoners van Velsen-Noord welkom bij de buurtbarbecue in Wijkcentrum de Stek. Deze is na de eerste editie van de Velsense muziekronde 'Spring maar achterop'. Aanmelden voor de barbecue kan tot 13 september in het wijkcentrum. De kosten bedragen 5 euro per persoon. Deze dag kan men zich ook inschrijven voor de activiteiten van het nieuwe seizoen. Meer weten bel 0251-226445.

LGV VELSEN

Nieuwsbrief

houdt u op de hoogte van het reilen en zeilen van Levendig Gezond Velsen

LGV NIEUWS

Jaargang 2017 nr. 2

De LGV Nieuwsbrief
beoogt LGV-leden en overige geïnteresseerden op de hoogte te brengen/houden van het lokale reilen en zeilen van dé lokale partij Levendig Gezond Velsen. Alle LGV-leden ontvangen deze Nieuwsbrief. Ook U kunt zich via www.lgv-velsen.nl hiervoor aanmelden.

Riothermie

Levendig Gezond Velsen neemt als enige lokalepartij deel aan deze coalitie. Onze wethouder Floor Bal profileert zich al zijn gehele zittingsperiode als een wethouder met gevoel voor milieu en duurzaamheid. Hij slaagde er in Velsen op de kaart te zetten op het gebied van riothermie.



Kust fiets/wandelroute onbespreekbaar?



LGV-raadslid Sige Bart bracht de kustfietsroute terug in de Velsense politieke arena. Al 40 jaar een twistpunt en volgens velen een onhaalbare zaak. Is dit werkelijk zo?
In blauw de door Google voorgestelde wandelroute van IJmuiderslag tot Parnassia (Over het strand ligt dan meer voor de hand). In groen de betwiste doorsteek, die overigens grotendeels over bestaande paden en wegen zou kunnen worden aangelegd! De stemmen zijn in de raad nu ongeveer gelijk verdeeld!

LGV Vacatures!

Levendig Gezond Velsen (LGV) is op zoek naar:
- (kandidaat) raadsleden;
- bestuursleden;
- sympathisanten;
- lokaal geïnteresseerden;
- gelijkgezinden;
- lokale LGV-stemmers en
- gedachtengoeddelers.

Gezien het feit dat mannelijke LGV'ers oververtegenwoordigd zijn, **worden vooral vrouwelijke kandidaten aangespoord zich via de website of bij een van de LGV'ers aan te melden.**



Verkeersstructuur Centrum IJmuiden



Het voorstel voor aanpassingen in de verkeersstructuur (rode pijlen) bij opnieuw in te richten wegen en pleinen (in paars)

Op 12 april 2017 is in de carrousel van de gemeenteraad de Verkeersstructuur centrum IJmuiden behandeld.
Het voorstel was:
- Van Poptaplantsoen onderdeel maken van centrumring, wegcategorie 30 km/uur handhaven.
- Kennemerlaan; wegcategorie wijzigen van 50 naar 30 km/uur; Oosterduinplein; blokkade voor autoverkeer opheffen, 30 km/uur verbinding maken met Oosterduinweg.
- Merwede- en Spaarnestraat; tweerichtingsverkeer invoeren ten zuiden van Rijnstraat, wegcategorie wijzigen van 50 naar 30 km/uur.

In 2003 is het LVVP (het verkeerscirculatieplan in IJmuiden) vastgesteld en daarin is aangegeven dat de Lange Nieuwstraat ontzien moet worden met betrekking tot de verkeersdrukte.
Mede naar aanleiding van het LVVP is nu de Verkeersstructuur centrum IJmuiden ontwikkeld.

Met deze voorstellen wordt de IJMUIDERSTRAATWEG extra belast met 1000 motorvoertuigen per etmaal. In de carrouselvergadering heeft LGV duidelijk aangegeven, dat zij geen voorstander is om de IJMUIDERSTRAATWEG extra te belasten met 1000 motorvoertuigen per etmaal en dat zij ook geen voorstander is om het Van Poptaplantsoen als doorsteek te gebruiken voor deze zgn. Kleine Ring.
LGV heeft aangegeven om het, niet bestemmingsverkeer, dat IJmuiden binnenkomt te beweg-wijzeren via de KANAALDIJK, en de Kerkstraat over de Julianabrug naar de Kennemerlaan.
Hiermee wordt de IJMUIDERSTRAATWEG en Van Poptaplantsoen niet met extra verkeer belast.

Wat LGV ook duidelijk heeft aangegeven: Een IJmuidenaar laat zich niet sturen, welke route hij of zij in IJmuiden moet gaan rijden om zijn of haar bestemming te bereiken.
Je kunt wel de bezoekers die van buiten komen sturen. Volgens LGV moet je deze bezoekers sturen over de KANAALDIJK.

Na 2003 is de ring over de Heerenduinweg, via het v. Gijzenveltplantsoen, Moerbergplantsoen naar de Planetenweg gerealiseerd en daardoor is er minder verkeer over de Lange Nieuwstraat gaan rijden. De Nut en Noodzaak van deze verkeerscirculatiestructuur is voor LGV niet aangetoond.
In de Raadsvergadering heeft LGV daarom een ingediend amendement mede-ondertekend.

Het amendement stelde de volgende wijzigingen voor:
De raad van Velsen is van oordeel dat;
- Er vooralsnog niet nog meer verkeer door de IJMUIDERSTRAATWEG gestimuleerd moet worden.
- Er vooralsnog niet nog meer verkeer door het van Poptaplantsoen gestimuleerd moet worden
- De kleine ring nu al sluit via Moerbergplantsoen, Kennemerlaan, JULIANAKADE e.v.
- De Kennemerlaan tussen de JULIANAKADE en Moerbergplantsoen 50 km/u moet blijven om het verkeer via de JULIANAKADE en KANAALDIJK IJmuiden uit te leiden.

Na de realisatie van de maatregelen uit dit raadsbesluit, exclusief de doorsteek van Poptaplantsoen, de verkeersstroken en verkeersintensiteiten, o.a. . op de Lange Nieuwstraat onderzocht moeten worden, waarna eventuele additionele maatregelen overwogen kunnen worden.
In de toelichting wordt aangegeven dat:

De indieners, waaronder LGV, niet overtuigd zijn van de noodzaak om nu al een doorsteek via het van Poptaplantsoen naar IJMUIDERSTRAATWEG te realiseren voor de ontlasting van de Lange Nieuwstraat. Wij stellen als alternatief voor om het verkeer aan de noordkant van IJmuiden vanaf het Kennemerplein via de Kennemerlaan en JULIANAKADE zoveel mogelijk naar de KANAALDIJK te leiden i.p.v. Via de IJMUIDERSTRAATWEG .

Wij stellen bovendien voor om een jaar na realisatie van de maatregelen te evalueren. Mocht dan blijken, dat de verkeersintensiteit op de Lange Nieuwstraat onvoldoende is afgenomen, dan kunnen additionele maatregelen, waaronder de doorsteek bij het van Poptaplantsoen, alsnog overwogen worden.

Helaas is dit amendement niet overgenomen.
15 Raadsleden waren voor het amendement en 18 tegen het amendement , waardoor het amendement is verworpen.

Leo Kwant
Fractievoorzitter



Lekker Italiaans nazomeren in Santpoort-Noord

In de week van 19 tot en met 23 september staat bij de Santpoortse ondernemers alles in het teken van lekker Italiaans nazomeren met het Porto Santo evenement.
Gedurende de hele week zetten alle winkeliers hun Italiaanse collecties op de voorgrond, maken een Italiaans thema, spelen in de winkel Italiaanse muziek en schenken misschien een glaasje prosecco met Italiaanse hapjes en zorgen zo voor een heerlijk Italiaans sfeertje.
De hele straat is versierd met Italiaanse vlaggen en er klinkt sfeervolle Italiaanse muziek in de straat.
Op zaterdag 23 september is het 'mercato', oftewel marktdag. Op de Hagelingerweg en het Broekbergenplein staan kramen met Italiaanse delicatessen, olijfolies, heerlijke broden, pasta's, tapenades en kazen, teveel om op te noemen. Op het nieuwe plein in het midden van de Hoofdstraat komt een sfeervol horecaplein met Italiaanse foodtrucks, een pizzabakker en de lekkerste Italiaanse hapjes.
In de straat komen selfie-points van onder andere de scheve toren van Pisa. De leukste selfie die wordt gedeeld op Facebook of Instagram wint een prijs. De firma Koene showt klassieke en nieuwe Fiats, er zijn Vespa's, er staat een grote glazen pot met pasta's voor de prijsvraag en dan zijn er nog kookdemonstraties, er komt een echte Barista, te veel om op te noemen.
Dit sfeervolle evenement wordt uiteraard georganiseerd door Winkeliersvereniging Santpoort-Noord en Puur Santpoort die ook verantwoordelijk zijn voor de zeer drukbezochte jaar- en Kerstmarkt.

Move2Sport voor jong en ouder



Mist u bij veel sportscholen goede begeleiding? Move2Sport is een gecertificeerd beweeg- en trainingscentrum waar u altijd onder deskundige leiding aan een gezond en fit lichaam werkt. Move2Sport is geschikt voor iedereen, of u nu gezond bent, (top)sporter bent of specifieke klachten heeft. Voor iedereen is er een trainingsprogramma op maat voor een optimaal resultaat en met een minimale kans op blessures.
U geeft tijdens de intake aan wat de specifieke wensen, klachten of blessures zijn. Wellicht wilt u uw conditie verbeteren, gewicht verliezen of de herstelperiode na een ziekte of blessure verkorten. Hierna neemt uw trainer een fitheidstest af.
Aan de hand van deze gegevens wordt een persoonlijk trainingsprogramma gemaakt dat u onder begeleiding volgt. Na dertien weken doet u weer een test. Als het nodig is wordt het programma aangepast.
Bij Move2Sport kan iedereen veilig en verantwoord bewegen op eigen niveau.

MOVE2SPORT
TRAINING / COACHING

Waarom kiest u voor MOVE2SPORT

- Laagdrempelig
- Voor iedereen
- Gezellig
- Kleinschalig
- Persoonlijke aandacht
- Individueel schema
- Specifieke training
- (Sport)massage
- Pedicure
- Samenwerking fysiotherapeuten
- Gratis koffie en thee

Gewoon omdat jouw lichaam en geest speciaal is!

MOVE2SPORT
Crocusstraat 1E • 2071 NW Santpoort-Noord
023-5373890 • info@move2sport.nl

Je naam op een Italiaanse mok



Bij Kopie-Druk zijn ze druk, druk, druk met de Italiaanse week Porto Santo van 19 tot 23 september. U kunt die week een gratis gidsje afhalen bij Hoofdstraat 189b met de activiteiten van Porto Santo zwart op wit.
Druk is Kopie-Druk Santpoort ook met het bedrukken van persoonlijke teksten op allerhande producten. Je kunt het zo gek niet bedenken of het is er. Leuk is natuurlijk om zelf een toepasselijke tekst te bedenken voor de ontvanger, maar alleen een naam kan ook. Van kookschort tot koffertjes en t-shirts tot kussens.
In de Italiaanse week kunt u bij Kopie-Druk een leuke Italiaanse mok met een naam laten bedrukken. Klaar terwijl u winkelt, dus u kunt precies zien hoe dat gebeurt. Nu al nieuwsgierig? Zie www.kopie-druk.nl en Facebook.



eetlokaal 't palet

"LA GRANDE TAVOLATA"

Net als in Italië, eten aan lange tafels, tijdens het Italiaanse weekend 22 en 23 september, bij EETLOKAAL 'T PALET met een 3- of 4-gangenmenu

Hoofdstraat 152,
Santpoort-Noord
023 - 537 87 81
www.eetlokaalpalet.nl

Formaggio bij Dijkman Kaas

Italië is een prachtig land met heerlijke producten. Wijn, pasta en pizza, wie is er niet dol op? Voor de Italiaanse week in Porto Santo richt Dijkman Kaas de focus op een andere delicatesse: Italiaanse kaas.

Naast de ambachtelijke Nederlandse kazen heeft Dijkman Kaas altijd een aantal buitenlandse kazen voor de fijnproevers. De verscheidenheid aan Italiaanse kazen is in het land van herkomst enorm. Dijkman Kaas heeft de lekkerste voor u uitgezocht en helpt u ook op weg naar een Italiaanse kaasfondue-avond. 'Ze smelten de kazen' maar dan op zijn Italiaans, met wat olijfolie, wijn en heerlijke dippers.

Dus gauw naar Hoofdstraat 203A voor een heerlijk Italiaans avondje.

DIJKMAN KAAS
SPAARNWOUDE
DE WINKEL

Overheerlijke Italiaanse kaasfondue

€4,95 per persoon

Hoofdstraat 203a | 2071 EG
Santpoort-Noord

Nieuw hoortoestel Silk, onzichtbaar proberen



Bij Hoor Care kunt u nu het nieuwe hoortoestel Silk met connectiviteit direct onzichtbaar proberen.
Het Silk hoortoestel is zo zacht en comfortabel dat het direct in het oor past. De Silk zit boordevol geavanceerde functies en technieken.
Wilt u dit nieuwe hoortoestel ook vrijblijvend ervaren? Bel met 023–5395280 voor meer informatie en maak een afspraak voor een proef waar het toestel voor uw wordt ingesteld zodat u het direct kunt proberen.
Hoor Care, Hagelingerweg 45, Santpoort-Noord.

Onzichtbaar horen, draadloos verbonden.



Het nieuwe hoortoestel Silk met connectiviteit:
Direct onzichtbaar proberen

Nieuw Silk onzichtbaar hoortoestel, met connectiviteit!
Het Silk hoortoestel is zo zacht en comfortabel dat het direct in het oor past.
De Silk zit boordevol geavanceerde functies en technieken.

Ook vrijblijvend ervaren?
Bel met 023 - 539 5280 voor meer informatie en maak uw afspraak
voor een proef waar we instellen en u direct kunt uitproberen.

Hoor | Care Santpoort-Noord

Stem op Hanneke en Ombir-Foundation

Velsen - Hanneke van den Berg-Noortman zet zich in voor de Ombir Foundation van Mick Bröcker. Door te stemmen op www.kro.nl/geven/ombir-foundation kunt u elf weeskinderen in Nepal steunen.
Deze Ombir-Foundation zet zich in voor elf weeskinderen in Nepal die na de aardbeving van 2015 dakloos dreigden te geworden en nu in een muffig flatje in Kathmandu wonen.
Hanneke: „De KRO geeft elk jaar geld aan een goed doel. Ik heb de Ombir Foundation aangemeld. Door op dit doel te stemmen maken we kans op 10.000 euro zodat er een nieuw weeshuis gebouwd kan worden. Op dit moment staan we op de tweede plaats. De actie duurt tot 29 september.
In februari 2016 ben ik via Facebook in contact gekomen met Mick Bröcker uit Zoetermeer. Tijdens een stage in Nepal ontmoette hij het weeskindje Ombir en trok zich het lot van hem en de andere weeskinderen aan. Na de aardbeving in 2015 dreigden deze kinderen op straat terecht te komen, wekenlang woonden ze op een grasveldje in een tentje, niet wetend welke toekomst hen te wachten stond. Mick bedacht zich geen moment, stopte met z'n studie en besloot de kinderen te helpen. Het is onze missie om 11 weeskinderen in Nepal een nieuw (t)huis te bieden en deze kinderen op te laten groeien in een liefdevolle, veilige familie: de 'Ombir Family. Er is nog 20.000 euro nodig voor de bouw van het weeshuis. Met een liefdevol thuis kunnen deze kinderen zich ontwikkelen tot zelfstandige en weerbare volwassenen."



Zing mee voor Vrede

IJmuiden - In het kader van de Walk of Peace op 23 september zal er ook een sing-a-long for Peace worden gehouden. Deze zal op dezelfde dag plaatsvinden in de Oud-Katholieke Kerk aan de Koningin Wilhelminakade 119 te IJmuiden. De sing-a-long begint om 14.00 uur en staat open voor een ieder die zingend een bijdrage aan Vrede willen leveren!
Om circa 14.45 uur zal de Walk of Peace de kerk aandoen om gezamenlijk nog enkele Vredesliederen te zingen. Om 15.15 uur gaat de Walk weer verder naar de Kuba Moskee voor het afsluitende programma van de Walk of Peace. Daar is gelegenheid tot napraten bij het culturele evenement van de Moskee.
Op zaterdagmiddag 16 september om 14.00 uur is er tijdens de inloop van de O.K. Kerk een repetitie voor de sing-a-long. Indien u zich bij de dirigente opgeeft voor deze repetitie via marliedurge@gmail.com, ontvangt u digitaal de bladmuziek.
Ook staat op zaterdag 16 september van 10.00 tot 14.00 uur de Tuk Tuk op het Marktplein om flyers met het programma voor de Walk of Peace uit te delen.
Doe mee en laat een tegengeluid klinken tegen alle onvrede en geweld in de wereld!



Bewegen in Sporthal Zeewijk

Van zitvolleybal tot modelautoracen

IJmuiden - De sportdag Zeewijk in Beweging is een enorm succes geworden. In samenwerking met Badmintonclub Velsen, Volleybalclub Smashing Velsen, Korfbalclub DKV en Sportcafé Nol werden zondagmiddag diverse demonstraties en workshops gegeven. Daar was veel belangstelling voor de verschillende sportmogelijkheden.
Er was een free running parcours, je kon stijldansen, judoën, Dutch tennis doen en nog meer. Ook buiten de sporthal kwam Zeewijk in beweging, want wie langs de verschillende sportclubs ging, wachtte een traktatie in Sportcafé Nol. En ook daar was het flink druk.
Met de herfst en winter op komst is een (nieuwe) sport op de agenda een goede reden om regelmatig uit die luie stoel te komen.

Garnalenkotter met motorproblemen

IJmuiden - Vorige week woensdagavond werd de vrijwillige bemanning van KNRM IJmuiden door de Kustwacht gealarmeerd voor een garnalenkotter in problemen. De Urker kotter van 23 meter met drie visserlui aan boord was afkomstig uit de visgronden en onderweg naar de afslag. Tussen de pieren van IJmuiden kreeg het schip te maken met motorstoring.
Eerder die avond had de kotter al te maken gehad met hetzelfde probleem voor de kust van Egmond aan Zee. KNRM Egmond aan Zee is drie uur in touw geweest om de kotter naar dieper water te slepen en te voorzien van brandstof waarmee het schip de haven van IJmuiden zou kunnen bereiken, maar eenmaal tussen de pieren weigerden zowel de hoofdmotor als de hulpmotor dienst.
Negen vrijwillige redders zijn met reddingboot Nh1816 ter plaatse gegaan en hebben de situatie geïnventariseerd. Nadat de sleepverbinding was gemaakt is het schip op aanwijzingen van de Havendienst achter in de Haringhaven aan de kotterkade afgemeerd. Om 00.35 uur lag de Nh1816 weer gereed aan de steiger en konden de vrijwilligers op huis aan. (foto: KNRM Egmond aan Zee)



Stichting Matthias verkoopt loten

Regio - Stichting Matthias doet mee met de Grote Clubactie. Vanaf 16 september gaan ze langs de deuren. De loten kosten 3 euro, daarmee maakt men kans op mooie prijzen. 80% van de opbrengst gaat naar de clubs of stichtingen. Stichting Matthias in IJmuiden en Heemskerk biedt beschermd wonen aan jonge mensen met een autistische beperking.

Orgelconcert Nieuwe Kerk



IJmuiden - Op vrijdag 22 september wordt in de Nieuwe Kerk het laatste orgelconcert van dit seizoen gegeven. De beide orgels worden dan bespeeld door één van de vaste organisten van de Nieuwe Kerk, Dirk Out. Evenals de afsluitende concerten van vorige seizoenen speelt hij dan een verzoekprogramma. Hoewel het programma al aardig gevuld is, kunnen er nog een aantal muziekstukken worden geplaatst. Verzoeken kunnen per e-mail worden doorgegeven via dirkout@gmail.com. Dirk Out is in de gemeente Velsen bepaald geen onbekende. Hij was van 1991-2011 directeur van het Kunstencentrum Velsen. Ook heeft hij regelmatig (orgel)concerten gegeven binnen de gemeente Velsen. In de Nieuwe Kerk bevinden zich twee fraaie instrumenten: een drie-klaviers barok orgel en een twee-klaviers romantisch instrument. Hierdoor kunnen hoegenaamd alle werken uit het orgelrepertoire in deze kerk worden uitgevoerd. De Nieuwe Kerk bevindt zich aan de Kanaalstraat 250 in IJmuiden. Het concert begint om 20.00 uur en de toegang is gratis. Wel wordt er na afloop ter bestrijding van de onkosten een deurcollecte gehouden.

In plaats van kaarten

Lullaby of birdland whisper low
Kiss me sweet and we'll go
Flyin' high in birdland
High in the sky up above

Rust zacht lieve Leo en pap

Leo Kok

14 maart 1944 — 7 september 2017

Ina
Leontien

S.P. Kuijperplantsoen 9
1975 DT IJmuiden

Leo heeft zijn lichaam ter beschikking gesteld aan de wetenschap.

UITVAARTVERZORGING –SINDS 1878– UITENDAAL

023 - 532 44 86

Een familiebedrijf dat door kleinschaligheid in staat is een maximale kwaliteit te bieden tegen een vriendelijke prijs.

Martin Uitendaal en zijn medewerkers, jarenlange ervaring, persoonlijk, warm, betrokken en 24 uur per dag bereikbaar!

LAAT UW ZORG, ONZE ZORG ZIJN!

Kantoor en garage:
Oranjestraat 21/25, 2013 VA Haarlem
info@uitvaartuitendaal.nl

www.uitvaartuitendaal.nl

18-5-1957 — 6-9-2017

Na een kort ziekbed is overleden

René Cappon

Familie Cappon

Correspondentie adres
J.M Cappon
A. Le Nôtrelaan 136
1992 BE Velserbroek

In liefdevolle herinnering

* 10-10-1984 — † 16-09-2004

Daan van der Vlis

LOES HOFHUIS
uitvaartverzorging

www.loeshofhuis.nl
06 55797585
24/7 bereikbaar

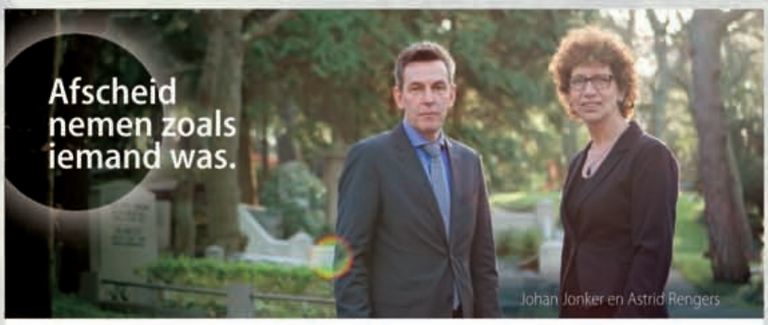
Maak geheel vrijblijvend een afspraak om uw wensen te bespreken.



Alice Loeters
persoonlijke uitvaartzorg

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

www.aliceloeters.nl / 0255-517452 (dag en nacht bereikbaar)



U staat niet dagelijks stil bij uw afscheid. Toch is het verstandig om er alvast over na te denken. Wij komen vrijblijvend bij u langs om uw wensen te bespreken. Bel ons gerust voor een afspraak. Ook als u niet of elders verzekerd bent.

Monuta Jonker & Rengers
T 023 5260 327 of 0255 729 100
I www.monutajonkerenrengers.nl

Monuta Jonker & Rengers

Patty Duijn

Begeleiding bij leven en afscheid

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



Meldnummer bij overlijden: 06 300 93 482
info@pattyduijn.nl ■ www.pattyduijn.nl

WALK OF PEACE

Loop je mee?

Zaterdag
23 september 2017
13.15 uur
Plein 1945
IJmuiden

Aanmelden en meer informatie via
walkofpeacevelsen@gmail.com
of 06-41512876

Te koop:
6 essenhouten stevige blankhouten eetstoelen met gave biezen zitting, alle 6 175,-. 1 grote (is nog goed) en 1 kleine accordeon (moet gereviseerd) in ruil voor het reviseren van onze kleine accordeon. Tel. 06-49631571

Te koop:
Z.g.a.n. paardrijregenjaas en houtjes-touwtjesjas, camelkleurig, maat 38/40, 35,- per stuk. Tel. 06-19460950

Te koop:
Herenfiets Gazelle 28" + 2 nieuwe remkabels, batterij verl., banden ook goed, ja nu is er die brommer, dus ja, 80,-. Tel. 06-22834077

Te koop:
Kruissleutel 5,-, hark 4,-, schoffel 4, grashark 5,-, babybadstandaard 7,-, stretcher 8,-, diverse laptoptassen 6,- p. st., buggy 11,-. Tel. 023-5271991

Te koop:
Nieuwe dvd-speler Provision, dvd-172 geschikt voor audio, cd's/mp3/cd-r/cd-rw. Met afst. bed. nw. 89,-, nu 45,-. Tel: 023-5361717

Te koop:
Bijbeltje oud 1940 nieuwe testament 10,-, bijbeltje oud 1924 Vesperboek zondagen feestdagen voor heiligend dagen 15,-. Tel: 06-41522634

Te koop:
Bureau, grenen, kl. 15,-, kantoorbureau stoel 12,50. Tel: 0255-511779

✓Eerlijk uurtarief
✓Voor al uw klussen in en om het huis
Hoitinga diensten
Wij zijn pas klaar als u tevreden bent
06 - 244 36 815
hoitingadiensten@gmail.com

KOLLAART OPLEIDINGEN

Deze maand starten wij weer met o.a. de opleidingen:

WELLNESSMASSAGE/ SPORTMASSAGE
Erkend door het Nederlands genootschap voor sport/wellnessmassage

PEDICURE/ MEDISCH PEDICURE
Erkend door brancheverenigingProvoet

Bel voor meer info: 023-5323518
of kijk op WWW.KOLLAART.NL

Kleine Houtweg 41 2012 CB Haarlem

Uitgerust van vakantie en zin om inspiratie op te doen? Kom dan naar Loopbaan @The Beach!

Tijdens een gezellige barbecue aan het strand vertellen we je graag wat werken bij ons zo leuk maakt en welke opleidingen en banen we bieden. Ook kun je speeddaten met onze collega's uit de zorg.

Daarnaast zijn er diverse interessante en leuke activiteiten. Gastspreker Rosanne Warmerdam vertelt meer over lifestyle en vitaliteit, ervaar zelf hoe het is om te leven met een fysieke beperking of krijg tips over een goede werkhouding en het behouden van een goede balans tussen werk en privé.

Kom je kennismaken?
Loopbaan @The Beach, donderdag 21 sept, tussen 16.00 en 20.00 uur, Woodstock, Bloemendaal aan Zee.

Meer info & aanmelden:
www.werkenbijzorgbalans.nl

Kom naar Loopbaan @The Beach



Zorgbalans *Omdat goede zorg heel persoonlijk is*

Nieuws van Stichting Welzijn Velsen

PEUTERSPEELZALEN • BUURTCENTRA • JONGERENWERK • SOCIALE ACTIVERING • VRIJWILLIGERSWERK • BEWONERSONDERSTEUNING • BUURTBEMIDDELING

Programma Wereld Alzheimer week rondom 21 september

Buurtsport volwassenen/ Buurtcentrum de Spil, IJmuiden
Donderdag 21 september: Wandeltocht. Een gezonde en informatieve wandeltocht. Verzamelen om 10.00 uur in Buurtcentrum de Spil en wandelen naar Buurtcentrum de Dwarsligger en Buurthuis de Brulboei.
Zondagmiddag 17 september: Fancy Fair van 12.00 tot 17.00 uur
Tijdens de Fancy Fair bij Buurtcentrum De Spil kunt u zich aanmelden voor de wandeltocht.
Meer weten? Bel: 0255-510186

Buurthuis de Brulboei, IJmuiden
Woensdag 20 september/ maandag 18 september: Film van Heleen van Rooyen om 14.00 uur Maandag 25 september: Film 'The Note Book' om 10.30 uur.
Meer weten? Bel: 0255-510652

Dorpshuis het Terras, Santpoort-Noord
Maandag 18 september: Meer bewegen voor ouderen van 13.30 tot 14.15 uur (60+).
Maandag 18 september: Stoelgymnastiek van 14.30 tot 15.00 uur. Proeflessen zijn gratis. Wel graag gemakkelijke kleding aantrekken.
Woensdag 20 september: Muzikaal feest der herkenning van 19.00 tot 21.00 uur. 'Een avondje thuis' door Second Opinion Liedjes en sketches. Kosten: 5 euro.
Donderdag 21 september: Warme lunch van 11.30 tot 13.30 uur.Vergeten groenten of de groenten Vergeten. Graag van tevoren aanmelden. Kosten: 5 euro.
Aansluitend: Feest der herkenning van 13.30 tot 15.00 uur.
Tentoonstelling en verhalen naar aanleiding van 'oude' gebruiksvoorwerpen. Gratis. Meer weten? Bel: 023-3031228

Wijkcentrum de Hofstede, Velserbroek
Maandag 18 september: Info-avond over dementie met Mick Flieringa van 19.30 tot 21.00 uur. Voor vrijwilligers, bewoners en belangstellenden.
Woensdag 20 september: Thema tijdens de koffieochtend: Altzheimer van 10.30 tot 11.30 uur.
Meer weten? Bel: 023-5386528

Bibliotheek Velserbroek
Donderdag 21 september: Thema tijdens koffieochtend: Altzheimer van 10.30 tot 12.00 uur
Meer weten? Bel: 023-5386528

Jongerencentrum de Koe, Velserbroek
Donderdag 21 september van 19.30 t/m 22.30 uur: Het jongerenwerk gaat extra aandacht schenken aan Alzheimer. Informatie, over preventie, hoe te herkennen, hoe er mee om te gaan en erfelijkheid. Verder een Quiz met leuke prijzen. Daarna een leuke film die dit onderwerp als rode draad heeft.
Meer weten? Bel: 023-5491817

Buurtcentrum de Dwarsligger, IJmuiden
Donderdag 21 september: 's morgens de training 'Omgaan met Dementie' van 10.00 tot 11.30 uur op groot scherm voor vrijwilligers, deelnemers en verder wijkbewoners.
Dansen voor Bezoekers van de Zeestroom. Van 14.00 tot 15.30 uur. Meer weten? Bel: 0255-512725

Wijkcentrum de Stek, Velsen-Noord
'Koppie Koffie' koffieochtend voor ouderen. Vanaf dinsdag 12 september van 10.30 tot 12.00 uur, met iedere keer een andere activiteit.
Donderdag 21 september: Alzheimerdag. Van 15.00 tot 17.00 uur: meezingmiddag met Jan Zwanenburg. Van 17.30 tot 18.30 uur:
Dementie-Diner. Van 19.00 tot 21.00 uur: Filmavond De zaak Alzheimer, een spannende film. Kosten: 5 euro. Meer weten? Bel: 0251-226445.

Peuteropvang

Vanaf 1 september 2017 zijn alle peuterspeelzalen van Stichting Welzijn Velsen overgegaan naar een peuterspeelzaal met peuteropvang. De werkwijze van de peuterspeelzaal blijft zoals u het van ons gewend bent. Ouders die beiden werken en/of studeren kunnen gebruik maken van de kinderopvang toeslagregeling van de overheid. We noemen dit een peuteropvangplaats. De voordelen van de peuteropvangplaats is dat uw kind al vanaf 2 jaar geplaatst kan worden en dat u kunt kiezen voor 2 tot 5 dagdelen. In vele gevallen bent u met deze regeling voordeliger uit. Ook als uw kind al gestart is kunt u nu al overstappen naar een kinderopvangplaats. Neem hiervoor contact op met onze plaatsingscoördinator: peuters@welzijnvelsen.nl of 0255-548548 Vanaf 1 januari 2018 zijn alle ouders die werken en/of studeren verplicht om gebruik te maken van een peuteropvangplaats.
Reguliere peuterspeelzaalplaats . Ouders die niet beiden werken en/of studeren kunnen gebruik blijven maken van de peuterspeelzaal. We noemen dit een reguliere peuterspeelzaalplaats. Deze ouders ontvangen geen kinderopvangtoeslag via de belastingdienst maar betalen een inkomensafhankelijk tarief. Het kind komt vanaf 2,5 jaar een ochtend en een middag op de speelzaal.

Schilderen onder begeleiding in De Hofstede voor 55+

De Hofstede - Onder begeleiding van Cor van Egmond is er op maandagochtend van 10.00 tot12.00 uur een schildersclub die zich bezighoudt met aqualeren en acryl schilderen. Iedereen is welkom! kosten per seizoen 30 euro.
Meer weten? Bel: 023-5386528

Gezocht Kok

De Hofstede - Voor onze 'Open Tafel' op vrijdag zoeken wij een zelfstandig werkende kok die samen met een aantal andere vrijwilligers een 3 gangen warme middagmaaltijd bereid voor ongeveer 50 ouderen. Het is voor 1x per maand in De Hofstede. Kom ons team versterken! Het is op vrijwillige basis. Voor verdere inlichtingen, Thea of Yuri. Bel: 023- 5386528

SERVICECENTRUM VRIJWILLIGERSWERK VELSEN

VACATURE TOP 5 September

Vrijwilliger voor groepsles Nederlandse taal in Buurtcentrum de Dwarsligger, vac.nr. 1547
Les aan een groep anderstaligen op beginnersniveau, in de Dwarsligger, donderdag 9.30-11.30 uur.

Voorleestalent gezocht voor 4 kinderen, vac.nr: 1542
Wij zoeken een vrouw die 4 kinderen in de leeftijd van 7 t/m 15 jaar wil helpen met de Nederlandse taal.

Taalvrijwilliger aan huis via Stichting Welzijn Velsen, vac.nr: 1487
Eén keer per week (1 uur), geeft u Nederlandse les aan huis. Dag en tijd in overleg.

Taalcoach Stichting Vluchtelingenwerk, vac.nr: 1360
Alles begint met taal! Als taalcoach oefen je met een inburgering plichtige de Nederlandse taal.

Coördinator Klaverjasclub, vac.nr; 1497
De klaverjasclub op maandagmiddag in Seniorencentrum Zeewijk is op zoek naar een nieuwe coördinator

Voor meer vacatures en informatie kunt u maandag t/m donderdag van 10.00 tot 13.00 uur terecht bij:
Servicecentrum Vrijwilligerswerk Velsen
Plein 1945 nr. 10 (Welzijnsplein)
1971 GA IJmuiden
Tel: 0255-548547
Mail: vrijwilligerswerk@welzijnvelsen.nl

Colofon

Stichting Welzijn Velsen
Gebouw de Beurs

Plein 1945 nr. 84, 1971 GC IJmuiden
Telefoonnummer: 0255 548548
E-mail: info@welzijnvelsen.nl
Website: www.welzijnvelsen.nl



Hippisch Centrum wint prestigieuze prijs

Velsen-Zuid - Vorige week vond de verkiezing plaats van de Hippische Ondernemer. Dit is een prestigieuze jaarlijkse gebeurtenis.
De drie finalisten aan de eindronde - VHL Stables in Asten, Springstal van der Vleuten in Someren en Hippisch Centrum Velsen in Velsen-Zuid - werden in het zonnetje gezet op het drukbezochte Ondernemerscongres dat tijdens het mooie paardenevenement Horse Event in Ermelo plaats vond. Van deze drie bedrijven werd onder meer een professionele promotiefilm gemaakt die tijdens het congres getoond werd.
Hippisch Centrum Velsen behaalde tijdens deze dag de publieksprijs bij de Verkiezing Hippische Ondernemer van het jaar 2017.
Een ontzettende eer, want dat betekent dat Hippisch Centrum Velsen zich positief heeft onderscheiden in de paardensector. De jury schrijft: 'Hippisch Centrum Velsen is een mooi FNRS-manegebedrijf dat gerund wordt door een enthousiaste familie. De prachtige locatie in Velsen-Zuid, te midden van een bosgebied, biedt de klanten van Marcel en Joséfa Pielanen en hun kinderen unieke mogelijkheden. De veelzijdigheid in het activiteitenaanbod, waarbij jeugdstimulatie op innovatieve wijze bewerkstelligd wordt, toont veel gedrevenheid en creativiteit van deze ondernemers'.
Ga zondag 17 september met het hele gezin naar de Open Manegedag bij Hippisch Centrum Velsen en stap in de wereld van het paard! De open dag is van 11.00 tot 17.00 uur en gratis toegankelijk voor iedereen. Het is een prima gelegenheid om de sfeer te komen proeven op Hippisch Centrum Velsen. Zie ook www.hippischcentrumvelsen.nl.

Nicky's Place houdt 47e spirituele beurs

Regio - Op zaterdag 23 en zondag 24 september in Haarlem, van 11.00 tot 17.00 uur, is er een spirituele beurs in Haarlem. Nicole van Olderen is organisator.
Het selecteren van het team wordt door Nicole met veel zorgvuldigheid uitgevoerd, daardoor is de sfeer en de energie van deze beurs zeer ontspannen. Veel bezoekers blijven langer dan gepland gewoon, omdat het goed voelt.
De therapeuten, mediums, opstellers, healers, magnetiseurs, kaartleggers, masseurs en paragnosten hebben allen jarenlange ervaring in het werken met de spirituele wereld. Zo zijn o.a. aanwezig: Mia Macke, Mary Willemsen, Tino Fiorelli, Jan de Vreede, Ans van Dijk, Marisca Ravesloot, Pita Heeremans, Jos Oeldrich, Marcel Rozemeijer, Martine en Hanneke.
Toegang voor een dag bedraagt 6 euro en voor twee dagen 9 euro. Op zaterdag zijn er twee gratis activiteiten. Kennismakingsconsulten kosten maximaal 15 euro.
U bent welkom in trefpunt 't Trionk, Van Oosten de Bruynstraat 60, Haarlem. Kijk op www.nickysplace.nl of bel: 06-41041509.

Rommelmarkt

Uitgeest - Op 24 september wordt in De Zien in Uitgeest weer een rommelmarkt gehouden van 11.00 tot 15.00 uur. De toegang bedraagt twee euro, kinderen mogen gratis mee. Een kraam huren kan ook voor twintig euro. Aanmelden via tel.: 06-40289163.



Rabo houdt Prinsjesdaglezing

Velsen-Zuid - Rabobank IJmond houdt op woensdagavond 20 september de Prinsjesdaglezing met Jack de Vries. Geïnteresseerden zijn vanaf 18.30 uur welkom in het Rabobank IJmond Stadion. De lezing start om 19.00 uur en wordt rond 21.00 uur afgesloten met een netwerkborrel. Jack de Vries, voormalig politicus en spindoctor van het CDA, neemt de aanwezigen mee in de plannen van het kabinet voor komend jaar. Daarnaast geeft hij zijn eigen visie op de plannen en praat hij de zaal bij over de belangrijkste (internationale) economische ontwikkelingen. In het tweede deel van de Prinsjesdaglezing worden de nationale implicaties van Prinsjesdag vertaald naar de IJmond. Hierbij gaat Jack de Vries onder leiding van Gertjan Huijbens in gesprek met een panel van lokale experts waaronder Frans Baud (directeur KVSA) en Ton van der Scheer (voorzitter OV IJmond). Zo weet u aan het eind van de avond precies wat Prinsjesdag voor u als ondernemer in de IJmond betekent. Er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Aanmelden kan via rabo.nl/ijmond/prinsjesdag.



Yogafestival Haarlem

Regio - Wil je je rust meer vinden? Beter voor je lijf zorgen? Of juist meer begrijpen van de filosofie achter yoga? Ga dan naar de vierde editie van Het Yogafestival Haarlem. Dit jaar op 23 en 24 september in stadspark de Haarlemmer Kweektuin. Met als thema het vierde chakra, het hartchakra. Die staat voor liefde, openheid en verbinding.
Met heel veel verschillende lessen en specials van lokale en nationale yogadocenten, zoals Marieke de Lange, Johan Noorloos en yogi Ram. Van gierend op de mat tot yoga speciaal voor mannen. Van flink zweten tot meditaties. Yoga is er voor iedereen. Ook voor kinderen. Voor hen is er een speciale kindertent waarin les voor kinderen wordt gegeven.
Tussen dit alles door kookt Vuur&Vlam een feelgoodlunch, taarten en andere zaligheden. Bovendien kun je terecht bij de ayurvedische snoepkraam, zijn er massages en tal van inspirerende lezingen. En lekker struinen over de Bazaar, waar veel moois te vinden is. Of je doet gewoon een tijdje niks, ga liggen in het gras. Kijken naar de vogels. Wees welkom! Zaterdag duurt het festival van 9.30 tot 18.00 uur en zondag van 10.00 tot 18.00 uur. Kijk ook op www.yogafestivalhaarlem.nl.

Voetspecialist bij Leemans Schoenen

IJmuiden - Woensdag 20 september bezoekt een voetspecialist Leemans Schoenen aan de Lange Nieuwstraat 469. De hele dag zal deze specialist mensen met voetklachten te woord staan. Er wordt gratis een voetafdruk gemaakt en uitleg gegeven over de werking van de Vibrionveer, een nieuwe Zweedse uitvoering. Deze vervangt de klassieke steunzool, die vaak hard en statisch is.
De Vibrionveer heeft een verende werking en activeert de spieren en de bloedsomloop. Gebruikers lopen elastisch verend en op natuurlijke wijze, dit voorkomt vermoeidheid en pijnlijke voeten. Mensen met voetklachten en daaruit voortvloeiende rugklachten zijn enthousiast over de Vibrionveer. De stand van de voet en de holling van de voet wordt verbeterd, de gevoelige voorvoet wordt ondersteund en de voet kan weer op natuurlijke wijze afrollen. De pijn neemt af, spieren en banden worden krachtiger en een goede doorbloeding wordt bevorderd. De Fusegold Vibrionveer heeft een handzaam formaat en past in bijna alle modeschoenen.
Mensen met voetklachten en ook andere belangstellenden kunnen zich laten informeren over deze Zweedse uitvinding. Dit is geheel gratis, wel graag van tevoren een afspraak maken. Leemans is telefonisch bereikbaar op telefoonnummer 0255-511117.

Kijk voor het actuele nieuws op
WWW.JUTTER.NL
WWW.HOFGEEST.NL

UIT IN DE REGIO

Valerius Grandcafe

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

VANGST VAN DE WEEK:

Gebakken scholfilet
puree van knolselderij, champignon marmelade en een saus met appelstroop.



KOFFERBAK-MARKT
ZONDAG 24 SEPTEMBER
Velserduinplein (achter de Hema)
IJMUIDEN
Van 8.00 tot 15.00 uur
Wilt u ook staan bel voor inl.:
0255-518380 of
06-57539029



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:
Roodbaarsfilet op de huid gebakken met een stamppot van knolselderij en een peterseliesaus.

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

Perron ZEE

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

TAPAS BIJ PERRON

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

MET SPOED WOONRUIMTE GEVRAAGD
Voor dame van 29 jaar *(eigen keuken + badk.)*, max € 500,-. Ik ben werkzaam in een verzorgingstehuis en ben student SPH.
Tel. 06-42292767

Te koop:
Betonnen knikkerpot tegel, 30 x 30 cm, prijs 5,-. Tel. 06-30151180

Te koop:
Ikea bureaustoel met rooze ribfluwelen zitting voor maar 20,-. Tel. 06-30151180

Te koop:
Retrolook platenspeler - weinig gebruikt dus i.g.st. Kleur bruin 40,-. Tel. 06-53962636

Te koop:
Jet fryer nieuw 129 euro nu 50 euro, weinig gebruikt. Tel. 0251-232006

Te koop:
Staande schemerlamp met rvs poot en creme kap 10,-. Perzisch kleed 2x3 meter prijs 150,-. Gardena plantenspuit 5,-. Boormachine AEG 420 w. Salontafel messing, facet glasplaten 40,-. Tel: 0251-238201

Te koop:
Nieuw: twee eenpersoons zuiver wollen dekbedden 2x140 breed, 2x200 lang, twee nieuwe kussens zeer geschikt voor reuma- of rugpatiënt, prijs 400,-. Tel. 06-21921738

Spotjes
ENKEL BLOK: € 14.50
DUBBEL BLOK: € 24.50
PIN IS MOGELIJK

Lieve Giovanni
't is om te gieren
want jij hebt wat te vieren
op 16 september
word jij ZEVEN JAAR
dus tijd voor een
feestje met elkaar!



Schat, van harte gefeliciteerd
Kusss, opa, oma
Hamid, Chantal
Omaira en Damin







Velsertunnel en Hoogovens op speciaal postzegelvel

Velsen - Na de Tweede Wereldoorlog ontwikkelde de nieuwbouw in Nederland zich razendsnel. PostNL schenkt met het postzegelvel 'Architectuur wederopbouw' aandacht aan tien karakteristieke gebouwen tot 1958 uit deze stroming. Onder deze gebouwen vallen ook de hyacintachtige ventilatiegebouwen van de Velsertunnel.
De afgebeelde gebouwen zijn nog steeds te bewonderen voor het publiek en vertonen in vorm, uiterlijk en functionaliteit echte kenmerken uit de wederopbouwperiode. De ventilatiegebouwen van architect G.Th. Rietveld, gebouwd in 1957, zijn daar een goed voorbeeld van.
Op het postzegelvel staan architectonische foto's van de eerste vijftien jaar na de oorlog. Volgens Boelens zijn deze jaren bepalend voor de wederopbouw in Nederland. Daarbij koos zij voor een visueel krachtige opbouw door in zwart-wit ieder gebouw op een postzegel in zowel een overzichtsfoto als een detailfoto af te beelden. Naast de ventilatiegebouwen van de Velsertunneel staan onder andere het kantoor van Van Leer's Vatenfabriek (Amstelveen), de Faculteit voor Geodesie (Wageningen) en de Koninklijke Hoogovens (IJmuiden) op het postzegelvel afgebeeld. Het postzegelvel 'Architectuur Wederopbouw' telt 10 postzegels, met de waardeaanduiding Nederland 1, bedoeld voor post tot 20 gram met een bestemming binnen Nederland. De postzegels zijn vanaf 11 september te koop bij alle winkels van Bruna en via Collectclub.nl. De geldigheidstermijn is onbepaald. (foto: PostNL)

Steun voor kinderen van verslaafden

Velsen-Noord – Op donderdag 5 oktober start een ondersteuningsgroep voor kinderen van 8 tot 12 jaar die ouders hebben met psychische of verslavingsproblemen. De sessies bestaan uit acht bijeenkomsten van anderhalf uur op de donderdagmiddag van 15.00 tot 16.30 uur voor de kinderen en één ouderavond. Op donderdag 2 november start een ondersteuningsgroep voor jongeren van 12 tot en met 18 jaar voor dezelfde doelgroep. Er zijn zeven sessies op de donderdag van 18.00 tot 19.30 uur. In beide groepen is er aandacht voor uitleg wat er met de ouders aan de hand is. De kinderen leren omgaan met hun wisselende gevoelens en hoe ze goed voor zichzelf kunnen zorgen. In deze groep zijn ze niet de enigen met deze problemen en kunnen ze hun verhaal kwijt.
Wie een kind kent dat baat zou hebben bij deze groep wordt verzocht dit te melden bij het secretariaat van Indigo via secretariaat@indigonoordholland.nl of hveltman@psyq.nl. Of bel 088-3571100. De groepen worden opgezet door Indigo, mentale ondersteuning direct en dichtbij en door Brijder Jeugd.

Direct verrassingen seizoensstart bij DCIJ

IJmuiden - Nadat vorige week vrijdag het seizoen van Damclub IJmuiden (DCIJ) geopend was met het Kerst de Jong toernooi, stonden ditmaal de start van de jeugdlessen en de onderlinge competitie op het programma. De jeugd kreeg als opwarmer voor de nieuwe lesmethode een combinatietest voorgeschoteld, die met succes werd afgelegd.
Daarna werd de jeugdcompetitie hervat. Direct stond de topper tussen Ole Heijdra (links op foto) en Fico van Beek (rechts) op het programma, die door laatstgenoemde gewonnen werd. Hiermee nam de nog ongeslagen Fico de koppositie over van Ole. Lucas Klooswijk klom naar de derde plaats door een overwinning op Tibbe van Beek. Tot slot wist Lars van Eeken, die ook thuis fanatiek oefent, Renée Bal op een nederlaag te trakteren.
Bij de senioren waren er meteen drie topduels. Conall Sleutel zorgde direct voor een verrassing door Martin van Dijk, vorige week nog winnaar van de A-groep, pootje te lichten.
Van Dijk zag in de opening een lichte forcing over het hoofd, wat hem een schijf en de partij kostte. Stijn Tuijtel zag in de topper tegen Jesse Bos zijn omsingelingsplan mislukken, waarna hij overlopen werd. Clubkampioen Wim Winter gaf veelvoudig kampioen Kees Pippel een hekstelling cadeau, maar had genoeg compensatie om de remise te vinden.
Bij de overige partijen deed Jacqueline Schouten goede zaken door met agressief spel Kerst de Jong-winnaar Albert Roelofs te overklassen. Ook Bram van Bakel (tegen Klaas de Krijger) en Koos de Vries (tegen Piet Kok) wisten feilloos de zwaktes in de stand van hun tegenstander bloot te leggen.





Start nieuwe schooljaar

IJmuiden - Basisschool de Origon startte het nieuwe schooljaar in samenwerking met sloopbedrijf de Bottelier, het bedrijf dats de Orionflat stapje voor stapje heeft afgeknabbeld. Om de school zo min mogelijk overlast te bezorgen hebben deze mannen in de zomervakantie hard doorgewerkt. De kinderen wilden deze mannen ook wel eens zien en zo kwam het idee om de mannen in school te halen en ze een doek te laten onthullen met het plan dat de kinderen en het team graag willen realiseren dit schooljaar: de grijze muur naast de school een kleurtje geven. De bouwvakkers werkten hier graag aan mee en zeven man sterk kwamen ze vertellen wat ze gedaan hadden de afgelopen weken en wat er allemaal met het puin, wat er nu nog ligt, gaat gebeuren. Ook lieten ze de kinderen zien wat er op de plek weer gebouwd gaat worden.
De kinderen zullen de ontwikkelingen goed in de gaten houden en er start vast in dit nieuwe schooljaar wel een thema: bouwen/wonen.



Met de Zonnebloem naar de panda's

IJmuiden - Donderdag 7 september is de Zonnebloem IJmuiden West met 24 gasten op bezoek geweest in Ouwehands Dierenpark om natuurlijk naar de panda's te kijken.
Om half 9 kwam de bus om iedereen op te halen bij het afgesproken verzamelpunt de Moerberg. Even over 9 uur vertrok de bus naar Rhenen met alles erop en eraan. Na een rustige rit kwamen de reizigers rond half 11 aan in de dierentuin waar iedereen heerlijk kon genieten van een kopje koffie en een gebakje.
Hierna op naar de panda's: wat een prachtige beesten om te zien. Maar niet alleen de panda's: het hele park was heerlijk om door rond te lopen, olifanten, tijgers, giraffes en het Berenbos waren geweldig. Mede omdat het weer goed meewerkte. Voordat ze van een heerlijke en uitgebreide lunch gingen smullen, hebben ze nog even de zeeleeuwenshow meegepikt.
Om half 3 gingen ze weer rustig terug naar de uitgang waar ze nog even snel de winkel in konden om een panda te kopen…. Om 3 uur stond de bus te wachten om de groep na een leuke en gezellige dag weer terug te brengen naar IJmuiden. De gasten hebben zeer genoten van deze dag en daar doen ze het voor.
Alle vrijwilligers die zich voor deze dag hebben ingezet: top!



TE KOOP:

NIEUW!
Tennisrackets voor kinderen (inclusief hoes)
Voor de leeftijd 8-14 jaar
Merk Donnay en Slazenger
Ideaal voor starters, vakantie, recreatie etc.

NU 6,50 p. stuk !!

06-53912085

Te koop:
Houten ladder 2x12 sporten 70,-, fietsdragers voor op dak 50,-, katten transbox 10,-. Tel. 0255-512486

Gevraagd:
BK pannenzegels van de Vomar, wie wil mij helpen sparen, alleen red ik het niet, alvast dank.
Tel. 06-37010414

Te koop:
Sierlijke 2 pers. bedsprei 180 brx200 l, met volant gevoerd + doorgestikt, kl. mooi groen/geel/beige gemeleerd 100,-. Tel. 06-21921738

*** Gevraagd:**
Alle ijzer, wasmachines, fietsen, brommers, compleet. Gaat naar goed doel. Aantoonbaar legitimatie aanw. Tel: 06-55977443

*** Gevonden:**
Zilveren ketting met hartje met naam erin, omgeving Planetenweg. Tel. 0255-512970

*** Te koop:**
Caravan Avento Premier 395 TL Luxe (ingl. mover, warmteboiler, radio/cd, fietsdrager, zonnepaneel, 2 gasflessen, wielklem). Bovag onderhoudsbeurt juli 2017. Speciale prijs. 3500 euro. Tel: 06-10688392

wijkplatforms velsen

Wijkplatform IJmuiden-Zuid

www.wijkplatformsvelsen.nl/ijmuiden-zuid

Uitnodiging vergadering op woensdag 20 september 2017, 19.30 uur in De Spil

Op woensdag 20 september 2017 houdt Wijkplatform IJmuiden-Zuid vanaf 19.30 uur een openbare vergadering in Buurtcentrum De Spil, Frans Halsstraat 29. Wijkplatform IJmuiden-Zuid behartigt de belangen van de wijkbewoners in IJmuiden-Zuid. IJmuiden-Zuid is het gebied gelegen tussen de Heerenduinweg, Gijzenveltplantsoen, Lange Nieuwstraat, en het oude spoor achter de Minister van Houtenlaan.

De afgelopen jaren hebben we veel bereikt in de wijk. Op dit moment zijn de actuele punten; het bestemmingsplan IJmuiden-Oost, ontwikkeling van het terrein De Binnenhaven aan de Zeeweg en de ontwikkeling van het voormalig KPN terrein aan de Lange Nieuwstraat. Ook organiseert het Wijkplatform acties om bewoners bewust te maken over veiligheid en leefbaarheid in de wijk, zoals de voetstappen actie en het zwerfvuil project. Het Wijkplatform maakt burgerparticipatie mogelijk. Niet achteraf kritiek hebben, maar bij het ontwerp betrokken zijn en met elkaar kijken naar mogelijkheden en verbeteringen.

We zijn nog steeds op zoek naar enthousiaste mede wijkbewoners die graag mee willen denken en praten over de leefbaarheid in de wijk.
U bent van harte welkom als u vragen en/of ideeën heeft over de leefbaarheid in de wijk. Als u zich aanmeld zetten wij een kopje koffie of thee voor u klaar.

U kunt contact met ons op nemen via e-mail:
ijmuiden-zuid@wijkplatformsvelsen.nl



Zwanger? Blijf in conditie met Fysio Driehuis!

Velsen - Wie zwanger is en in conditie wil blijven kan nu wekelijks in groepsverband meedoen aan de zwangerschapslessen in het extra verwarmde water van het doelgroepenbad in De Heerenduinen. Fysio Driehuis geeft deze lessen iedere week op dinsdagmiddag van 15.00 tot 15.45 uur.



De les biedt de mogelijkheid om ongeveer 10 minuten te acclimatiseren, waarna een half uur achtereen wordt geoefend. Ook komen in dit half uur ontspannings- en ademhalingsoefeningen aan bod.
Oefenen in water is een van de weinige bewegingsvormen die tijdens de zwangerschap gedaan kan worden. Het is heerlijk om even 'gewichtloos' te kunnen bewegen en in conditie te blijven. De oefeningen bevorderen de bloedcirculatie en de spierfuncties, ontlasten spiergroepen en gewrichten en helpen eventuele pijnklachten te verminderen.
De opwaartse druk en de ontspannende werking in water van 32.5 graden kunnen een gunstige invloed hebben op zwangerschapsklachten, zoals bijvoorbeeld rugpijn, schouder- en nekklachten en verhoogde spierspanning. Tevens werkt het oefenen in het extra warme water stimulerend op de ademhaling en de bloedsomloop van jezelf en jouw baby. Tijdens de lessen worden er natuurlijk veel ervaringen door de deelnemers uitgewisseld.
Er wordt gebruik gemaakt van verschillende soorten materiaal zoals plankjes, foam-slangen, ballen en opblaasbandjes om zo gewichtloos te kunnen bewegen. Je voert de oefeningen altijd op je eigen niveau en in eigen tempo uit.
Het is verstandig voor deelname even te overleggen met de verloskundige, huisarts of gynaecoloog. Zo ben je er zeker van dat er geen bezwaren zijn om mee te doen. Je hoeft niet te kunnen zwemmen. De beweegbare bodem van het doelgroepenbad kan zodanig worden ingesteld dat iedereen kan staan.
Aanmelden kan door het digitale formulier in te vullen op www.fysiodriehuis.nl. Meer weten? Bel 0255-516367 of mail naar info@fysiodriehuis.nl. (foto: Ed Geels)

Twee jaar cel en tbs geëist tegen man die Jos Korver doodstak

Haarlem - Tegen de man die de uitbater van Café Cheers in december doodstak is twee jaar cel en tbs met dwangverpleging geëist.
IJmuidenaar K. van de W. (55) wordt ervan verdacht dat hij Jos Korver (52) op 11 december in een pand aan de De Ruyterstraat heeft neergestoken. De kroegbaas was met zijn schoonvader aan het werk in het pand, toen het noodlot toesloeg.
De verdachte, die boven de bedrijfsruimte woonde, zou het hebben gemunt op Jos' schoonvader, de verhuurder van het pand. Jos beschermde zijn schoonvader door zich tussen hem en de verdachte te werpen. Hij werd meerdere keren gestoken en overleed aan zijn verwondingen.
Aanleiding van de steekpartij was een ruzie tussen Van de W. en Jos' schoonvader. De verdachte zou regelmatig voor problemen hebben gezorgd. Pogingen om hem uit het huis te zetten, waren mislukt.
Dankzij een Burgernetmelding kon de verdachte later worden getraceerd. Agenten schoten hem in Santpoort-Noord in zijn been in een poging hem te arresteren. (bron: NH Nieuws)

Zijn auto-immuunziekten te genezen?

Regio - Schildklierproblemen, hart- en vaatziekten, ziekte van Crohn, Colitis Ulcerosa, Lupus, Reumatoïde Artritis, Multiple Sclerose, Sarcoïdose, Alzheimer zijn voorbeelden van auto-immuunziekten. Dementie en chronische vermoeidheid is vaak ook een logisch gevolg. Klachten presenteren zich vaak in spieren, gewrichten, huid en interne organen, zoals nieren, hart, longen en bloedvaten. Ziektebeelden waarbij het immuunsysteem op eigen weefsel onaangepast reageert, worden auto-immuunziekten genoemd. Frank Jonkers vertelt in een lezing over de oorzaken die tot deze ziektes kunnen leiden. De lezing is bedoeld voor patiënten om inzicht te krijgen over de vele mogelijke oorzaken van auto-immuunziekten en om te zien hoe een integrale aanpak wellicht een uitkomst kan bieden.
Frank Jonkers: „Uit studies blijkt dat slechts een klein percentage van de ziektebeelden waarbij auto-immuniteit een rol speelt wordt bepaald door genetica, erfelijke factoren. Omgevingsfactoren (epi genetica) bepalen voor het grootste deel het ontstaan van auto-immuniteit; belangrijk zijn voeding, darmflora, stress, toxines en infecties.
De lezing is bedoeld voor patiënten om inzicht te geven over de vele mogelijke oorzaken van auto-immuunziekten en om te laten zien hoe een integrale aanpak wellicht een uitkomst kan bieden. Er is vaak meer mogelijk dan men soms denkt.
Op zaterdag 16 september in het opleidingslokaal van BodySwitch aan Rijksstraatweg 55 in Heemskerk, van 14.00 uur tot 16.00 uur. Er zijn geen kosten aan verbonden.
Aanmelden kan via www.bodyswitch.nl, heemskerk@bodyswitch.nl, of telefonisch: 0251-234 000.



Rode Kruis-vrijwilligers onderscheiden

IJmond - Zaterdag zijn twee Rode-Kruisvrijwilligers van de afdeling IJmond onderscheiden met een insigne ter ere van 150 jaar Rode Kruis. Eerder die dag werden ze door een privéchauffeur in een BMW van huis afgehaald en naar Grand Hotel Krasnapolsky gebracht waar 150 Rode Kruis vrijwilligers door prinses Margriet en gastheer Humberto Tan in het zonnetje werden gezet.
De erkenningen zijn een aanmoediging voor uitzonderlijke inzet van kwaliteiten of tijd. Mensen die in een roerige tijd de kar hebben getrokken, mensen die een bijzondere humanitaire daad hebben verricht of een nieuw initiatief hebben bedacht en ontplooid. Volgens het Rode Kruis zijn dit de vrijwilligers die anderen inspireren om de missie van het Rode Kruis vorm te geven. Met het jubileuminsigne 'Hier om te helpen' zijn de vrijwilligers Jack Peeters en Nico van Roden van de afdeling IJmond onderscheiden als 'inspirator voor de afdeling IJmond en het district Kennemerland'.
Na de bijeenkomst in Grand Hotel Krasnapolsky werden de onderscheiden vrijwilligers weer in een door BMW Nederland beschikbaar gestelde auto met een privéchauffeur van Autoreset naar de evenementenlocatie SugarCity in Halfweg gebracht, waar voor alle vrijwilligers van de districten Zaanstad–Waterland, Amsterdam-Amstelland en het district Kennemerland een bruisend feest werd aangeboden.
Namens het Rode Kruis reikte de voorzitter van het district Kennemerland, Joop van den Burk, het jubileuminsigne uit aan de vrijwilligers van de afdeling IJmond.

Super Jackpot Gala bij Flamingo Casino

IJmuiden - Van 14 tot en met 30 september pakt Flamingo Casino extra uit met een Jackpot Gala waarmee niet alleen veel geldprijzen zijn te winnen maar ook een reis naar Las Vegas voor twee personen.
Gasten krijgen bij ieder bezoek een Gelukslot waarmee ze kans maken op forse speelgeldprijzen. Valt in een van de 15 Flamingo Casino's de jackpot dan ontvangen alle spelende gasten in ieder Flamingo Casino ook nog eens een Superlot. Met dit Superlot doe je op 30 september ook nog mee met de Super Jackpot loterij met tweemaal kans op een Reis naar Las Vegas.
Tijdens de feestelijke finaleavond op 30 september zijn er heerlijke food & drinks. Om 19.45 uur wordt de finalist van Flamingo Casino IJmuiden bekend gemaakt. De finalist maakt maar liefst tweemaal kans op het winnen van de reis. Om 20.00 uur wordt de winnaar getrokken en weet je of je je koffers kunt pakken voor die reis naar Las Vegas. De overige finalisten winnen een voucher met speeltegoed ter waarde van 100 euro. De trekking is te volgen via een live televisieverbinding. Maar dat is nog niet alles, want om 21.00 uur worden ook nog de prijswinnaars getrokken van de Jackpot actie en win jij misschien wel een van de acht vouchers met speeltegoed tot wel 300 euro.
Deelname, entree, food & drinks zijn altijd gratis. Flamingo Casino IJmuiden vind je aan Lange Nieuwstraat 791 – 793. Dagelijks geopend van 10.00 tot 2.00 uur. Minimum leeftijd 18 jaar. Bij twijfel kan legitimatie gevraagd worden. Speel bewust. Kijk voor meer info op www.flamingocasino.nl of like Flamingo Casino op Facebook.

odijmond
OMGEVINGSDIENST IJMOND

Bekendmaking Wet algemene bepalingen omgevingsrecht (Wabo)

De directeur van Omgevingsdienst IJmond maakt namens het algemeen bestuur van Omgevingsdienst IJmond het volgende bekend:

Ontwerpbesluit omgevingsvergunning
Op 10 april 2017 is een aanvraag om een nieuwe, de gehele inrichting omvattende omgevingsvergunning (revisievergunning) op grond van artikel 2.1, lid 1e, sub 2° en 3° en artikel 2.6, lid 1 van de Wet algemene bepalingen omgevingsrecht binnengekomen van Pelt & Hooykaas-IJmuiden B.V., voor de inrichting gelegen op het terrein van Tata Steel (Wenckebachstraat 1), aan Heckettweg 3 A-A te Velsen-Noord.

De directeur van Omgevingsdienst IJmond is van plan de gevraagde omgevingsvergunning te verlenen.

Inzage
Het ontwerpbesluit met de daarop betrekking hebbende stukken liggen tijdens werkuren van 15 september tot 27 oktober 2017 ter inzage bij Omgevingsdienst IJmond en bij de receptie van het gemeentehuis en is tevens in te zien op: www.odijmond.nl.
Voor inzage in stukken kan men op werkdagen telefonisch een afspraak maken tussen 09.00 en 17.00 uur bij Omgevingsdienst IJmond. Stukken liggen tevens ter inzage bij de receptie van het gemeentehuis op werkdagen tussen 09.00 en 16.00 uur en op donderdagavond tussen 18.00 en 20.00 uur.

Zienswijzen
Tot 27 oktober 2017 kan eenieder schriftelijk of mondeling zienswijzen naar voren brengen bij de directeur van Omgevingsdienst IJmond.

Algemene informatie
Bezoekadres: Stationsplein 48b, Beverwijk. Postadres: Postbus 325, 1940 AH Beverwijk. nTelefoon: (0251) 26 38 63. Fax: (0251) 26 38 88. E-mail: info@odijmond.nl

Beverwijk, 14 september 2015 www.odijmond.nl

Te koop:
Z.g.a.n. tv/audio meubel. Hoogglans zwart. 110 x 40 x 50. Boven open onder 2 laden. 40 euro. Tel. 0255-532512

Te koop:
Fietszitje achter bobike maxi compleet tot 6 jr. 30- fietszitje bobike mini voor 25,- tot 3 jr. i.g.st. Tel. 023-5254462

Te koop:
Z.g.a.n. kinderwagen slee 3 in 1, zwart, incl. autostoeltje met isofix 0-13 kg., veel extra's 275,-. Tel. 06-41819414

Te koop:
Zwarte omafiets 85,-, roze meisjesfiets met voorrek, lampen voor en achter batt., alles in goede staat 65,-. Tel. 0251-258096

Te koop:
Mooi mahonie houten TV-kast, hoog 110, breed 95, diep 50 cm, - prijs 25,-. Tel. 0255-533673

Te koop:
Novamini wasmachine 20,-, wijnrek l: 160, b: 34, 30,-, zilver 1-pers. bed 20,-, koperen kroon 6-l 60,-, honden fietsmand 20,-, warmtelamp 40,-. Tel. 023-5255325

Gevraagd:
Wie kan mij helpen aan Douwe Egberts punten, ik kom ze graag bij u halen. Tel. 0255-517732

Te koop:
Diverse Jan van Haasteren puzzels, 1000 stukjes, 6,50 per stuk. Tel. 023-5380016

Te koop:
28 rubberen tegels 40x40x2,5 gebruikt, zwart 50,-. Tel. 023-5389187

Gezocht:
Door verzamelaar bandrecorders met de grote 26 cm spoelen Revox, Akai, Teac, Technics, Pioneer mag defect zijn. Tel. 06-48344508

Gevraagd:
Gevraagd, werkruimte op begane grond voor beginnend meubelmaker in IJmuiden. Max 60m². Tel. 06-46214745

Aangeboden:
Gratis af te halen voor de eerste beller, flinke zak kurken, ruim 1 kg. Tel. 06-55973400

Te koop:
Handig opbergkastje kersenkleur, 2 deurtjes, 4 laden, h. 84, b. 117, d. 39, 20,-. Tel. 023-5384683

Te koop:
Porceleinen servies (37 delig) Moosrose motief, rode rozen en gouden rand, prijs 75,-. Tel. 06-39470995

Te koop:
62 Suske & Wiske boeken, vraagprijs 50,-, wielrenschoenen Shimano maat 42 z.g.a.n., vraagprijs 25,-. Tel. 06-39470995

Te koop:
Boek: oude foto's en prentbriefkaarten IJmuiden, Velsen, Driehuis, Santpoort, 1971, 190 pag. 10,-. Tel. 06-42576969

Te koop:
Rond glazen bijzet tafeltje van glas met chromen voet, 7,50, zwart glazen eettafel 45,-. Tel. 023-5384931

Te koop:
Goed uitziende Alpina kinderfiets, wielmaat 18 inch, voor ongeveer 6 jaar. Tel. 0255-541401

Aangeboden:
5 Er-op-uit vouchers van Dekamarkt, gratis af te halen. Tel. 06-21695731

Te koop:
1 volle Artiskaart en 6 losse zegels van Deka 10,-. Tel. 06-49904572

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

FIREMASTER
VAKKUNDIG VOORDELIG VEILIG
SCHOORSTEENVEGER.COM
SCHOORSTEEN-VEGEN €35,-
inclusief bewijs voor brandverzekering
KIES VOOR VEILIG! BEL 0251 208451

ABC KOPS
AIKI BUDO CENTER IJMUIDEN
Meld je aan voor een GRATIS proefles op:
www.abckops.nl
JUDO goed en leuk voor uw kind
JU-JUTSU zelfverdediging
KARATE precisie en controle
AIKIDO energiek en vloeiend

Aiki Budo Centrum Kops IJmuiden
Betelgeuzestraat 4, 1974 AP, IJmuiden, 06-43250737

TY GARAGE BV
APK KEURINGEN € 35,-
APK + roetmeting voor diesel € 50,-
WIJ ZIJN MET VAKANTIE
van 30 september t/m 9 oktober
Ampèrestraat 27a IJmuiden
Tel. 0255-540321

Abonneer u op de schilder
vanderlaan
Uw woning ziet er altijd verzorgd uit, voor een vast bedrag per jaar.
Vanderlaan bv
telefoon 0255 - 516 513
www.meesterschilders.nl
info@meesterschilders.nl
onderhouds abonnement schilderwerk



Movie Proms IJH

Velsen - De Proms-concerten van het IJHmusementsorkest, de afdeling lichte muziek van de IJmuider Harmonie, Velsen zijn uitgegroeid tot een levendige traditie. Op zaterdag 4 november staat de bezoekers in Stadsschouwburg Velsen een sprankelende 'Movie Proms' te wachten. Met verschillende lokale zangtalenten zet het orkest een spetterende show vol bekende filmmuziek neer. Het orkest heeft weer een superleuke avond voor u in petto! Zanger Dennis Koppen, zangeressen Lisanne Wensink, Manouk Nanne en dansschool Feel Good Moves! zorgen samen met de IJmuider Harmonie voor een geweldig leuke muzikale avond. Dit wordt de derde proms op rij, en heeft de afgelopen jaren mooie recensies mogen ontvangen. Een leuke avond die u niet mag missen. Theo Bleeker dirigent van het orkest en de muziekcommissie hebben een avondvullend programma voor u samengesteld.
Kaarten zijn verkrijgbaar via www.stadsschouwburgvelsen.nl en uiteraard op 4 november tot 19.45 uur aan de kassa van de schouwburg.



Sportvissers pakken zwerfvuil op pier aan

IJmuiden - Vrijdagavond 15 september is de halfjaarlijkse opruimactie van Sportvisserij MidWest Nederland. Dit keer gaan de vissers aan de slag op de zuidpier in IJmuiden.
Onder het motto 'Hou je vistek schoon', ruimen sportvissers de zeer populaire zeevisstek in Noord-Holland op. Tijdens de schoonmaakactie wordt ook het aangespoelde en door dagjesmensen achtergelaten zwerfvuil opgeruimd. Vanaf 19.00 uur starten de sportvissers met het opruimen van het zwerfafval. Bent u sportvisser en helpt u graag een handje? Aanmelden kan via info@sportvisserijmidwestnederland.nl of 0251-318882. Iedere deelnemer krijgt na afloop een leuke attentie. De actie is een samenwerkingsverband van Hengelsportvereniging IJmuider Zuidpier Zeevis Vereniging, de hengelsportfederatie Sportvisserij MidWest Nederland en de georganiseerde hengelsport in de omgeving van de pieren. De gemeente Velsen zorgt voor de afvoer van het vuil.

Zoekactie voor vermiste kitesurfer

IJmuiden - Vorige week vrijdagavond sloeg de Kustwacht groot alarm voor de vrijwillige redders van KNRM IJmuiden, Wijk aan Zee, Zandvoort, Noordwijk aan Zee en Katwijk aan Zee. Ook de politie, een Kustwacht-helikopter en de reddingsbrigade werden ingezet omdat er een kitesurfer werd vermist. Het ging om een surfer met een groen-blauwe kite, zijn tas was aangetroffen bij een strandtent in IJmuiden. Voordat de kiter ging surfen, was hij aangesproken door andere surfers dat zijn kite te groot was voor krachtige windkracht 4 uit het westen. Toch besloot de kiter de zee op te gaan. De golfhoogte was op dat moment 1,5 meter. Tijdens de zoekactie kwamen de KNRM-ers niet alleen met reddingboten in actie, maar ook de kusthulpverleningsvoertuigen werden ingezet voor het zoekwerk vanaf het strand. De IJmuidense reddingboot Nh1816 kreeg van de Kustwacht de taak 'One Scene Coördinator'. Dit houdt in dat de reddingboot ter plaatse een zorgt voor een goede samenwerking tussen meerdere Search and Rescue (SAR) eenheden. De reddingboten begonnen de eerste zoekslag bij de IJmuidense Zuidpier. Na een kwartier meldde de Kustwacht dat de kitesurfer inmiddels weer op het strand was aangetroffen. De Redding Maatschappij komt vaker in actie voor kitesurfers. Meestal gaat het om verloren kites of boards die op zee drijven. Om die reden heeft de KNRM de speciale Be Traceable-sticker ontworpen om op een board/boot en/of materiaal te plakken. Hierop kan de eigenaar zijn contactgegevens invullen. Mocht de KNRM of iemand anders een verloren kite of board vinden, dan kan via de contactgegevens gemakkelijk geverifieerd worden of de persoon in veiligheid is. Dit bespaart de redders nodeloze en zeer kostbare zoekacties en de surfer heeft zijn materiaal snel terug. Het gratis aanvragen van de sticker kan makkelijk via www.knrm.nl/surfers. (foto: KNRM)





Talentfonds steunt Lars Bottelier

IJmuiden - Op 30 augustus hebben 23 talenten een bijdrage ontvangen uit het Yvonne van Gennip Talent Fonds. Het waren de eerste bijdrages die uit het nieuw opgerichte fonds betaald zijn. Eén van de talenten die een bijdrage heeft ontvangen is openwaterzwemmer Lars Bottelier.
Talenten kunnen in aanmerking komen voor een donatie als zij over een talentstatus beschikken vanuit het NOC*NSF of wanneer zij zich gekwalificeerd hebben voor een EK of WK of niet langer dan twee jaar hieraan hebben deelgenomen.
Lars Bottelier kreeg een bijdrage van maar liefst 1500 euro. Dit bedrag geeft zekerheid om zijn sport in de toekomst te kunnen blijven uitvoeren.
Eén van de wedstrijden waaraan Lars, met succes, kon deelnemen dankzij het Yvonne van Gennip Talentfonds was de Faros Marathon Kroatië. Hij zwom hier naar het brons op de 16 km lange marathon.



Waterloo G1 voetbalt de sterren van de hemel

Driehuis - Zaterdag klokslag 1 uur stond de bekerwedstrijd van Waterloo G1 tegen KGB G1 op de kalender.
Het enthousiaste Waterlooteam wist niet wat hen te wachten stond. Toch maakten ze zich geen zorgen, want het was lekker weer dus ze gingen gewoon lekker voetballen.
En dat hebben ze beregoed gedaan, want er werd aan de Waterloo-zijde vijf keer gescoord. En wel door David Surig, en twee keer door Sean Burstra en Toni Cuerda. Aangezien KGB niet verder kwam dan twee doelpunten, was de winst voor Waterloo.
De mannen van Waterloo G1 kunnen dus dik tevreden zijn met hun resultaat.
Meer foto's zijn te vinden op Facebook Waterloo G1.

VERSPREIDNET

MET SPOED BEZORGERS GEVRAAGD!

SANTPOORT-ZUID
Omg. Harddraverslaan

VELSERBROEK
Omg. Meubelmakerstraat/ IJsselaak

Goede verdienste!

Bel Martin van Ooyen: 0251-674433
of mail: info@verspreidnet.nl

BAS VAN DER POL
SHIP CHANDLERS

is gevestigd in de haven van IJmuiden, de maritieme toegang tot het Noordzee-kanaal waarmee belangrijke havens in Amsterdam, Beverwijk en Zaandam bereikbaar zijn.

Wij leveren letterlijk alle bevoorrading en benodigdheden voor alle schepen, groot en klein.

Ons toegewijde, ervaren team werkt snel en efficiënt.

PER DIRECT ZIJN WIJ OP ZOEK NAAR EEN

CHAUFFEUR

WERKZAAMHEDEN:
- Rijden van bestellingen, laden/lossen.
- Engels sprekend en servicegericht.
- Rijbewijs B (+E en heftruck is een pré)

Stuur je sollicitatiebrief met CV en motivatie naar:
Dhr. J. van den Born
jan@basvanderpol.com
Telefoon 06-53352491

J. van den Berg & Zn. Cv, transportbedrijf te Oosterhout zoekt direct (schuif)-trailer-chauffeurs en autolaadkraan-chauffeurs.
Veelal werk vanaf A'dam, M.R. van den Berg 06-53991104.



Word jij onze nieuwe collega?

Slagerij Groenendaal staat bekend om zijn verse vlees-specialiteiten, vleeswaren, salades, grillproducten en barbecuespecialiteiten. Om die lekkere dingen smakelijk te presenteren en vervolgens aan onze klanten te verkopen, komen we een paar handen tekort.

Wij hebben plaats voor een:

FYSIEK STERKE SCHOONMAAKHULP
VOOR DE ZATERDAG
van 10.00 tot 16.00 uur

Ben je geïnteresseerd? Mail dan je cv naar:
arno.groenendaal@quicknet.nl
Bellen kan ook: 0255-511506
Of loop even de winkel binnen.

KEURSLAGER
Keurslager Arno Groenendaal
Cepheusstraat 31, IJmuiden, tel. 0255-511506

Berg Beton Logistics BV zoekt EEN TASVELD MEDEWERKER
Laden en lossen van betonproducten met heftrucks en portaalkranen.
A'dam Westerlijk havengebied. M.R. van den Berg 06-53991104

*** Hotel Santpoort-Noord
zoekt per direct parttime
Ontbijtmedewerker en Kok
Tel. 06 - 22507874
info@hoteldeweyman.com

VERSPREIDNET

OP ZOEK NAAR LEUKE BIJVERDIENSTE?

BEZORGER!



Ook 55+ en vakantiebezorgers zijn van harte welkom

WIE HELPT? Goede verdienste!
Bel Martin van Ooyen: 0251-674433
of mail: info@verspreidnet.nl

Schoonmaak in Velsen-Noord

Velsen-Noord -Donderdagochtend 14 september om 11 uur kunnen wijkbewoners van de Gildenbuurt zich verzamelen op het Breesaperhof bij het kantoor van Woningbedrijf Velsen voor de wijkschoonmaak. Met handgrijpers wordt zwerfvuil verzameld, waardoor de buurt er weer snel opgeruimd uitziet. De mensen die meehelpen krijgen een heerlijke maaltijdsoep in Wijkcentrum de Stek aan Heirweg 2. Helpt u niet mee, maar wilt u wel graag mee-eten? Dat kan voor 2,50 euro per persoon, wel even aanmelden via telefoonnummer: 0251 226445. De maaltijdsoep wordt wekelijks aangeboden, de wijkschoonmaak vindt alleen op de oneven donderdagen plaats. Uw deelname of aanwezigheid wordt zeer op prijs gesteld.

Lezing over vakbeweging in de IJmond

IJmond - Van september 2017 tot april 2018 houdt Lokaal FNV IJmond een cyclus van zes bijeenkomsten over de geschiedenis van de vakbeweging en de sociale strijd in de IJmond. Op dinsdag 19 september, 19.30 uur, geeft vakbondshistoricus Dr. Sjaak van der Velden in buurtcentrum De Brulboei een lezing over de vroegste geschiedenis van de vakbeweging in Nederland. Hij bespreekt de ontwikkelingen van die vakbeweging tussen 1865, de aanleg van het Noordzee kanaal, en de Eerste Wereldoorlog. Een tijdvak waarin belangrijke verworvenheden werden gerealiseerd. Denk aan het kinderwetje en de woningwet. Ook de 8-urige werkdag komt op de agenda. Werkonderbrekingen waren bij de kanaalgravers aan de orde van de dag. Het ging er daar vaak hard aan toe. Dinsdag 19 september, Buurtcentrum De Brulboei, Kanaalstraat 166 in IJmuiden. Aanvang 19.30 uur, zaal open: 19.00 uur. Toegang en kopje koffie zijn gratis. Voor meer informatie: 06 29601920 of www.lokaalfnv.nl/regio/ijmond.



Zilver voor Romana Schuring van TVIJ

IJmuiden - Zaterdag hebben vier springers van trampolinevereniging TVIJ deelgenomen aan de Internationale Kiepenkerl Cup in Nottuln (Duitsland). Voor twee van hen was het de eerste buitenlandse wedstrijd in hun leven, superspannend dus.
Anouska Plas en Bridget Thijssen hadden er enorm veel zin in, maar het niveau was hoog en de verplichte oefenstof lastig. Zonder veel problemen kwamen ze de eerste ronde door, maar helaas ging de tweede oefening niet zoals gepland. Bridget was de zenuwen niet de baas en haalde beide oefeningen door elkaar. Anouska, die voor het eerst een dubbele salto en twee schroefsalto's in haar oefening sprong, raakte uit balans, probeerde nog alle zeilen bij te zetten, maar landde uiteindelijk na sprong zes op de blauwe mat en maakte dus vier sprongen te weinig. Dit had voor beide uiteraard gevolgen voor de klassering. Anouska behaalde in haar klasse een 34ste plaats en een leeftijdsklasse lager eindigde Bridget als 36ste. In deze klasse sprong ook Joy van Keijzerswaard. Ondanks de zenuwen en de ingewikkelde eerste oefening wist Joy een prima wedstrijd neer te zetten en eindigde zij met 72.780 als 24ste. In een deelnemersveld van meer dan 40 deelnemers een prima prestatie.
Romana Schuring hoefde als senior pas 's middags in actie te komen. Zij wilde deze wedstrijd gebruiken ter voorbereiding op de kwalificatiewedstrijden voor het WK in Bulgarije later dit jaar. Lang werd getwijfeld of ze voor de makkelijke tweede oefening zou gaan of toch met een drievoudige (!) salto zou beginnen. Doorzetter als ze is, koos ze de moeilijke variant. Ze wist beide oefeningen in de voorronde prima uit te springen en in de finale deed ze er nog een schepje bovenop, wat goed was voor een tweede plaats. Een geweldige prestatie en een boost voor het zelfvertrouwen.
Trainer/Coach Milco Riepma was uiteraard zeer tevreden, ook met de iets mindere prestaties van de twee debutanten. In oktober reist TVIJ met een grotere delegatie af naar de Friendship Cup in Tjechië en dan kunnen beiden laten zien dat ze hun zenuwen wel de baas zijn.

J. Jansen wandeltocht van Kennemer Jagers

Velsen - Op 23 en 24 september wordt door w.s.v. De Kennemer Jagers voor het 19de jaar de J. Jansen wandeltocht gehouden.
Het is de parcourbouwer weer gelukt om een prachtig parcour uit te zetten.
Dit jaar lopen de langere afstanden door vijf dorpskernen van deze gemeente. De 25 km-route gaat zelfs voor een groot gedeelte door recreatiegebied Spaarnwoude.
De start is ook dit jaar weer vanaf zalencentrum Velserduin op het Velserduinplein 5. De 5, 10 en de 15 km kan starten tussen 10.00 uur en 13.00 uur. De 25 km start tussen 10.00 en 11.00 uur.
Het inschrijfgeld bedraagt voor leden van een wandelsportvereniging 3,50 euro zonder medaille en 5 euro met medaille. Het inschrijfgeld voor niet leden van een wandelsportvereniging is 4,50 zonder medaille en 6 euro met medaille.

'Kaler is soms beter'

Velsen - Dit najaar wordt met grote machines gewerkt in Midden-Herenduin. Het duin wordt plaatselijk een stuk kaler! Natuurmonumenten laat kleine stukken verruigd duingrasland afplaggen en er worden kleine stuifkuilen aangelegd. Ook wordt in Duin en Kruidberg jonge Amerikaanse vogelkers verwijderd.
Duindoorn en verschillende grassoorten groeien zó hard, dat zeldzamere planten geen kans krijgen. Terwijl die ook echt bij het duin horen, en belangrijk zijn voor bijvoorbeeld insecten. In de duinen van Nationaal Park Zuid-Kennemerland komt de bijzondere aardbeivlinder voor. Maar ze hebben het moeilijk. Ze zijn afhankelijk van gevarieerd duingrasland, met veel kleine kruidachtige planten. De rupsen lusten alleen blaadjes van dauwbraam, kleine bosaardbei en vijfvingerkruid. En die kunnen niet kiemen in een dichte ruige grasmat.
Natuurmonumenten kan met PAS-compensatiegeld van Rijkswaterstaat en provincie Noord-Holland nu nog meer doen voor de aardbeivlinders en andere bijzondere duindieren en -planten. De komende jaren zullen op veel plekken kleinschalig stukjes worden afgeplagd en worden stuifkuilen aangelegd. De geplagde stukken kunnen zich ontwikkelen tot bloemen kruidenrijk duingrasland, en de stuifkuilen zorgen voor een dun laagje vers zand over omliggende graslanden, zodat de typische duinplanten voldoende kalk hebben. Ook worden grote groeiplaatsen van bijvoorbeeld duindoorn verkleind, waardoor er ook meer open en bloemrijk duingrasland ontstaat. En het gebied wordt meerdere keren nagelopen op nieuwe Amerikaanse vogelkers.
PAS staat voor het Programma Aanpak Stikstof van de overheid. Natuurgebieden lijden onder de grote hoeveelheid ammoniak die uit de lucht neerslaat in de natuurgebieden. De overmaat aan stikstof zorgt voor verrijking van de bodem. Hier hebben kwetsbare planten en dieren last van. Naast de herstelmaatregelen in de natuurgebieden, zorgt de PAS-regeling ook dat er brongerichte maatregelen worden genomen: beperking van de uitstoot van stikstof.
Wandel zelf langs prachtige stukken duingrasland en zie waar we het voor doen. Er zijn meerdere gemarkeerde wandelroutes in Nationaal Park Zuid-Kennemerland. Een aanrader is de blauwe route vanaf ingang Duin en Kruidberg: een wandeling van 10 km (heen en terug). Je begint in het bos, loopt door het open duinlandschap tot op het strand. Onderweg kom je prachtige stukjes duingrasland tegen, een voorbeeld van hoe mooi het duin zich na de maatregelen kan ontwikkelen. Of loop de beschreven route via de app 'Natuurroutes' of download de beschrijving.
Zie ook www.natuurmonumenten.nl.



Zwammen in de duinen

IJmuiden - De herfst doet al een beetje zijn intrede. Her en der zijn al mooie zwammen te bewonderen. Zoals op deze foto die in de Heerenduinen is gemaakt door Wil Hoogeland.



Te koop:
Tapedeck Akai met 8 spoelen muziek 70/80 jaren 25,-, hondenbench, nw. in doos 10,-. Tel: 06-37577196

Gevraagd:
Wie heeft er een elektrische fiets met drie wielen. Tel: 0251-825189

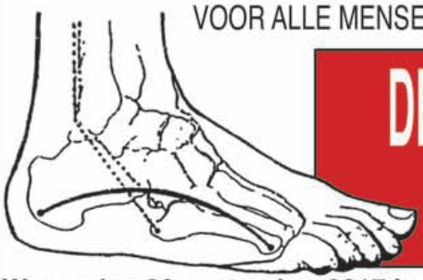
Te koop:
Broodbakmachine inventum bm05, goed werkend, met gebruiksaanwijzing, 10,-. spiegel zonder lijst 90 x 100 cm. 10,-. Tel. 0255-533189

Gevraagd:
Wie heeft er voor mij een stek van maggiplant. De mijne is dood. Tel: 06-57330211

Te koop:
Motorhelm caberg e3 c191 prijs 50 euro. Tel. 06-29815639

Gevraagd:
Wie heeft voor mij DE punten. Tel: 06-45708874

VOOR ALLE MENSEN MET VOETKLACHTEN



DEMONSTRATIE STEUNVEREN

Woensdag 20 september 2017 in onze zaak in IJmuiden hebben wij de gehele dag gereserveerd voor mensen met rug- en voetklachten. Een voetkundige komt naar onze zaak en maakt dan gratis een voetafdruk en demonstreert u tevens de **Vibrion Veer**, een Zweedse uitvinding. In tegenstelling tot de bekende harde, statische steunzolen, is de **Vibrion Veer** verend. Deze activeert de spieren en bloedsomloop en zorgt er voor dat u weer dagelijks, zonder vermoeidheid en pijnlijke rug en voet op natuurlijke wijze kunt lopen. Door het compacte formaat past deze steunzool moeiteloos in bijna alle schoenen. Ook in modieuze schoenen. Goed nieuws voor dames dus. Een deskundig advies en dan ook nog gratis krijgt u niet elke dag.

Maak daarom even een afspraak, tel.: 0255-511117

Lange Nieuwstraat 469, IJmuiden, www.fussgold.nl

— LEEMANS —
SCHOENEN VOOR IEDEREEN

Uw veelzijdige vakman voor al uw klussen

DE KLUSSENIER®

Patrick Strijker

06 8367 8085
patrickstrijker@klussenier.nl
www.klussenier.nl



Te koop:
Massief eiken salontafel met lade over de gehele breedte, 75 x 75 cm, hg. 55, Castle Furniture, 75,-. Tel: 023-5365300

Gezocht:
Toch schade 6-9 blauwe Corsa bij Bloemenstal Kennemerplein. Aub contact. Tel: 06-28228242

Te koop:
Bosch wasmachine, 3½ jaar gebruikt, nog in prima staat 75,-.
Tel. 023-5379459

Gezocht:
Maak ons blij met uw/het Hoogoven bonbonschaaltje staal/emaille we halen het op. Tel. 06-15213947

Te koop:
Viewpia ipm-5127dm digital multimediarecorder. Compleet in de doos boekje prijs 20 euro. Tel. 06-83132713

Te koop:
Porceleinen servies (37 delig) moosrose. Motief rode rozen en gouden rand. Prijs 75,-. Tel. 06-39470995



PROGRAMMA OPEN DAG
17 september 2017

14.00 uur	Proef rijden kinderen te paard
14.15 uur	Carrousel demonstratie jeugd zware poule
14.30 uur	Proef rijden volwassenen te paard
14.45 uur	Voltige demonstratie
15.00 uur	Proef rijden kinderen te paard
15.15 uur	Carrousel demonstratie jeugd lichte poule
15.25 uur	Pas de Deux
15.30 uur	Proef rijden volwassenen te paard
15.45 uur	Kur op muziek
16.00 uur	Proef rijden kinderen te paard
16.15 uur	Carrousel demonstratie volwassenen
16.30 uur	Proef rijden volwassenen te paard
16.45 uur	Springen hoog, hoger, hoogst

Gedurende de middag zijn er demonstraties van springlessen en dressuurlessen aan jeugd en volwassenen.

Tevens voorbeelden van verzorging en welzijn van het paard.

Verder is er ieder uur een rondleiding over het bedrijf.

DEKAMARKT

WORLD OF FOOD

EEN WERELD AAN ETEN & DRINKEN

Onze VERS SPECIALIST

staat altijd voor je klaar!

DE GROOTSTE KEUS IN KWALITEIT

Sappige tomaten, zoete bananen, door onszelf geteelde aardappels; op onze versafdeling heb je altijd volop keuze uit de lekkerste groente, fruit en aardappels. Zoveel mogelijk van Nederlandse bodem. Met de grootste zorg geselecteerd. En elke dag vers aangeleverd. Heb je vragen? Onze versspecialist beantwoordt ze graag.

AANDACHT IS ONS AMBACHT

AANBIEDINGEN ZIJN ALLEEN GELDIG BIJ DEKAMARKT WORLD OF FOOD IJMUIDEN ZEEWIJKPLEIN T/M ZATERDAG 16 SEPTEMBER 2017.

Welkom in de WERELD van 2.100m²

passie voor ruiken, voelen & proeven

Bij DekaMarkt World of Food staan gemak, verse producten en vakmanschap centraal. Deze komen samen in een wereld vol verrassende nieuwe smaken en producten. Ook aandacht vinden we belangrijk. Niet alleen aandacht voor onze producten en prijzen, maar ook aandacht voor elkaar. Kom dus kijken, proeven en ervaren in onze nieuwe winkel.



100 GRAM

PROEF 'T VERSCHIL OSSENHAAS

~~2.79~~ 1.99



100 GRAM

GROVE OF KASTANJE CchampignonS, OESTERZWAMMEN OF PORTOBELLO'S Los.

~~0.75~~ 0.49



4 VOOR

LENOR WASVERZACHTER
Alle varianten. Flacon 26 wasbeurten.

~~11.56~~ 5.00



3 VOOR

MILKA CHOCOLADE REEP
Alle varianten. Reep 90 - 100 gram.

~~2.67 - 3.75~~ 2.00

Kidstheater Festival in Stadsschouwburg

Velsen - Neem uw kinderen eens mee naar het theater! Uit alle onderzoeken blijkt dat kinderen van muziek, kunst en theater ontzettend veel leren én dat ze het een ontzettend leuk uitje vinden. Nu trapt de Stadsschouwburg Velsen op zaterdag 1 oktober (vanaf 8.15 uur) het jeugdtheaterseizoen af met een speciaal Kids Theater Festival. Voor één dag is het gebouw aan de Groeneweg 71 in IJmuiden het meest geweldige speelparadijs voor kleine (van 8.15 uur tot 12.00 uur) en grotere kinderen (vanaf 13.00 uur) waar ze op avontuur kunnen gaan. Lekker knutselen, springen en spelen in de foyers van het theater en genieten van de allerleukste theatervoorstellingen.

De voorstelling 'Kleine Mol' (9.00 uur en 10.30 uur) is natuurlijk gebaseerd op het beroemde kinderboek 'Over een kleine mol die wil weten wie er op zijn kop gepoept heeft'. Want Mol komt boven om te kijken of de zon al op is, als er ineens en drol op zijn kop terecht komt. Wat goor! Hij gaat onmiddellijk op zoek naar de dader en ontmoet een hoop wonderlijke dieren die duidelijk maken dat zij het in ieder geval niet zijn. Een hilarische slapstickvoorstelling voor kindjes van 2 jaar en ouder.

'Brammetje Baas' (14.30 uur) – naar de populaire verhalen en de film van Tamara Bos – gaat over een jongen wiens hersenen nooit stilzitten. Brammetje heeft ontzettend veel vragen in zijn hoofd: hoeveel kopjes passen er op stapel? Als je op een stoel kunt zitten, kan een stoel dan ook op jou zitten? Zo gaat het de hele dag maar door. Hij kan al goed lezen, drummen op tafel als de beste en een raketbus uitvinden. Alleen stilzitten… dat kan Brammetje dan weer niet zo goed. De voorstelling vol (circus)avonturen met jongleren, goochelen, acrobatiek, muziek, zang en tekst is voor kinderen vanaf 7 jaar.

Als je zelf ook een Brammetje Baas bent, kom dan vanaf 13.00 uur naar de workshop in de Rex-foyer van de Stadsschouwburg, om goocheltrucs te bedenken, iets moois te bouwen of iets speciaals uit te vinden

Met het Kids Theater Festival geeft de Stadsschouwburg Velsen de aftrap voor het nieuwe theaterseizoen vol leuke kindervoorstellingen. In het gebouw zijn tal van leuke activiteiten te doen. Kinderen kunnen voor aanvang van de voorstelling of na afloop op avontuur in de foyers.

Prijs: diverse prijzen – Kleine Mol 7,50 euro, Brammetje Baas 10 euro, workshop Brammetje Baas 5 euro. Randprogramma in foyer is gratis.Zie ook www.stadsschouwburgvelsen.nl



De Marathon in schouwburg

Velsen - Gewapend met blikjes bier, peuken en moorkoppen gaan vier Rotterdamse automonteurs en vrienden trainen voor de marathon. Daarmee proberen ze hun garage te redden van de ondergang. Maar gaat dat lukken met een conditie van nul?! Vorig seizoen bleek dat de filmhit 'De Marathon' (naar idee van Martin van Waardenberg) weergaloos leuk musicalmateriaal is. Kranten buitelden over elkaar heen om de Rotterdamse humor, het vrolijke én ontroerende verhaal en de nieuwe liedjes van Thomas Acda te prijzen.

Deze must-see musical is op donderdag 5 en vrijdag 6 oktober (20.15 uur) te zien in de Stadsschouwburg Velsen. De hoofdrollen worden gespeeld door onder meer John Buijsman, Jelka van Houten, Kees Boot en Noel van Santen (cabaretgroep Schudden). 'De Marathon' vertelt een aangrijpend verhaal over vriendschap, liefde en de sores van vier underdogs met het hart – maar vooral de tong – op de juiste plek. Niemand minder dan Thomas Acda tekende voor tal van aanstekelijke nieuwe liedjes, zoals 'Mijn lichaam is een tempel'.

Prijs: 47,50 euro, inclusief pauzedrankje en garderobe. Meer informatie en reserveren: www.stadsschouwburgvelsen.nl of tel. 0255-515789. (foto: Dim Balsem)





Nits: het muziekplezier spat er nog steeds vanaf

Velsen - Popgroep Nits begon in 1974 als The Nits en toert nog steeds de wereld rond met hun eigenzinnige en authentieke muziek. Zij scoorden hits als 'Nescio', 'Sketches of Spain', 'J.O.S. Days', 'Adieu Sweet Bahnhof'. En niet te vergeten 'In the Dutch Mountains', misschien wel ons mooiste alternatieve volkslied. Op woensdag 4 oktober (20.15 uur) is Nits te zien en vooral te horen in de Stadsschouwburg Velsen.

Zanger, gitarist en tekstschrijver Henk Hofstede, drummer Rob Kloet en toetsenist Robert Jan Stips brengen veel nieuwe muziek van hun nieuwe album 'angst'. 'angst' is het verhaal van de tijd van de bezetting en bevrijding van Nederland en het leven in naoorlogs Duitsland. Elvis in de jaren vijftig in een trein langs de Rijn. Op de brommer door Duitsland naar het Zuiden. Oma breidt een trui om je te beschermen tegen de kou en het onbekende.

Popmuziek van hoog niveau

Welke popgroep kan claimen ruim veertig jaar te bestaan en onafgebroken op hoog muzikaal niveau te blijven experimenteren? Nits dus. De band was vooral in de jaren tachtig zeer populair en wist met hun vooruitstrevende repertoire niet alleen Nederland te veroveren maar in rap tempo ook Europa en zelfs de hele wereld. De mannen worden voortgestuwd door muzikale vernieuwingsdrang en vallen op door hun aanstekelijke spelplezier. De kenners weten dat hun concerten ook altijd een lust voor het oog zijn door de bijzondere visuals die worden vertoond.

Prijs: 27 euro, inclusief pauzedrankje en garderobe.

Meer informatie en reserveren: www.stadsschouwburgvelsen.nl of tel. 0255-515789. (foto: Tabea Huberli)

Stadsschouwburg Velsen

Nieuwe Omdenkshow van Berthold Gunster

Velsen - Met een wervelende mix van lezing, cabaret, theater en workshop wist Berthold Gunster, de grondlegger van het 'omdenken', vorig seizoen Velsen te inspireren om op een heel andere manier tegen problemen aan te kijken. Nu komt hij op zaterdag 7 oktober (20.15 uur) terug naar de Stadsschouwburg Velsen met zijn nieuwe show 'Lastige kinderen? Heb jij even geluk', gebaseerd op zijn gelijknamige bestseller. Samen met acteur Dion Vincken brengt Gunster een verfrissende avond om over na te denken, maar vooral om te lachen. Want kinderen? Stop met ze op te voeden, aldus het prikkelende advies.

Eén van de grootste tragedies in het leven is om de perfecte ouder te willen zijn. Terwijl iedereen eigenlijk wel weet: dat gaat nooit lukken. Maar misschien kijken wij te veel naar wat er niet is en wel zou moeten zijn. Gunsters oplossing: denk het om. Maak van het probleem een mogelijkheid. Dat kan simpel door te kijken naar wat er is en wat er zou kunnen zijn. Van een gebrek een talent maken. Want in de woorden van Gunster is lastig gedrag 'niets anders dan ruwe energie en ongestold verlangen. Kortom: een behoefte die zich op een stuntelige manier uitdrukt.

Prijs: 26 euro, inclusief pauzedrankje en garderobe. Meer informatie en reserveren: www.stadsschouwburgvelsen.nl of tel. 0255-515789.

Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen | Voeding | Psyche | Medisch | Zorg | Uiterlijk

september 2017

facebook.com/LijfenGezondheid



De snurkbeugel

Senioren, *seks en cellulitis*



Mag koffie nou *wel* of *niet*?





Ken je brein... en val af!

Nicky's Place, 47ste Spirituele Beurs in Haarlem!
23 en 24 september, open 11.00 - 17.00 uur, toegang € 6,-

Kennismakingsconsulten max. € 15,- voor 20 min.
De therapeuten, mediums, opstellers, healers, magnetiseurs, kaartleggers, masseurs en paragnosten hebben allen jarenlange ervaring in het werken met de spirituele wereld.

Trefpunt ´t Trionk, van Oosten de Bruynstraat 60, 2014 VS Haarlem
www.nickysplace.nl of bel Nicole 06-41041509

Natuurwinkel Overveen



Laat je huid stralen met granaatappel!
De granaatappel is een wonderlijke vrucht. Elk pitje zit barstensvol antioxidanten, die een positief effect hebben op je gezondheid en schoonheid. Ze zijn je beste bondgenoten bij het verminderen van tekenen van huidveroudering. Naarmate de jaren vorderen, wordt je celdeling trager en verliest je huid veerkracht. 100% natuurlijk. *Actie: 11 september t/m 8 oktober 2017*

Bloemendaalseweg 228, Overveen, tel. 023-5250764

VOEDING

Mag koffie nou wel of niet?



Guus van der Meer

Al op de kleuterschool dronk ik koffie. De reden zal mijn astmatische aanleg geweest zijn. Koffie heeft een ontspannende werking op de luchtwegen en verlicht derhalve astma.

Koffie heeft een stimulerende werking op het Centrale Zenuwstelsel. Er wordt méér adrenaline en cortisol vrijgegeven, daardoor wordt suiker gemobiliseerd en we zijn scherper en beter in staat te presteren. Heel veel mensen slapen niet genoeg of niet goed en zijn in de ochtend vermoeid en niet scherp. Een kop koffie biedt dan uitkomst. Tijdelijk ben je alerter en scherper. Maar het is een lapmiddel en werkt tijdelijk. Zorg liever voor gezonde en voldoende slaap. En drink koffie omdat je een liefhebber van goede koffie bent.

Nadelige bijwerkingen

Tot zeer recent werd aangenomen dat koffie nadelige bijwerkingen heeft, zoals hartkloppingen, hoge bloeddruk en leidt tot vochtverlies. Ook heerst de gedachte dat die scherpe stijging van de bloedsuiker door koffie diabetes type II zou provoceren, maar het tegendeel blijkt waar. Mensen die gemiddeld vier koppen koffie gebruiken hebben significant minder kans op diabetes type II. En de verhoogde bloeddruk is licht en tijdelijk, totdat de lever de cafeïne heeft afgebroken. Alleen mensen met een bepaalde genetische predispositie, genotype F, kunnen van meer dan vier koppen koffie last krijgen, vooral als ze hartpatiënt zijn. En de vocht afdrijvende werking is mild, het water in de koffie compenseert dat al ruimschoots. Drink bij een dubbele espresso een glas water, dat wordt in veel horeca gelegenheden als service vaak erbij geserveerd.



Koffie gezond

Ik heb altijd gezegd dat als ik overtuigend bewijs zou vinden dat koffie ongezond is, ik direct zou stoppen het te drinken. Ik drink nog steeds koffie. In koffie zitten veel flavonoïden. Dit zijn plantaardige stoffen met een antioxidatieve werking. Cafeïne in combinatie met flavonoïden hebben een positieve invloed op de gezondheid. Dat geldt dus absoluut niet voor de cafeïne in energiedrankjes en cafeïne pillen! Dat is pure pep. Het is niet voor niets dat cafeine op de dopinglijst stond van 1984 tot 2004.

Betere vetverbranding, meer spierkracht

Er zijn een aantal mechanismen die ervoor zorgen dat cafeïne effect heeft op je prestatie.

1) Cafeïne zorgt voor een toename vetverbranding. Dit betekent dat het lichaam minder gebruik hoeft te maken van glycogeen (opgeslagen energie in de spieren), zodat je een inspanning langer vol kunt houden.
2) Onderzoek onder goedgetrainde atleten toont aan dat de combinatie van koolhydraten met cafeïne (8 mg/kg lichaamsgewicht) zorgt voor een sneller herstel van het spierglycogeen dan wanneer er koolhydraten zonder cafeïne worden ingenomen.
3) Cafeïne kan zorgen voor een verbeterd calciumtransport in het lichaam. Dit heeft als effect dat de spierkracht tijdens submaximale inspanning toeneemt.

Vier koppen per dag

Maar je moet wél bewust zijn van een belangrijk gevolg van koffie drinken: Koffie kan gezonde slaap in de weg staan. En slaap is de allerbelangrijkste factor in een gezonde leefstijl. Cafeïne heeft een halfwaardetijd van ruim vier uur. Vooral als je een stressvol leven leidt kan koffie die je drinkt in de namiddag en avond ertoe leiden dat je niet in slaap kan komen. Terwijl juist in je slaap je lichaam kan herstellen van een jachtige dag.
Ook kan koffie belangrijk bijdragen aan bijnieruitputting, door de indirecte werking op adrenaline en cortisol. Bijnieruitputting kan leiden tot een Burn Out. Daarom beperk ik tegenwoordig mijn koffie consumptie tot maximaal vier koppen per dag. Ik neem ze alleen in de morgen en voormiddag, tezamen met ontbijt en lunch, omdat mijn suikerspiegel dan tóch omhoog gaat. En ik geniet van elke teug.

OVER DE AUTEUR

Guus van der Meer • *Topsportbegeleider en sportondernemer Amsterdam*
www.DoctorPill.com

MEDISCH I ZORG

Shockwave Centrum Fysio Driehuis

Specialist bij achillespees- en hielspoorklachten



Frank Gutteling
Fysiotherapeut

De herfst begint weer en slippers worden weer verruild voor schoenen. Gezonde voeten zijn gebaat bij goed schoeisel, liefst bij een comfortabel voetbed en steun rond de enkel. Slippers hebben deze eigenschappen veelal niet. Ook een goede afwikkeling van de voet ontbreekt vaak.



Wat is een hielspoor precies?
Bij een hielspoor is er sprake van een verkalking ter hoogte van de aanhechting van het peesblad onder de voet. Uit onderzoek blijkt dat bij ongeveer 75% van de volwassenen een dergelijke verkalking wordt aangetroffen. Dit hoeft echter niet te leiden tot het ontstaan van pijn. Veelal is dit het gevolg van overbelasting. Het peesblad wordt langdurig uitgerekt tijdens het lopen of staan. Hierdoor raken de vezels bij de aanhechting van het hielbot geïrriteerd. Er ontstaan minuscule scheurtjes. Bij verdere belasting kan de aanhechting zelfs ontstoken raken. In dat geval spreken we van een peesbladontsteking (Fasciitis Plantaris). Bij langdurige aanwezigheid van de ontsteking kan er ook verkalking of verbening van de aanhechting van het peesblad ontstaan. In dat geval spreekt men van een hielspoor.

De symptomen en klachten die kunnen ont-staan bij hielspoor zijn: pijn onder de hiel of voet, pijn bij lang stilstaan, gespannen of stijve peesplaat onder de voet, hielpijn bij autorijden.
De oorzaken van hielspoor zijn o.a.: overbelasting door sporten, slippers en schoenen zonder demping, schokabsorptie en slechte zolen, lang op een plek staan, berg op wandelen (peesplaat op rek), overgewicht, leeftijd (komt meer voor bij mensen boven de 45 jaar) en te korte kuitspier.

Bij Shockwavetherapie wordt hoog energetische energie met een 'pistool' op de hielspoor gericht. De Shockwavebehandeling vergruist als het ware de verkalking of verbening. Deze behandeling vindt 1 x per week plaats gedurende 4 - 8 weken. Er ontstaat een genezing/ontstekingsreactie met uiteindelijk weefselreparatie.
Bij ruim 80% van de patiënten met chronische hielspoorklachten (langer dan 3 maanden) is de behandeling succesvol. De behandeling kan als pijnlijk ervaren worden maar deze pijn is van korte duur (enkele minuten). De intensiteit wordt aangepast aan de pijngrens van de patiënt. Shockwavetherapie wordt gecombineerd met 'huiswerk' waarin (rek)oefeningen worden geïnstrueerd.

Fysiotherapie Driehuis heeft ruim 10 jaar ervaring met Shockwavetherapie en beschikt over uitgebreide behandelapparatuur. Daarnaast werken wij samen met onze collega's van Care Worx, die over moderne echoapparatuur beschikken, waardoor de locatie van de klacht exact kan worden vastgesteld. Tevens worden met de Shockwavemethode ook een tennis- of golfelleboog, kniepees- of schouderklachten veelal succesvol behandeld.

www.fysiodriehuis.nl, tel: 0255-516367
Email: info@fysiodriehuis.nl

Lees je fit!

VOOR WOORD



Eet ik rijst of plastic?

Vroeger bepaalde je vrij eenvoudig wat wel en wat niet gezond was om te eten. Tegenwoordig worden we gedwongen letterlijk bezig te zijn met **wat** we eten vanwege de ingrediënten, want niets is wat het lijkt. Vorig jaar heb ik al eens vermeld dat China bezig is met de productie van plastic rijst. Dat gaat gewoon door, zodat de kans bestaat dat u het al eens gegeten heeft.
Maar hoe kom je er achter of je rijst of plastic eet?
1. Neprijst vormt een dikke laag op de top van het water bij het koken
2. Echte rijst zal zinken in een glas water terwijl het plastic zal gaan drijven
3. Google eens plastic rice en u ziet meer trucjes om het te ontdekken

Als je er over nadenkt is het te gek voor woorden dat de overheden en controlerende instanties het zover hebben laten komen dat het inmiddels bijna onmogelijk is om zorgeloos je kar met eten te vullen. Vooral als moeder is het denk ik lastig, want je wilt niet naderhand het verwijt van je kind krijgen dat ze nu iets mankeert omdat je als moeder ze volgepropt hebt met suiker en chemicaliën. Gezien de beschikbare informatie en alle publiciteit kan je niet zeggen dat je het niet hebt geweten, want inmiddels weet iedereen dat ons voedsel er niet beter op is geworden.
Ga je gewoon door met **vullen** in plaats van **voeden**, dan mag je er misschien ook op aangesproken worden als het fout gaat.

Voedsel=brandstof
Je wilt met een gerust hart boodschappen kunnen doen, zonder er op termijn iets aan over te houden. Maar als het voedsel niet goed is, loopt de rest ook niet goed. In dat opzicht kan je het vergelijken met je auto; gooi je daar vervuilde benzine in dan zijn de prestaties ook minder. Hoe beter de benzine, hoe beter de prestaties. Voedsel is de brandstof voor je lichaam en bepaalt dus ook hoe je functioneert, hoe je je voelt, hoe je weerstand is en ook hoe je huid eruit ziet. De grote invloed van gezonde voeding op je leven wordt door velen zwaar onderschat, maar ik zeg erbij dat het lastig is om de juiste keuzes te maken.

Diëtist
Helaas zijn er nog steeds diëtisten en die niet met de tijd en de ontwikkelingen mee gaan en adviezen geven die niet lang zijn vol te houden en je op termijn ook nog eens gezondheidsprobleem opleveren. Ze adviseren producten als ontbijt waar je van schrikt als je de verpakking leest. Hun doel is niet je gezondheid, maar puur gericht op (tijdelijk) afvallen. Op termijn valt 80% van die mensen terug op het oude gewicht terwijl begeleiding bij **wat** je eet, je leefstijl en mindset veel betere resultaten geeft op lange termijn.

Frits Raadsheer

PT-RAAK
PERSONAL TRAINING

Mail & Winactie PT-Raak

Fit staat voor meer energie, kracht, een verhoogde creativiteit, betere stressbestendigheid en het letterlijk en figuurlijk beter in je vel zitten. Bij PT-RAAK staan twee gedreven trainers aan je zijde om je te helpen die fitheid te bereiken.



Deze maand verloten wij een 5-rittenkaart t.w.v. € 250,00

PT-Raak helpt je om jouw doelen te behalen.

Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in.

道 Tao Dao Acupunctuur

- Vermoeidheid
- Hooikoorts
- Slapeloosheid
- Depressie
- Fibromyalgie
- Whiplash

Email: taodao@hotmail.com
Telefoon: 06 - 4285 1717

Praktijk adres Santpoort-Noord:
Flatgebouw Velserhooft, Wulverderlaan 65A
2071 BH Santpoort-Noord
www.acupunctuur-annemarie.nl

MEDISCH | ZORG

De snurkbeugel



Vermoeidheid is een veel voorkomend probleem, waarvoor veel mogelijke oorzaken bestaan. Eén van die oorzaken is het obstructief slaapapneu syndroom (OSAS). Bij OSAS ontstaat tijdens de slaap een vernauwing van de ademweg waardoor de adem tijdelijk stopt. Op deze manier is de slaap onrustig waardoor patiënten niet goed uitgerust wakker worden. Dit kan grote gevolgen hebben op het dagelijks functioneren.



Volken Akkerman

OSAS is een toenemend probleem in ons land. Dit komt mede door een toenemend aantal mensen met overgewicht, één van de risicofactoren voor het ontstaan van OSAS. Schattingen van het aantal mensen in Nederland met OSAS lopen op tot 500.000.
Bij verdenking op OSAS worden patiënten verwezen naar de longarts of KNO-arts. Door middel van een slaaponderzoek kan worden vastgesteld of inderdaad sprake is van OSAS en wat waarschijnlijk de beste behandeling zal zijn. Patiënten met ernstige OSAS worden behandeld met een beademingsmasker (CPAP). Voor de mildere vormen is het mandibulair repositie apparaat (MRA, in de volksmond 'snurkbeugel') de eerste keuze. Ook voor de behandeling van snurken is de MRA zeer geschikt.
De MRA is een beugel die de onderkaak tijdens de slaap in een voorwaartse positie houdt. Door de onderkaak iets naar voren te brengen ontstaat achter in de keel meer ruimte waardoor de ademhaling beter verloopt. De MRA wordt afgesteund op eigen tanden en kiezen en/of op implantaten.
Indien u naar onze polikliniek bent verwezen voor een MRA, wordt een röntgenfoto van de kaak gemaakt en beoordeeld of u geschikt bent voor een MRA. Mensen met kaakgewrichtsklachten en uitgebreide gebitsproblematiek zijn vaak niet geschikt voor het dragen van een MRA. Indien het mogelijk is om een MRA voor u te maken, worden meteen afdrukken genomen. Na drie weken is de MRA klaar en krijgt u deze mee voor gebruik. Tevens krijgt u instructies mee om de MRA langzaam, stapsgewijs verder te activeren. In de maanden hierna komt u een aantal keren terug voor controle. Als het er op lijkt dat de OSAS goed wordt behandeld, wordt vaak een nieuw slaaponderzoek met MRA uitgevoerd om dit te verifiëren.

De eerste weken na aanvang van de therapie kunnen ongemakkelijk zijn. Pijn en stijfheid in de kauwspieren en -gewrichten kunnen enkele weken duren. Ook de tanden en kiezen zijn vaak een aantal dagen gevoelig. Een enkele keer verdwijnen de klachten van spieren en/of kauwspieren niet en kan de MRA tijdelijk niet worden gedragen. Op langere termijn kunnen klachten ontstaan van een droge mond of juist kwijlen gedurende de slaap. Ook is het mogelijk dat kleine veranderingen in de stand van de onderkaak of tanden en kiezen optreden; tot esthetische of kauwproblemen leidt dit echter zeer zelden.

Wij verwelkomen u graag op onze polikliniek om u te helpen met uw slaapprobleem!

OVER DE AUTEUR

Volken Akkerman • *MKA-chirurg Spaarne Gasthuis en Rode Kruis Ziekenhuis*
www.mkakennemerland.nl

Organisatie van Nederlandse Tandprothetici



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

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

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

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

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

HAARLEM
Parklaan 88
2011 KZ Haarlem
023-5321972
www.kunstgebitservice.info

HOOFDDORP*
Praktijk Jorritsma
Burgemeester van Stamplein 296
2132 BH Hoofddorp
023 - 892 30 55

SANTPOORT-NOORD*
Hagelingerweg 53
2071 CA Santpoort-Noord
023 - 537 99 28

HAARLEM SCHALKWIJK
Joost Bosma
Stresemannlaan 62
2037 TK Haarlem-Schalkwijk
023-5366088
www.tppbosma.nl

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

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

BEVERWIJK
Gerard Kool
Alkmaarseweg 79b
1947 DB Beverwijk
0251-272894
info@tppgerardkool.nl
www.tppgerardkool.nl

HAARLEM*
Wim van Hooff
Rustenburgerlaan 4
2012 AN Haarlem
023-5422400

HEEMSTEDE*
Molenwerfslaan 50
2103 TD Heemstede
023-5293295
www.tpvanhooff.nl

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





Organisatie van Nederlandse Tandprothetici

023-7200444
info@ont.nl
WWW.ONT.NL

PSYCHE

(Cyber)pesten



Pesten heeft gevolgen voor iedereen die erbij betrokken is. Vooral voor kinderen in de schoolleeftijd die structureel gepest worden, kunnen de negatieve gevolgen –langdurig- groot zijn.

Zij kunnen last hebben van faalangst, gebrek aan zelfvertrouwen, slecht zelfbeeld of lichamelijke klachten, zoals hoofd- en buikpijn, bedplassen en slaapproblemen. Kinderen die gepest worden, hebben bijna drie keer zoveel kans om depressief te worden als kinderen die niet gepest worden. Daarnaast staan hun schoolprestaties onder druk. Maar ook met de pesters gebeurt er iets: de ontwikkeling van sociale vaardigheden blijft achter. Kinderen die pesten hebben een grotere kans om later in de problemen te komen, bijvoorbeeld door in criminaliteit te vervallen of verslaafd te raken. Het is dan ook belangrijk om in een vroeg stadium in te grijpen. www.ggdkennemerland.nl/jeugd/pesten

mka kennemerland



Bij de Mond-, Kaak- en Aangezichtschirurgie (MKA-chirurgie) denkt men als eerste aan het verwijderen van een (verstands)kies of het plaatsen van een implantaat. Naast ingrepen in de mond is de MKA-chirurg gespecialiseerd in de diagnostiek en behandeling van problemen van kaak, aangezicht en hals.

MKA Kennemerland is een samenwerkingsverband tussen 7 MKA-chirurgen, praktijkhoudend op 3 locaties:

Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid,
Spaarne Gasthuis Hoofddorp en het
Rode Kruis Ziekenhuis te Beverwijk.

Wij werken samen met regionale huisartsen, tandartsen, orthodontisten en medisch specialisten. Ons streven is het bieden van optimale zorg in de regio op het gebied van MKA-chirurgie met een hoge klanttevredenheid als resultaat.

Rode Kruis ziekenhuis
Spaarne Gasthuis

Onze aandachtsgebieden zijn:
- ✓ Cosmetische aangezichtschirurgie, *zoals bijvoorbeeld ooglidcorrecties*
- ✓ Tandheelkundige implantaten
- ✓ Chirurgische kaakstandcorrectie
- ✓ Speekselklieraandoeningen
- ✓ Slijmvliesafwijkingen
- ✓ Ongevallen *(trauma)*

MKA-chirurgen Kennemerland:
V.T. Akkerman
Prof. dr. A.G. Becking
Dr. B. van den Bergh
Dr. J.P.B. Bouwman
Dr. J.J. de Mol de Otterloo
H.J. Schouten
J. Vincente

Voor verdere informatie bent u van harte welkom op een van onze locaties.
Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid - Boerhaavelaan 22 2035 RC Haarlem (023) 545 30 80
Spaarne Gasthuis Hoofddorp - Spaarnepoort 1 2134 TM Hoofddorp (023) 890 77 30
Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk - Vondellaan 13 1942 LE Beverwijk (0251) 26 56 97

Mail & Winactie

VRIJ VAN & VEGGIE FOOD FAIR
JAARBEURS UTRECHT
6 - 8 OKTOBER 2017

DE NATIONALE VRIJ VAN & VEGGIE FOOD FAIR

is dé consumentenbeurs op het gebied van Vrij Van en Vega lifestyle! De hoofd thema's: glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch en vegan zullen uitgebreid aan bod komen in speciaal hiervoor ingerichte kookdemonstraties, presentaties en proeverij-en. Deze fair trekt foodies aan die op zoek zijn naar vega en allergie vrije producten.

Mail & win
Deze maand verloten wij 5x 2 toegangskaarten t.w.v. € 12,50 per stuk. Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in.



Colofon

Lijf & gezondheid
Lees je fit!

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

Verschijnt negen keer per jaar als bijlage in onderstaande 120.000 huis aan huis verspreide kranten:

de Jutter | de Castricummer
de Hofgeest | Uitgeester courant
de Beverwijker | de Heemsteder
Heemskerkse courant

Lijf & gezondheid verschijnt in de volgende plaatsen: Limmen, Castricum, Akersloot, Uitgeest, Beverwijk, Heemskerk, Wijk aan Zee, Velsen-Noord, Velsen-Zuid, IJmuiden, Driehuis, Santpoort-Noord, Velserbroek, Santpoort-Zuid, Heemstede, Bennebroek, Alkmaar, Heiloo, Haarlem, Overveen en Bloemendaal.

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

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

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

Opmaak en ontwerp:
Mireille Huiberts

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

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

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

Druk:
Janssen/Pers Rotatiedruk

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

www.lijfengezondheid.nl
facebook.com/LijfenGezondheid

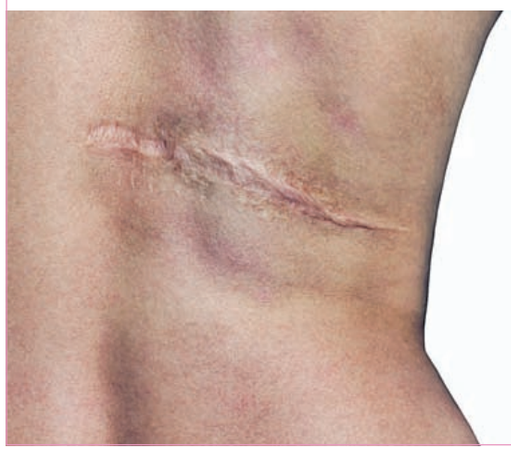
UITERLIJK

Littekencrème

Wanneer je zichtbare littekens overhoud aan een ongeluk, een operatie, door huidproblemen zoals acne of waterpokken of een klein ongelukje door vallen of stoten, kan dit vervelende gevolgen hebben voor je uiterlijk. Littekens kunnen zorgen voor gevoelens van onzekerheid.



Gelukkig bestaan er verschillende manieren om littekens minder zichtbaar te maken. Soms kan er met behulp van een operatie verbetering bereikt worden, de plastisch chirurgen van Kliniek Bloemingdael in Haarlem en het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk zijn zeer ervaren op dit gebied. Andere opties om het uiterlijk van een litteken te verbeteren zijn: inspuitingen, laserbehandeling, dermabrasie of het gebruik van een littekencrème.



Welke behandeling het beste bij jou past, weet je pas na deskundig advies. De resultaten van iedere behandeling verschillen van persoon tot persoon maar een littekencrème voor de cosmetische verzorging van littekens kan altijd gebruikt worden.

Staudt littekencrème is ontwikkeld door plastisch chirurgen in het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk, die hun product na jarenlang onderzoek en veel ervaring in de praktijk voor iedereen beschikbaar wilden maken. Gebruikers van de littekencrème waren zo enthousiast: deze littekencrème mocht niet exclusief voor patiënten verkrijgbaar blijven. De cosmetische resultaten zijn positief en veel mensen ervaren de crème als verzachtend en versoepelend. De crème is verkrijgbaar met of zonder SPF30 en bestaat uit de beste ingrediënten zoals vitamine E, calendula, avocado olie, jojoba olie en honing.

De littekencrème is verkrijgbaar vanaf €29,95 op www.staudt.nl

RECEPT

FlespompoenFalafels

- 500 gram flespompoen in stukken
- olijfolie
- 300 gram gare kikkererwten (uitgelekt of zelf geweekt en gekookt)
- 2 tenen knoflook
- 1/2 theelepel baking soda
- bosje peterselie
- 1 flinke theelepel korianderpoeder
- 1 flinke theelepel komijnpoeder
- paar snufjes cayennepeper
- kneepje citroensap en zout naar smaak

Verwarm de oven voor op 200 graden. Hussel de pompoen met ong. 2 eetl. olie, zout + peper in een kom, totdat alles bedekt is. Spreid uit op een met bakpapier beklede bakplaat en laat het +- 35 min. bakken. De pompoen moet gaar zijn en een beetje gekarameliseerd. Doe ondertussen de kikkererwten met de knoflook, baking soda, peterselie, komijn, koriander, cayennepeper, citroensap en een snuf zout in de keukenmachine. Zet deze aan totdat het een korrelige massa is geworden.

Als de pompoen gaar is, prak en meng deze dan met de kikkererwten. Zet dit mengsel minimaal 30 min. in de koelkast. Maak daarna ongeveer 20 balletjes. Knijp ze een beetje samen, zodat ze niet uit elkaar vallen. Vet de falafels met een kwastje in met olijfolie of kokosolie. Bak ze af op 200 graden. Draai ze na 15 minuten om en bak ze nog ongeveer 5 minuutjes.
Serveer met pitabroodjes, wraps en groenten naar smaak of alleen met een yoghurtdip. (yoghurt, knoflook, kneepje citroensap, beetje zout, peterselie, eventueel wat geraspte komkommer erdoorheen).
www.miss-bean.nl



MEDISCH I ZORG

De acupunctuurtoekomst is hier

Roeland Krijnen
Fysiotherapeut-acupuncturist





Zeker als het aan Acuclinic's fysiotherapeut-acupuncturist Roeland Krijnen (1972) ligt. En daarmee doelt Krijnen op integrale geneeskunde: de combinatie van beproefde oosterse en westerse geneeswijzen. Met jarenlange internationale ervaring op diverse terreinen van de gezondheidszorg versterkt hij sinds september met zijn praktijk Acuclinic het centrum De Nieuwe Lente in de Raadhuisstraat te Heemstede.

Krijnen werkt met allerlei patiëntgroepen. Sporters, mensen met uiteenlopende klachten, senioren, kinderen, zwangere vrouwen en heeft op Aruba (waar hij jaren woonde en werkte) als lid van het Olympisch Comité op integrale manier talentvolle sporters begeleid. Ook heeft hij daar naar tevredenheid met het Korps Mariniers samengewerkt, zij het ter ondersteuning van de mariniers voorbereidend op de slechts voor militairen toegankelijke Washington Marathon of het behandelen van klachten die gewoon met het zware werk meekomen.

Zijn aandacht gaat nu, naast het bestaande werk, uit naar acupunctuur & integrale oncologie. Krijnen: ''Er kan zoveel extra gedaan worden bij kankerpatiënten en overlevenden, en dankzij het geweldige werk van het Memorial Sloan Kettering Cancer Center, de nummer één op het gebied van oncologie, kun je oprecht zeggen dat de toekomst hier is. Want om acupunctuurvormen te integreren moet er allereerst een wetenschappelijk fundament zijn, zeker wanneer het gaat over oncologie. Het moet volgens westerse norm bewezen en herhaalbaar zijn én een verschil uitmaken. En dat doet het allemaal.''

Krijnen maakt verder acupunctuur toegankelijk door mensen met naaldvrees laseracupunctuur aan te bieden, biedt leefstijl- en voedingsadviezen, vitaliserende cosmetische gezichtsacupunctuur en zoekt altijd naar ingangen om disbalans en ziekte te verbeteren. ''De Chinese geneeskunde en acupunctuur was al vanuit een rijk verleden met veel succes naar het heden gekomen en nu heeft echte integratie van oosterse en westerse geneeskunde ook een blijvende plek in het 'nu' bemachtigd. De Chinese geneeskunde is biomedisch verklaarbaar en dat schept voor de westerling duidelijkheid. Daarmee stapt acupunctuur weg uit de mystieke hoek en krijgt het de waardering die het verdient als broodnodig en aantoonbaar kostenbesparend geneessysteem. Mijn doel is dan ook steeds bruggen te slaan en de geweldige mogelijkheden die acupunctuur biedt gewoon met Acuclinic beschikbaar te krijgen.''

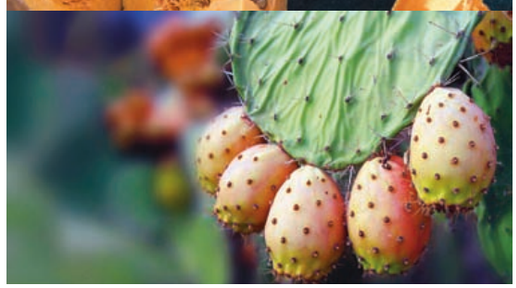
www.acuclinic.nl
info@acuclinic.nl
Raadhuisstraat 56a | Heemstede
06 - 830 827 66

Acu clinic
integrative medicine

VOEDING

Groente en fruit van de maand





De maand september is de maand bij uitstek, die de start van de oogst van onze rijke diversiteit aan groente en fruit welke in ons landje worden geproduceerd, inluidt!

De herfstgroenten en fruit worden weer volop geoogst en aangevoerd! De appelen- en perenoogst, spruitjes, boerenkool en nieuwe oogst zuurkool verschijnen weer op "het wat zullen we eten vandaag" toneel.

Voor degene die toch nog eerst wat anders wil proberen in plaats van direct aan de winterkost te beginnen, is het rijke assortiment aan allerlei verschillende soorten pompoenen een welkome tussenstation. De pompoen is familie van de komkommer en de meloen. Deze grote bolronde vrucht heeft een stevige harde schil en oranje vruchtvlees. Binnenin zit de vrucht vol met grote platte zaden die je goed kan roosteren. Ze zijn het gehele jaar verkrijgbaar, maar de officiële oogst zit ergens tussen begin september en eind december. De vrucht heeft een lage energetische waarde (weinig calorieën), bevat veel vezels. Goed voor de spijsvertering en rijk aan calcium, ijzer, vitamine C en E.

Er zijn verschillende soorten, de oranje pompoen is de bekendste. Daarnaast zie je in Nederland ook wel de Pattison (kleine witte ovale pompoen), de winterpompoen (grote pompoen met bleekoranje wasachtige schil) en de spaghettipompoen (ovale bleekgele pompoen met dradig vruchtvlees). Het leuke van de pompoen is dat je er heerlijke gerechten mee kunt maken.

De cactusvijg, woestijnvijg of vijg van Barbarije is de vrucht van de cactussoort Opuntia ficus-indica en verwante soorten. Dit jaargetijde zijn ze volop verkrijgbaar vanuit het middellandse zeegebied. Na afloop van het seizoen worden de vruchten geïmporteerd vanuit Latijns- Amerika en Zuid–Afrika. Ze groeien aan de zijkanten van de cactus die vanuit een gele bloem ontstaan. Het fruit heeft therapeutische- en geneeskundige krachten. Ze zijn bijzonder gezond, rijk aan kalium, vitamine C, B en calcium. Je kunt ook rekenen op de inname van het zogenaamde B-caroteen. Deze stof wordt door het lichaam omgezet in vitamine A waardoor een extra gezondheid boost ontstaat.
De vruchten zijn rijp zodra de groene bedoornde vruchten geel of rood verkleuren. De smaak is zoetig, soms aan de zure kant en lijkt enigszins op die van een peer.

Tip: Een goede manier om een cactusvijg te eten zonder jezelf te prikken. Prik de vrucht met een vork op en zet deze op een bord. Vervolgens snij je met een scherp mes beide uiteinden af, haaks hierop de schil door. Vervolgens rolt men met de vork (Of met de hand, maar raak de buitenkant van de schil niet aan) het vruchtvlees uit de vrucht.

Veel eetplezier en tot de volgende maand.
Gezonde groeten van de firma H. Liefting

VOEDING

I live green. Wat is jouw verantwoording?



Sigrid Koeleman

Ik kampeer in de natuur. I live dan écht green: ik consuminder en heb vrijwel geen bezittingen. Dat geeft rust.
Daar realiseer ik me eens te meer waarom ik Live Green Magazine ben gestart. Ik koester de aarde. Er is geen planeet B.
Wat is jouw verantwoording in dit leven?

In de natuur zie je de essentie van het leven en hoe afhankelijk we daarvan zijn. Voor mijn tent zorgde de bij voor de bestuiving van gewassen. Ik was blij met de drinkwaterkraan naast mijn tent. Dat besef heb ik thuis niet dagelijks. Wat 'normaal' is koesteren we veel te weinig. En dus gaat het op vele fronten mis. Iedereen – ook jij – heeft een verantwoording in dit leven. Keuzes die je dagelijks neemt zijn van invloed voor de volgende generatie. Die kun je niet alleen aan het bedrijfsleven en de overheid overlaten.



52 potentiële problemen met drinkwater

Neem drinkwater. In november 2016 was al bekend dat in 52 grondwaterwinningen waaruit ons drinkwater wordt gewonnen (potentiële) problemen waren met te hoge concentraties bestrijdingsmiddelen. Schadelijk voor de natuur én jouw gezondheid. Een deel van de stoffen was niet meer toegestaan. Pas in 2018 kijkt het kabinet of er meer maatregelen nodig zijn. Inmiddels zijn er al gebieden waar geen grondwater meer kan worden gebruikt. Jij kunt hier iets aan doen.

'Van de 192 grondwaterwinningspunten hadden er 26 een hogere concentratie chemische bestrijdingsmiddelen (of afbraakproducten daarvan) dan is toegestaan en 26 zaten daar dicht tegenaan.'

Chemische bestrijding bij fruit

Neem fruit. Bij de teelt worden veel chemische bestrijdingsmiddelen gebruikt. Dat geldt dus ook voor producten waarin dit fruit verwerkt is, zoals appelstroop etc. Kies je voor biologisch, dan kies je voor gifvrij en dus voor schoon drinkwater. Tip: in mijn tuin staat een appelboom met ruim 50 appels dit jaar!

Schone lucht voor jouw (klein)kind

Het is noodzakelijk om snel maatregelen te treffen voor schone lucht. Daarom zit Milieudefensie midden in een rechtszaak tegen de Nederlandse Staat. Als het om fijnstof en stikstofdioxide gaat voldoen we niet aan de Europese normen en Amsterdam, Rotterdam en Den Haag staan in de top 12 van de meest vervuilde stedelijke gebieden in Europa! De overheid doet niets extra's omdat het "de economie veel te veel geld zou kosten als er drastische maatregelen genomen worden".

Consuminder

Dit kun je zelf doen: autoverbruik verminderen, vervuilende dieselauto's weren en vooral: consuminderen. Kies bij aankoop voor kwaliteit. Eet minder en biologisch. Wij helpen je met onze bio Ekookboekjes en het aan huis bezorgde EkoMenu. We geven je informatie en tips, zodat je met jouw bewuste(re) keuzes kunt bijdragen aan een healthy you, healthy planet, better future!

OVER DE AUTEUR

Sigrid Koeleman • *Hoofdredacteur Live Green Magazine*
Wognum
www.livegreenmagazine.nl

SUPERSTUNT MAAND
KORTING LOOPT OP TOT €75,-

September actie:
Betaal géén inschrijfgeld en krijg een gratis intake!
(Bespaar €30,-)*
Sport 1 maand gratis bij jaarabonnementen!
(Bespaar maximaal €45,-)*
*Bij inlevering van deze bon in de maand september

FITNESS V.A. €18,- PM

NIEUW: GEHELE DAG (VIRTUELE) GROEPS-LESSEN!

(SOCCER-) SQUASH (TEVENS LESSEN)

+
•SAUNA (GRATIS VOOR LEDEN)
•ZONNEBANK
•(KINDER-)FEESTJES
•PERSONAL TRAINER

NIEUW: ONLINE TRAININGS-SCHEMA'S





MAX SPORTS & WELLNESS

Kom langs voor een gratis proefles of een rondleiding met uitleg van de mogelijkheden

Parallelweg 130 • 1948 NN Beverwijk • 0251 213024 • Meer weten? Kijk op **www.msaw.nl**

ADVERTEERDERSINDEX

VOEL JE VRIJ EN GENIET ZORGELOOS VAN HET LEVEN
Door stress, emoties en verkeerde voeding raakt de lichaamsenergie verstoord en kunnen er ziektes ontstaan.
www.acupunctuur-annemarie.nl

LEKKER SLAPEN
Complete slaapkamerinrichting, bedden, vloeren en meer...
www.bedweters.nl

TANDPROTHESES
Expert voor het aanmeten en vervaardigen van protheses.
www.ont.nl

MOND- KAAK- EN AANGEZICHTCHIRURGIE
Kaak afwijkingen, herstel van trauma aan het aangezicht, cosmetische aangezichtchirurgie etc.
www.pipabec.nl

STRALENDE HUID MET GRANAATAPPEL
Ontvang de hele maand september 25% korting op de Weleda Granaatappellijn.
www.natuurwinkeloverveen.nl

DERMATOLOGIE
Cosmetische zorg, dermatologie en flebologie.
www.centrumoosterwal.nl

HERSENZ
Herstelprogramma na herseninfarct, tia of andere aandoening
www.heliomare.nl

YOGAFESTIVAL HAARLEM 23 & 24 SEPT.
Van gierend op de mat tot yoga speciaal voor mannen. Van flink zweten tot meditaties. Yoga is er voor iedereen.
www.yogafestivalhaarlem.nl

EIGENTIJDS SPORTEN
MAX is een eigentijds sportcentrum voorzien van alle comfort en faciliteiten, waaronder fitness, squash en groepslessen!
www.maxsportsandwellness.nl

INTEGRALE GENEESKUNDE
Pijnklachten en het verbeteren van de bloedcirculatie zodat het lichaam's eigen herstelvermogen goed kan werken.
www.acuclinic.nl

SPIRITUELE BEURS HAARLEM
Kom op 23 & 24 september naar 47e editie, met meer dan 30 deelnemers.
www.nickysplace.nl

CONTOURVERBETERING
"Snel een mooi figuur door vet te laten bevriezen"
www.medischlasercentrumhaarlem.nl

100 VROUWEN GEZOCHT!!
Kom je ook in actie in september? Doe mee met het Fit4lady afslankonderzoek.
www.fit4lady.nl

SHOCKWAVE THERAPIE
Succesvolle behandeling bij (chronische) hielspoor- en achillespees klachten.
www.fysiodriehuis.nl

LITTEKENCREME
Staudt® littekencrème is ontwikkeld door plastisch chirurgen van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk, ook bekend als het Brandwondencentrum Beverwijk.
www.staudt.nl

LIFECOACHING
Levensloopvragen, werk gerelateerde onderwerpen en psychosociale begeleiding.
www.invelsencoaching.nl

WELLNESS BOERDERIJ
Verwen uzelf met een volledig arrangement of één van de Wellness behandelingen.
www.wellnessboerderij.com

Voedingssupplementen
Wil jij tips en tricks om gezonder te leven?
www.doctorpill.com

Mail & Win een ES Teck lichaamsscan t.w.v. € 375

Preventief opsporen van gezondheidsrisico's. Volledig, veilig en pijnloos. Ontvang snel en grondig informatie over de toestand van jouw lichaam. Het is mogelijk om in een zeer vroeg stadium verstoringen in het functioneren van cellen op te merken, zodat een aandoening in een nog vroege fase van ontwikkeling ondersteund en bijgestuurd kan worden. De metingen worden verricht via hoofd, handen en voeten.
De hartfunctie en alle organen en systemen worden geanalyseerd, zo krijgen wij een beeld van de gezondheidstoestand in jouw lichaam o.a. hormonaal, ademhaling, immuunsysteem, bloedcirculatie, spijsverteringssysteem en psyche.
Kijk op www.wellnessboerderij.com/health-check



Meedoen? Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in.

Gezocht: 100 VROUWEN VOOR EEN **NATIONAAL AFSLANKONDERZOEK**

Verlaag je risico op hart- & vaatziekten!

- **5 weken sporten** met **personal coaching** voor € 57,90
- **Hiervan doneert** Fit4Lady **€ 10,-** aan de **Hartstichting**
- Een deel van de opbrengst is bestemd voor investering in **een AED voor de wijk** (aan de buitenzijde van de club)
- **Aanmelden t/m 29 september a.s.** via **fit4Lady.nl/afslankonderzoek** of **loop binnen** bij:

fit4lady
slimmer sporten • extra energie

in actie voor Hartstichting

PSYCHE

Senioren, seks en cellulitis



Vertederd kijk ik naar een oud stel dat handje-handje over de boulevard wandelt. Dan slaat zij haar arm om zijn middel, trekt hem naar zich toe en kust hem op zijn wang. Hij lacht en samen wandelen ze verder, tot ze uit mijn zicht verdwijnen. Wat een heerlijk vooruitzicht om zo oud te kunnen worden, nog net zo verliefd als in het begin.



Jolien Spoelstra

'Pleasure is ageless and love is timeless'

(Over 'Bill and Desiree: Love is Timeless', Tony Comstock, 2008)

Liefde is natuurlijk belangrijk in een relatie, maar hoe zit het eigenlijk met de seks wanneer je samen oud wordt? Van het idee dat senioren seks hebben, schrikken veel mensen juist weer terug. Toch vreemd, want seks kan een manier zijn om je liefde voor de ander te tonen, om te beminnen en bemind te worden. De behoefte hieraan is menselijk en houdt niet op na je pensioen. Waarom schrikt dat idee sommigen dan af, waarom denken we liever dat pensionado's het niet meer doen?
Natuurlijk verandert er op seksueel gebied wel iets wanneer we ouder worden. Zo neemt bij mannen de hoeveelheid testosteron vanaf het 55e levensjaar af, wat invloed heeft op de seksdrive. Bovendien neemt door een ongezonde leefstijl, het gebruik van bepaalde medicatie en lichamelijke aandoeningen, zoals diabetes en hart- en vaatziekten, de kans op erectieproblemen toe. Bij vrouwen wordt door een afname van oestrogeen na de overgang de vagina droger en de vaginawand dunner. Hierdoor kan penetratie sneller pijn doen, wat de zin in seks veelal vermindert. Dan zijn er nog zaken als reuma en artrose, waardoor bewegen pijnlijk wordt en sommige seksstandjes niet meer kunnen. En wat te denken van Parkinson, Alzheimer, prostaatkanker en andere ziekten… Goed, het is helder. Er zijn meer dan genoeg redenen om nooit meer met elkaar het bed in te duiken, wanneer je boven een bepaalde leeftijd komt. Ondanks al deze obstakels, blijven veel ouderen het toch gepassioneerd met elkaar doen. Maar hoe? Seks in de tweede helft van de wedstrijd vraagt vaak om een wat andere aanpak, dan aan het begin van het spel. Alleen 'erop-en-erover' is voor veel ouderen dan niet meer de weg. Seks na je pensioen heeft wat meer creativiteit nodig. Minder gericht zijn op penetratie en juist meer op alle andere vormen van lichamelijk genot. Met meer ruimte voor erotiek en langzaam steeds verder opbouwende opwinding…en…ohlala…
Toevallig vinden veel mensen dit soort erotische seks van veel betere kwaliteit dan de 'erop-en-erover' seks waar jongeren meestal mee beginnen. En begrijp me niet verkeerd, jongeren kunnen ook erotische seks hebben. Maar ouderen hebben vaak al een leven lang aan seksuele ervaring en velen zijn er daardoor gewoon beter of zelfs echt goed in geworden. 'Cellulite and sexual potential are highly correlated', zo schreef David Schnarch al in zijn boek Passionate Marriage (1997). Ouder worden en goeie seks gaan heel goed samen.
Gelukkig laat de steeds groter wordende groep ouderen in Nederland zich ook niet meer zomaar wegzetten als seksloze senioren. Het zijn tenslotte veelal 'baby boomers', waar we het hier over hebben. Zij hebben de seksuele revolutie meegemaakt en vormgegeven. De laatste jaren zijn er ook meer initiatieven die 'ouderen en seks' op een positieve manier onder de aandacht brengen. Denk aan de film '69: liefde, seks, senior' van Menna Laura Meijer (2014), het boek 'Make more love' van Ann-Marlene Henning en Anika Von Keiser (2015) of de foto expositie 'Old Love' van Annabel Oosteweeghel (2016). Het aantal ouderen zal de komende jaren alleen maar verder toenemen en ik denk dus dat we steeds meer van dit soort mooie initiatieven zullen gaan zien. Gelukkig maar, want de mens wil beminnen, een leven lang!

OVER DE AUTEUR

Jolien Spoelstra • *GZ-psycholoog/ seksuoloog NVVS*
Move for Motion, praktijk voor psychotherapie
www.moveformotion.nl

PSYCHE

Nieuwe praktijkruimte voor InVelsenCoaching



Irma Noteboom
Lifecoach

DRIEHUIS - InVelsenCoaching, de praktijk van lifecoach Irma Noteboom, is verhuisd. Sinds begin deze maand worden de sessies verzorgd in het Dudokgebouw aan de Driehuizerkerkweg 138 te Driehuis. Iedereen met klachten op het gebied van stress of burn-out kan er terecht, ook mensen die ontevreden zijn over hun carrière of levensloop worden hier goed op weg geholpen.



Het is voor Irma Noteboom de logische vervolgstap na een aantal jaren haar praktijk aan huis te hebben gehad. Een ruimer onderkomen met een professionelere uitstraling. „De mensen die ik help, vergeten vaak zichzelf. Ze denken vooral aan anderen, geven te veel van zichzelf en voelen hun eigen grenzen niet meer", vertelt Irma. Ze specialiseerde zich in het coachen van mensen met stress of een burn-out. Vanuit een arbodienst worden werknemers naar InVelsenCoaching doorverwezen om tijdens een coachtraject te werken aan zichzelf. Irma: „Het is goed om stil te staan bij wat je zelf wilt in het leven en of je wel de keuzes maakt die goed voor je zijn." Ons lichaam geeft voortdurend signalen af wanneer er te veel druk op de ketel staat. „Zoals Oprah Winfrey zei: life is whispering to you all the time. Je krijgt in een heel pril stadium al een klein signaal, maar vaak gaat men daar aan voorbij. Opeens is dat signaal geen fluistering meer, maar als het ware een grote baksteen die je tegen je hoofd krijgt. Dat doet even pijn, maar je blijft het negeren, tot je volledig uitgeput bent. Dan spreken we van een burn-out." Daarnaast is Irma gespecialiseerd in relaties met een ongezonde dynamiek. Daarbij kun je denken aan knipperlicht-, ongelijkwaardige of afhankelijkheidsrelaties. Ook bij relatieproblemen geldt: „Werken aan jezelf, daar begint het mee. Werk je aan jezelf, dan werk je ook aan je relatie en kun je gezondere keuzes maken voor jezelf." De gebruikte methodes en technieken worden geheel afgestemd op de persoon. Professionaliteit en kwaliteit van het coachingstraject zijn gewaarborgd door een reeks opleidingen die Irma volgde. Bovendien is ze aangesloten bij twee beroepsverenigingen in deze branche. Een deel van de kosten wordt door zorgverzekeraars vergoed vanuit de aanvullende verzekering. www.invelsencoaching.nl

INVELSENCOACHING

RECEPT

Groene quinoa-burgers

voor 20 stuks

- 1 flespompoen, geschild en in stukjes van 1 cm
- 3 eetlepels gesmolten kokosolie
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel gemalen koriander
- 1 theelepel zeezoutvlokken
- 350 g gekookte quinoa
- 200 g snijbiet, licht gestoomd
- 2 bosuien, fijngesneden
- 135 g verkruimelde geitenkaas
- bosje peterselie, fijngehakt
- 2 eieren, licht geklopt
- 1 theelepel zeezout
- versgemalen zwarte peper
- 45 g rijstmeel
- 1 theelepel sesamzaad

Voor de dressing
- 3 eetlepels yoghurt met probiotica
- sap van 1/2 citroen
- 1 takje dille, grofgehakt



Photography by Lisa Cohen

Verwarm de oven voor op 180 °C. Leg de pompoen op een bakplaat. Sprenkel er 1 eetlepel kokosolie overheen en bestrooi het geheel met de komijn en koriander. Hussel alles met je handen door elkaar en strooi tot slot de zeezoutvlokken erover. Rooster de pompoen 15 minuten in de oven, of tot hij zacht en gaar is.

Meng de geroosterde pompoen, de gekookte quinoa, gestoomde snijbietbladeren, bosui, geitenkaas, peterselie, eieren, het zeezout en wat peper en hussel alles voorzichtig door elkaar. Voeg tot slot het rijstmeel toe om het mengsel te binden.

Dek de kom af, laat het mengsel afkoelen en zet het dan ten minste 30 minuten in de koelkast. Als het mengse afgekoeld is, pak je er een handvol van en vorm je er een kleine 'burger' van. Herhaal dit met het resterende mengsel. Bestrooi de burgers met wat sesamzaad.

Verhit 1 eetlepel kokosolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Draai de pan, zodat de hele bodem goed bedekt is met de olie. Voeg de burgers in porties toe en bak ze in 3-4 minuten aan beide kanten bruin.
Voeg zo nodig de resterende eetlepel kokosolie toe en ga net zolang door tot alle quinoaburgers gebakken zijn.

Leg ze dan op een bakplaat en bak ze nog 5-7 minuten in de oven, tot ze helemaal gaar zijn. Meng ondertussen alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje. Haal de burgers uit de oven en sprenkel de dressing er voor serveren overheen.

Uit het boek: De Yogakeuken

Dinsdag 26 september informatieavond
van 19.00 – 20.30 uur over:

spataderen

Meld u aan via de site of bel ons!

Voor iedereen die meer wil weten over het ontstaan van spataderen, de gevolgen en de verschillende behandelmethoden.

Locatie informatieavond:
Comeniusstraat 3, 1817 MS Alkmaar
Telefoon 072 515 77 44
www.centrum-oosterwal.nl

centrum oosterwal
medisch specialisten
huid en spataderen

Mail & win hannah Brilliant Touch

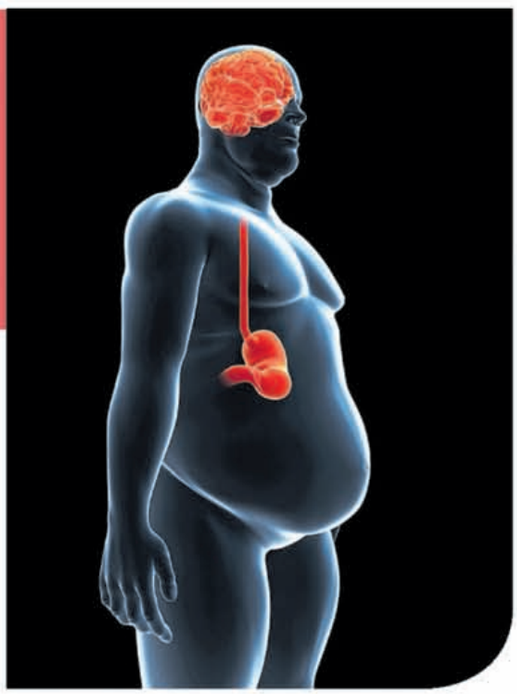
'Selfie-bewust' met de nieuwe hannah Brilliant Touch!
De formule van de hannah Brilliant Touch bevat het exclusieve witte Diamond Core Powder Global Lumière. Dit luxueuze poeder zorgt voor een direct soft focus-effect dankzij de lichtweerkaatsende werking. Iedereen kan vanaf nu dus fotogeniek stralen, ook zonder make-up en verfraaiende beauty apps of filters! www.hannah.nl



Deze maand verloten wij 3 stuks hannah Brilliant Touch t.w.v. € 55,00 p.st. Meedoen? Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in.

BEWEGEN

Ken je brein en val af!



Met de PT Raak methoden dagen wij iedereen uit suikervrij te leven. De vakantie is voorbij en dus moeten de vakantiekilo's er weer af. Calorieën tellen, letten op vet en vooral meer bewegen zijn de komende weken het credo. Hoe voorspelbaar! En het helpt allemaal geen biet.



Roel Klasen

Ons oerbrein is namelijk niet gemaakt voor het eten van zo min mogelijk calorieën. Het is gemaakt om zo snel mogelijk zoveel mogelijk energie te kunnen tanken en deze energie zuinig te besteden. Een dieet volgen betekent daarom afzien en vooral ook sporten.

Lijnen zoals we dat al decenia doen druist echt tegen ons ware natuur in. Als je gaat lijnen, denk je lichaam dat je in levensgevaar bent, omdat je inteert op je reserves, zelfs als je daar genoeg van hebt. Hierdoor krijg je honger. Je lichaam spoort je aan om weer te gaan eten, en geen broccoli, maar iets met calorieën, zodat de reserves snel weer zijn aangevuld. Om die reden is ieder dieet bij voorbaat gedoemd te mislukken. Dus waarom zou je er nog langer aan meedoen?

Het is slimmer om samen te werken met je brein en op die manier zonder honger en stress je doel blijvend te bereiken.
Dit doe je door zo min mogelijk suikers en snelle koolhydraten te eten. In de oertijd aten we twintig gram suiker per jaar, dat is waar ons oerbrein op is ingericht.

Suiker, en andere calorierijke voeding, was schaars, dus als het voorbijkwam, dan at je het op. Zo denkt ons oerbrein nog steeds.

Vooral suikers zorgen ervoor dat je oerbrein onbestuurbaar wordt en steeds meer eten wil. Om weer wat meer grip te krijgen op je 'eetinstict', is het belangrijk dat je zo min mogelijk suikers binnenkrijgt. Alleen op die manier komen de honger- verzadiggingssignalen goed door in hersenen en is je oerbrein rustig te krijgen. Naar mijn mening zou het een uitstekend idee zijn om per direct over te stappen van het tellen van calorieën naar het tellen van suikerklontjes.
Hoe minder suiker je namelijk binnenkrijgt, des te rustiger je oerbrein wordt.

Als je ervoor kiest om suikerklontjes te gaan tellen, houd er dan rekening mee dat je per dag in totaal veertig gram suiker nodig hebt, waarvan maximaal de helft uit snelle suikers mag bestaan. Het grootste deel van de suikers moet afkomstig zijn uit groenten en zo min mogelijk uit fruit per dag en maximaal één maaltijd met brood, dan zit je aardig goed. Dan moet je ernaast echter niets meer snoepen. Let op: heb je een heel actief leven en beweeg of sport je veel? Dan kun je gerust wat meer suikers op een dag hanteren. Voel in dat geval wanneer je genoeg hebt.

Zo tel je de suikerklontjes in een product:
- Kijk op de verpakking bij de ingrediënten of er een vorm van suiker zit (directe suikers, indirecte suikers, fruitsuikers, of zoetstoffen).
- Kijk in de voedingswaardetabel bij 'koolhydraten'. Je neemt hier het totaal aan koolhydraten. Het stukje 'waarvan suikers' slaan we over, omdat je er bij 95 procent van alle producten met een etiket van uit kunt gaan dat ze enkel snelle koolhydraten bevatten.
- Deel dan de hoeveelheid koolhydraten door vier (één suikerklontje weegt circa vier gram) en je hebt het aantal suikerklontjes per honderd gram.
- Reken dit vervolgens om naar een portie van het product. Vaak staat dit ook op de verpakking vermeld.

Al snel kun je op deze manier bepalen wat het effect is van een product op je brein en op basis daarvan jouw gezonde keuzes maken.

OVER DE AUTEURS

Roel Klasen • *Personal trainer bij PT Raak Heemstede*
www.ptraak.nl

MEDISCH I ZORG

De gevolgen van hersenletsel



Natascha had vroeger energie voor tien. Voor haar werk als analist vloog ze geregeld naar booreilanden om audits af te nemen. Ze was gelukkig met haar man en had een mooi gezin met een zoon en dochter. Totdat Natascha op 26 november 2012 getroffen werd door een hersenbloeding. Haar dochtertje van zes jaar vond haar op de overloop.

Heliomare Hersenz
Zoals Natascha zijn er meer dan 650.000 mensen met niet-aangeboren hersenletsel in Nederland. Dagelijks ervaren zij hier de gevolgen van. Ze lopen vast op hun werk of in hun relatie. Ze kunnen veel minder met hun lichaam of hun hoofd: ze zijn sneller vermoeid, overprikkeld, ontremd, vergeten veel of raken de weg kwijt.

Voor deze groep is het behandelprogramma Hersenz ontwikkeld, welke in Noord-Holland door Heliomare wordt aangeboden op meerdere locaties. Kenmerkend voor deze behandeling is het samenhangende en complete aanbod van verschillende behandelingen voor cognitieve, emotionele en fysieke aspecten.

Verder met hersenletsel
De gevolgen van hersenletsel veranderde het leven van Natascha ingrijpend. “Na de hersenbloeding werd ik sneller boos. Mijn gevoel was weg. Ik wist dat het mijn kinderen en mijn man waren, maar het deed me helemaal niets. Ook lukte het niet om mijn baan te behouden. Uiteindelijk ben ik door mijn huisarts verwezen naar Hersenz.” Dat was keihard werken en zeker niet altijd even makkelijk, geeft ze toe. “Ik werd soms flink achter mijn broek aan gezeten. Nu kan ik mijn rechterhand weer gebruiken. Ik kan dingen pakken als ik ernaar kijk en mijn hoofd erbij houd. Ik kon niet meer schrijven met rechts. ‘Dan schrijf je toch gewoon met links’, zeiden ze. Dat lukt nu ook.”

Zelfvertrouwen
Door de behandeling van Hersenz leerde Natascha beter omgaan met haar beperkingen. “Dat is een pluspunt, zeker omdat ik alleen woon. Ik ben vaak op mezelf aangewezen. Ik ben erg dankbaar dat ik sommige dingen weer zelf kan. Hersenz heeft me zelfvertrouwen gegeven.” Zonder Hersenz had Natascha in een speciale woonvoorziening gezeten met 24-uurs zorg, is haar overtuiging. Nu woont ze zelfstandig. “Sinds Hersenz heb ik weer grip om mijn leven. Ik weet nu wat de effecten van mijn hersenletsel zijn en hoe ik daarmee goed kan omgaan.”

INFORMATIEBIJEENKOMST OVER BEHANDELING IN DE CHRONISCHE FASE BIJ NIET-AANGEBOREN HERSENLETSEL (NAH)

Wanneer: woensdag 27 september 2017
Voor: verwijzers, cliënten (en netwerk) en geïnteresseerden
Tijdstip: 17.30 – 20.00 uur
Locatie: Heliomare Aalsmeer
Aanmelden via: m.lakeman@heliomare.nl
Meer informatie: www.heliomare.nl/hersenz

hersenz.

Patiënten zouden in het ziekenhuis meer vrijheid moeten krijgen in de tijdstippen waarop ze eten en in de keuze voor de voeding die ze dan innemen. Een flexibel voedingspatroon zou ervoor kunnen zorgen dat minder patiënten ondervoed zijn en een patiënt eerder naar huis kan. Door dit op grote schaal toe te passen, zou voor miljoenen euro’s aan zorgkosten kunnen worden bespaard. Op een aantal locaties in het land wordt al gewerkt met flexibele voedingspatronen.

VOEDING

Ondervoeding in ziekenhuizen kost miljoenen



Het klassieke concept, dat voorziet in drie maaltijden per dag op vaste tijden, wordt geleidelijk steeds meer overboord gezet. Als een patiënt geen zin heeft in spruitjes met een sukadelapje, bestaat de kans dat hij dit tegen zijn zin in gaat eten. Iets eten waar je eigenlijk geen trek in hebt, bevordert meestal niet je humeur. Iemand die zelf de volledige vrijheid heeft om te eten wat hij wil en wanneer hij wil, voelt zich daar veel prettiger bij. Natuurlijk zal dit, afhankelijk van het ziektebeeld, niet in alle gevallen mogelijk zijn. Maar zolang het kan, moet het ook gebeuren, zo menen deskundigen. Ook wordt ervoor gepleit om mensen, waar mogelijk, eerst te controleren op eventuele ondervoeding. In ziekenhuizen is gemiddeld 15% van de patiënten ondervoed, in sommige gevallen is er al sprake van ondervoeding bij opname. Door hierop te controleren kan worden voorkomen dat ondervoede mensen opgenomen worden in het ziekenhuis, ze moeten dan eerst voldoende aansterken voordat ze welkom zijn. De gedachte hierachter is dat ze sneller herstellen wanneer ze voldoende energie en voedingsstoffen in hun lichaam hebben. Daardoor houden ze een duur ziekenhuisbed minder lang bezet. Het idee is om bijvoorbeeld twee weken voor de ziekenhuisopname een diëtist in te schakelen, die voedingsadviezen kan geven. Wanneer het gemiddelde van 15% ondervoede patiënten kan worden teruggebracht tot 14%, scheelt dit al een besparing van meer dan veertig miljoen euro op jaarbasis, terwijl het verstrekken van voedingsadvies nauwelijks iets extra kost. Wanneer het probleem van ondervoeding in ziekenhuizen geheel zou kunnen worden opgelost, zou dat een besparing opleveren tot zelfs zevenhonderd miljoen euro.

Lees op http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/ondervoeding.

VOEDING

Afvallen; waarom je dikker wordt van light producten

Afgelopen week werd ik gevraagd om als expert en ervaringsdeskundige mijn visie te geven op een gezond leven op de site van Linda de Mol. Het ging om de actie Linda.lijnt, want Linda probeert dit voorjaar weer enkele kilo's af te vallen zoals zoveel vrouwen. De titel van het interview is geworden: "Leven op 1500 calorieën houdt niemand vol". Linda zelf bevestigde gelijk deze stelling want ze vlogde de dag erop dat ze enorm uit de band gesprongen was tijdens een etentje en daar veel te veel had gegeten.

Marjolein Dubbers



Aderlaten en lijnen: Spartaans ofwel oude school

Ik vertel in dit interview dat de tranen me in de ogen sprongen toen ik Linda in een vlog hoorde zeggen dat ze het vet van haar zelfgemaakte tomatensoepje schepte om maar niet aan te komen. De interviewster vroeg waarom. Mijn antwoord was: 'Waar moet het hardwerkende lichaam van Linda dán in hemelsnaam de energie vandaan halen? Gezonde vetten zijn belangrijke energieleveranciers. Als je deze laat staan, dan houdt geen mens het afvallen vol. Je vecht dan tegen het overlevingsmechanisme van je lichaam." Als ik toch eens alle vrouwen die op dit moment weer aan het lijnen zijn zou kunnen vertellen wat wél een gezonde manier van afvallen is! Want zoals Linda het doet: calorieën tellen en dus vetten schrappen en daarbij flink sporten, noem ik Spartaans ofwel oude school. Het is gebaseerd op verouderde kennis over hoe ons lichaam werkt. Net zoals aderlaten om een ziekte te verdrijven ook Spartaans en oude school is.

Calorieën tellen betekent vaak ook light producten gebruiken

Ik heb al eerder een artikel geschreven over de onzin van het calorieën tellen. Het betekent vaak, zoals bij Linda, dat ook de gezonde vetten worden geschrapt, want vetten bevatten nu eenmaal veel calorieën. Het schrappen van ongezonde vetten, zoals gefrituurd spul en vetten in volop bewerkt voedsel zoals margarine, is natuurlijk prima. Maar wist je dat de vitamines en mineralen uit een rauwkostsalade beter kunnen worden opgenomen in je darmen als je daar wat vetten aan toevoegt? Het is dus juist gezond om daar een scheut goede olijfolie overheen te gieten of er wat zaden of een avocado aan toe te voegen.



Het schrappen van zoetigheid en snelle koolhydraten is natuurlijk ook heel goed als je wilt afvallen. Dat zijn producten die je lichaam eerder schaden dan voeden. Maar vervang die zoetigheid alsjeblieft niet door light producten want dat zou wel eens een belangrijke reden kunnen zijn waarom je zoveel moeite hebt met afvallen. Gebruik jij light producten of zoetjes in je koffie? Lees dan vooral verder.

Heb jij regelmatig last van een opgeblazen gevoel?

Veel vrouwen klagen over een opgeblazen gevoel. "Ik sta op met een normale buik maar 's avonds lijkt het alsof ik 6 maanden zwanger ben". Of: "Ik heb zo'n last van winderigheid". Herkenbaar? Kunstmatige zoetstoffen zijn een veelvoorkomende oorzaak van dit opgeblazen gevoel. Ze kunnen niet worden opgenomen in de dunne darm en daarom komen ze terecht in de dikke darm, waar de daar aanwezige bacteriën zorgen voor afbraak door middel van fermentatie. Hierdoor kan veel darmgas en een opgeblazen gevoel ontstaan.
Wel last van een opgeblazen gevoel maar je gebruikt geen light producten? Wees je er dan van bewust dat een chemische zoetstof als aspartaam is verwerkt in wel 6000 producten in de Nederlandse supermarkt. 80% van de producten op de schappen van de supermarkt is gezoet, deels met vormen van suiker, deels met chemische zoetstoffen. Kortom, het is oppassen geblazen met alle vormen van bewerkt voedsel; de voedingsindustrie maakt producten graag zoeter zonder dat je het in de gaten hebt. Zoetigheid is namelijk verslavend voor het geval je dit nog niet wist ;-).

Je insuline stijgt ook bij light producten

Kunstmatige zoetstoffen laten je insulineniveau net zo goed stijgen als normale zoetigheid. Insuline wordt namelijk afgegeven in reactie op zoetigheid, niet op calorieën, en kunstmatige zoetstoffen zijn nu eenmaal zoet. Als er insuline in je bloed circuleert dan kan je lichaam geen vet verbranden. Waarschijnlijk is dit de oorzaak van het feit dat uit divers onderzoek blijkt dat mensen die light frisdrank gebruiken zwaarder worden dan mensen die gewone frisdrank met suiker gebruiken. Bij de San Antonio Heart Study werd ontdekt dat mensen die light frisdrank gebruikten meer aankwamen in gewicht dan mensen die frisdrank met suiker gebruikten. Ook werd vastgesteld dat hoe meer light frisdrank ze consumeerden, des te meer ze aankwamen.
In de bekende Framingham Heart Study, een van de langstlopende onderzoeken naar hart- en vaatziekte, werd een verband ontdekt

YOGA FESTIVAL
KWEEKTUIN ★ HAARLEM

Yoga Festival Haarlem 23 & 24 september
Stadspark 'De Haarlemmer Kweektuin'
www.yogafestivalhaarlem.nl

Thema: het vierde chakra, het hartchakra.
Heel veel verschillende lessen en specials van lokale en nationale yogadocenten, zoals Marieke de Lange, Johan Noorloos en yogi Ram. Van gierend op de mat tot yoga speciaal voor mannen. Van flink zweten tot meditaties, kindertent, een Bazaar en lekker eten & drinken. Wees welkom!




vet vermindering precies op de plek waar jij wilt!



Contour verbetering
d.m.v. vetcellen bevriezen
Actie
€395 voor 1 zone,
2e zone gratis!
Bel (023) 785 2264
voor gratis consult

Medisch Lasercentrum
HAARLEM
Staten Bolwerk 1 | 2011 MK HAARLEM | +31 23 785 22 64

tussen zowel frisdrank met suiker als frisdrank gezoet met zoetstoffen en het metabool syndroom. Dit wijst erop dat beide soorten frisdranken zorgen voor verhoogde insulinespiegels; een belangrijke oorzaak van het metabool syndroom en overgewicht.

Je honger- en verzadigingsgevoel wordt verstoord met light producten

Er zijn veel studies gedaan naar het gebruik van light producten; met name light frisdrank. Iedere keer weer blijkt dat ons lichaam ontregeld raakt door chemische stoffen, waaronder zoetstoffen. Uit onderzoek met ratten is zelfs gebleken dat ze méér calorieën gingen eten als ze kleine hoeveelheden zoetstoffen kregen dan de controlegroep die natuurlijke suikers kreeg. Bij één onderzoek bleken ze na een maand al maar liefst 25% zwaarder te zijn dan aan het begin. Het lijkt erop dat ons honger- en verzadigingsgevoel wordt verstoord en dat ons lichaam door de zoetstoffen niet goed meer kan inschatten hoeveel voedsel er nodig is. Het lichaam denkt dat het energie krijgt (zoetigheid betekent energie) maar het krijgt het niet. Ons lichaam gaat dan vervolgens op zoek naar energie. Dit kan de oorzaak zijn van snaaibuien en behoefte aan suikers of snelle koolhydraten na het drinken van light frisdrank. Herkenbaar?

Light producten houden je verslaving aan zoetigheid in stand

Zoetigheid is verslavend, ongeacht of de zoete smaak afkomstig is van normale suiker of van een andere, al dan niet chemische, stof. Al die light producten, vooral light frisdranken, houden je behoefte aan zoetigheid in stand. Uit onderzoek blijkt dat er een sterke relatie is tussen de hoeveelheid zoetigheid die je jezelf geeft en je behoefte aan die zoetigheid. Dat is wat de voedingsindustrie allang weet en waarom ze 80% van hun producten zoeter maken met verborgen vormen van suikers. Ja, ook pindakaas, rode kool met appeltjes, spinazie à la crême uit de diepvries, sojamelk en mayonaise worden gezoet met suikers. Lees de etiketten maar eens. Je zult dit pas gaan proeven als je grotendeels bent afgekickt van je behoefte aan zoetigheid.
De enige manier om af te kicken van zoetigheid is om dit te laten staan. Ook de light producten. Anders zullen ze aan je blijven trekken. En nogmaals: met insuline in je bloed, dat automatisch wordt aangemaakt als je zoetigheid binnenkrijgt, is het vrijwel onmogelijk om af te vallen.

Een overschot aan xeno-oestrogenen worden opgeslagen in je vetcellen

Tot slot de laatste reden waarom light producten je dik kunnen maken. Veel zoetstoffen zijn chemische stoffen. Hieronder vallen onder andere aspartaam, isomalt, sacharine, sucralose, thaumatine, acesulfaam-k, cyclaamzuur en xylitol. Veel van deze stoffen staan bekend als hormoonverstoorders omdat ze lijken op onze lichaamseigen oestrogenen. Het zijn echter lichaamsvreemde oestrogenen, ook wel xeno-oestrogenen genoemd, en het lichaam wil deze zo snel mogelijk weer kwijt voordat ze schade aanrichten. Hiervoor zijn echter een goede darmflora en een goed werkende lever nodig. Als deze niet optimaal werken zal je lichaam ze opslaan op een plek waar ze het minste schade kunnen aanrichten: in je vetcellen. Zolang je darmen en lever deze hormoonverstoorders niet goed kunnen afvoeren, kan dit hardnekkig vet zijn.

Geen lightproducten dus. Wat dan wel? Marjoleinen?

Lijnen oude school is in mijn ogen Spartaans en gedoemd te mislukken. Gezonde vetten heeft je lichaam hard nodig en light producten kan het missen als kiespijn. Wat dan wel?
Afgelopen week schreef Hanneke op mijn facebookpagina: "Ik hou niet van lijnen maar als ik een paar dagen 'te veel' of 'verkeerd' gegeten heb dan zeg ik altijd, ik ga weer ff marjoleinen, en dan bedoel ik gezond eten! Misschien moeten we de term 'lijnen' veranderen in 'marjoleinen' ha ha. "Ben jij aan het lijnen? Nee joh, das zo 2016, ik marjolein!" Nieuw werkwoord!

OVER DE AUTEUR

Marjolein Dubbers • *Oprichtster Energieke Vrouwen Academie Rosmalen*
www.energiekevrouwenacademie.nl

FEEST BIJ DE BEDWETERS VANWEGE 20-JARIG BESTAAN



- Wij hebben schuifdeurkasten in alle maten en kleuren
- Wij monteren ze bij u thuis
- Wij maken voor u een offerte op maat
- Wij leveren tegen zeer scherpe tarieven
- Wij maken onder het genot van een kopje koffie graag een sluitende offerte



Napoli Basic Ledikantt

Dit populaire uitrijdbare comfortledikant zit al vele jaren in onze collectie van comfortledikanten. Het is stijlvol en past nu zonder losse achterwand nog beter in iedere slaapkamer.

Van 1800,-

Nú **1095,-**

Maak kennis met de *Sealy* Hybrid matrascollectie



De Sealy Hybrid matrascollectie brengt onze twee beste slaaptechnologieën samen: verkoelend geltraagschuim en de diepe ondersteuning van individueel verpakte pocketveren.

*Vraag naar de voorwaarden

BALTERIO LAMINAAT IN 9 VERSCHILLENDE KLEUREN

Wij komen het bij u thuis leggen inclusief ondervloer en plinten!





Senioren comfort ledikant Hamilton 120x200 cm

Hamilton is een comfortledikant met fraaie afrondingen, leverbaar ide kleuren noten en in alpine wit. Door de in hoogte verstelbare bodemdragers is de lighoogte verstelbaar. Afmeting 120 x 200 cm (eventueel ook in 90 x 200 van 899,- voor 599,-). Nu als set inclusief electrische bodem en matras. 30 latten in gelaagd beukenhout in houten kader. Soepele schouderzone Regelbare verstevigde heupzone. Nederlands kwaliteitsprodukt.

van 1299,-

Nu met 38% korting (=500,-)

Nú **799,-**

De BEDWETERS

BETERINBEDDEN

DE BEDWETERS VELSEN
UW TEMPUR DEALER

Prijs-modelwijzigingen en zetfouten voorbehouden, aanbiedingen gelden zolang de voorraad strekt

De Bedweters Den Helder
Burgemeester Ritmeesterweg 15 • Den Helder • info@debedweters.nl
Openingstijden: Dinsdag t/m zaterdag 9.30 - 17.30 uur.
Geen koopavond.

De Bedweters Alkmaar
Vondelstraat 53 • Alkmaar • info@debedweters.nl
Openingstijden: Maandag t/m zaterdag 9.30 - 17.00 uur.
Geen koopavond.

De Bedweters Velsen-Noord
Wijkerstraatweg 267 – 273 • Velsen-Noord • info@debedweters.nl
Openingstijden: Maandag en woensdag gesloten.
Di-do en vrijdag 10.00-17.00, Zaterdag 10.00-16.00 uur.

P Parkeren GRATIS!

Kijk voor meer aanbiedingen op www.debedweters.nl

GEMEENTE VELSEN
Infopagina

14 september 2017 | 14 0255 (geen netnummer nodig) | info@velsen.nl | velsen.nl | gemeentevelsen | gemvelsen

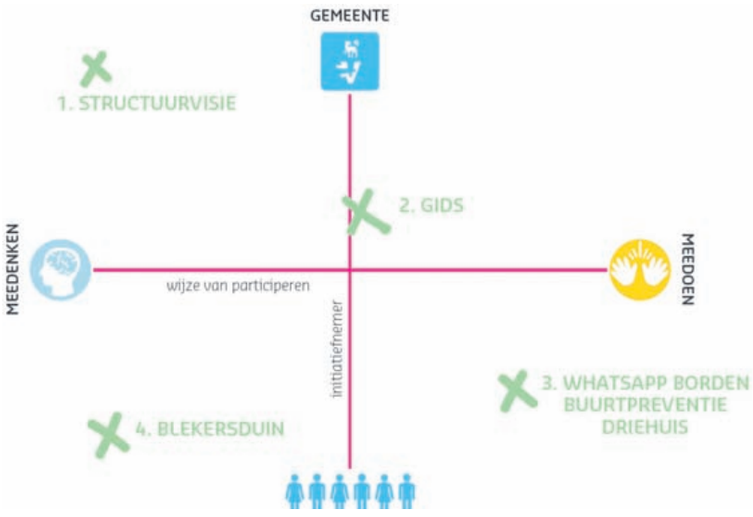
GEMEENTE VELSEN gemeenteraad

Spreek in bij sessie burger- en overheidsparticipatie

De Rekenkamercommissie Velsen, die onafhankelijk onderzoek doet naar gemeentelijk beleid, heeft vier voorbeelden van inwonersparticipatie onderzocht. Het ging hier om het betrekken van de inwoners bij het opstellen van de nieuwe structuurvisie, de Gezond in De Stad-GIDS, de Whatsapp buurtpreventie borden Driehuis en over Blekersduin. De uitkomst van het onderzoek staat beschreven in het rapport Burger- en overheidsparticipatie in Velsen.

Op basis hiervan geeft de rekenkamercommissie een aantal aanbevelingen voor de gemeenteraad en het college van B&W. De aanbevelingen gaan o.a. over de benadering van verschillende doelgroepen in een wijk, de keuze van de communicatiemiddelen die worden ingezet, de transparantie in het participatieproces en de evaluatie van verschillende participatietrajecten.

Op donderdag 21 september bespreekt de gemeenteraad tijdens een sessie van de Carrousel de uitkomst van het rekenkameronderzoek over Burger- en overheidsparticipatie in Velsen. Maar eerst wil de raad de inwoners ook de gelegenheid geven om in te spreken over dit onderwerp. Iedereen is van harte welkom. Wilt u inspreken? Meldt u zich dan aan. Dit kan tot donderdag 21 september, 12.00 uur bij de griffie: 0255 567502 of via de mail: griffie@velsen.nl met vermelding van onderwerp, naam, emailadres en telefoonnummer. Ook toehoorders zijn van harte welkom.



Wist u dat?

Nieuwe rubriek

Tijdens de Burgertop bleek dat veel inwoners niet precies op de hoogte zijn van wat de gemeente doet dan wel gedaan heeft. Velsen is hiermee aan de slag gegaan en wil u graag informeren over onze werkzaamheden. Vanaf nu treft u op de Infopagina de rubriek 'Wist u dat?' aan. Met deze week aandacht voor: de aanplant van de rotondes.



Dag van de Democratie en Open Monumentendag

Zaterdag 9 september betraden veel belangstellenden via de rode loper het gemeentehuis. In de raadzaal was in het kader van de Dag van de Democratie een presentatie over het werk van de gemeenteraad.

In de Burgerzaal waren diverse raadsleden en wethouders aanwezig om in gesprek te gaan met de bezoekers. Ter gelegenheid van de Open Monumentendag waren er drie rondleidingen met de enthousiaste Dudokkenner Pieter Rings. Ook werd er gelobbyd bij de wethouders en raadsleden over o.a. de toegankelijkheid van het gemeentehuis voor mensen met een beperking en de inrichting van de speeltuin. Het initiatief en de organisatie van de Dag van de Democratie lag bij de gemeenteraad van Velsen. De combinatie met de Dudokrondleiding door het gemeentehuis vanuit de landelijke Open Monumentendag zorgde voor een gezellige sfeer in het gemeentehuis.



- De verkoop van kavels waarop je je eigen huis kunt bouwen – het 'pionieren in IJmuiden' – kan op verschillende manieren: via openbare inschrijving, loting, en 'wie het eerst komt, die het eerst maalt'. Elke methode heeft voor- en nadelen. Het college informeert de raad hierover.
- Op www.waarstaatjegemeente.nl staat welke hulp (en hoeveel hulp) inwoners van Velsen vragen op het gebied van jeugdhulp, Wmo, en participatiewet (werk en inkomen). De gegevens over de tweede helft van 2016 zijn zojuist bekend gemaakt.

Informatie over collegeberichten aan de raad: www.velsen.nl/gemeenteraad.

14 september 2017 | 14 0255 (geen netnummer nodig) | info@velsen.nl | velsen.nl | gemeentevelsen | gemvelsen

Week van de vrede in Velsen

Van 18 tot en met 24 september is het de week van de Vrede. In Velsen wordt hier volop aandacht aan geschonken. Zo zal burgemeester Frank Dales in Velsen-Noord een vredespaal onthullen en wordt er in IJmuiden een Walk of Peace georganiseerd. Voor de fietsers onder ons is er een fietstocht van 40 kilometer!

Onthulling vredespaal

Op 21 september, Internationale Dag van de Vrede, onthult burgemeester Dales van Velsen een vredespaal aan het Stratingplantsoen in Velsen-Noord.



Iedereen is van harte uitgenodigd om bij deze onthulling aanwezig te zijn. De paal is een initiatief van de Vrouwen van Vrede IJmond. De vredespaal met de vredesboodschap is bedoeld om stil te staan bij een kernwapenvrije wereld, een rechtvaardige wereld, maar óók vrede in de eigen buurt.

Programma
De onthulling vindt rond 16.00 uur plaats en wordt omlijst met muziek en het verhaal van de 1000 kraanvogels. De jeugd is van harte uitgenodigd om samen op het pleintje bij de vredespaal met stoepkrijt een regenboog te maken.

Geschiedenis
Het plaatsen van vredespalen begon ooit in Japan als reactie op de vernietiging door de atoombommen. Inmiddels staan er vele paaltjes verspreid over de wereld en vanaf 21 september ook in Velsen-Noord.

Vredesfietstocht op vrijdag 22 september

Ben je meer een fietser? Vrouwen voor Vrede IJmond bestaat dit jaar 35 jaar en organiseert daarom op vrijdag 22 september een fietstocht van ongeveer 40 km. Onderweg wordt op verschillende locaties stil gestaan bij de betekenis van vrede.

De tocht neemt je mee langs monumenten en symbolen van vrede. De locaties liggen verspreid tussen Akersloot en Velsen-Noord en worden door deze fietstocht met elkaar verbonden. De tocht gaat ook langs de vers onthulde vredespaal in Velsen-Noord. Ben je geïnteresseerd? Vraag het routeboekje aan via nesham@casema.nl.

De start is op 22 september om 09.00 uur bij de vredesboom aan het Cnossenpad achter het gemeentehuis van Heemskerk. Rond 13.00 uur zijn we bij molen De Knegt in Akersloot waar ook een vredespaal staat.

De tocht eindigt rond 17.00 uur bij de Doopsgezinde Gemeente aan het Meerplein te Beverwijk.

Loop mee met de Walk of Peace op 23 september!

Op 23 september wordt er een Walk of Peace georganiseerd in IJmuiden. Deze vredeswandeling is ongeveer drie kilometer lang en staat in het teken van ontmoeting, bezinning en nadenken over wat vrede voor jou betekent. De wandeling voert onder meer langs Plein 1945 en eindigt bij de Kuba moskee aan de Planetenweg.

De wandeltocht is geschikt voor mensen met een scootmobiel en rolstoel. Vind je drie kilometer te ver, maar wil je toch meedoen? Je kunt ook een deel van de tocht meelopen door onderweg gewoon aan te haken.

Programma
De tocht wordt geopend om 13.15 uur op Plein 1945. Vanaf 13.30 uur gaat de wandeltocht echt van start. De wandeling brengt je langs het Kennemerplein, de Oud-Katholieke Kerk aan de Koningin Wilhelminakade en de Kuba Moskee aan de Planetenweg. Onderweg word je vergezeld door een zogenaamde TukTuk die je zal voorzien van een hapje en drankje. Geniet van cultuur, muziek en samenzijn!

Aanmelden
Meld je aan via walkofpeacevelsen@gmail.com of bel naar 06-41512876. Ook voor verdere informatie of vragen kun je hier terecht. Aanmelden is gewenst in verband met de catering en voor het opnemen van contact bij onvoorziene omstandigheden.

Organisatie
De wandeling is een gezamenlijk initiatief van Vrouwen voor Vrede IJmond, Oud-Katholieke Kerk IJmuiden, Kuba moskee IJmuiden, Zarai Media Productions en Ambassade van Vrede IJmuiden van het Apostolisch Genootschap.



14 september 2017 | 14 0255 (geen netnummer nodig) | info@velsen.nl | velsen.nl | gemeentevelsen | gemvelsen

Japanse duizendknoop

De Japanse duizendknoop is een woekerende plant. Deze geeft niet alleen veel schade aan de natuur, maar ook aan wegen en gebouwen. De gemeente doet er alles aan om de plant in het openbaar gebied te bestrijden. Ook doet Velsen een oproep om deze plant – voor zover deze in uw tuin voorkomt - te verwijderen.

De plant breidt zich snel uit. De wortels groeien horizontaal en kunnen overal naar boven komen en er ontstaat weer een nieuwe plant. De gemeente Velsen is druk bezig om op diverse locaties de plant kort af te maaien. Maaien heeft immers een remmende werking op de groei van de Japanse duizendknoop. Omdat de plant steeds wil overleven, raakt deze uiteindelijk uitgeput. Helaas kan de plant met maaien niet helemaal worden uitgeroeid.

Deze zomer heeft de gemeente bij wijze van proef de Japanse Duizendknoop bestreden met bijna kokend water. Door de hoge temperatuur worden de cellen in de bovengrondse plant vrijwel meteen vernietigd. Ook is er met een speciale lans heet water bij de wortels geïnjecteerd. Of hierdoor ook de wortels van de plant afsterven, kunnen we pas volgend voorjaar waarnemen.

Wat vragen we van u?
Als u deze plant (zie afbeelding) in uw tuin ontdekt, wilt u deze dan verwijderen en in de groenbak gooien? Er is geen risico dat de plant na verwerking tot compost zich weer verspreidt. (foto: gemeente Velsen)



Een waslijst aan sporten

Met nieuwe JeugdSportPas

“Het liefst zou ik over mijn leeftijd willen jokken, zodat ik me kan blijven aanmelden voor kennismakingslessen bij diverse sportverenigingen”, aldus Hessel (12 jaar). Vanaf het eerste moment is hij een groot fan van de JeugdSportPas.

Uiteindelijk koos Hessel voor basketballen en klimmen. Eigenlijk had hij ook willen handboogschieten, maar dat zat niet meer in het aanbod. Nu hij 12 jaar is en naar de middelbare school gaat, kan hij geen pas meer krijgen. “Ik zou iedereen een JeugdSportPas willen aanraden. Er is meer te doen dan je denkt”, vertelt hij enthousiast. Zijn 8-jarige broertje Sjoerd kan voorlopig nog diverse sporten ‘uitproberen’. Hij is minstens zo enthousiast. Sjoerd krijgt schaaklessen. Niet echt een fysieke sport, maar de energieke Sjoerd houdt ook van nadenken. Naast schaken heeft hij boksen geprobeerd.

Vanaf september is er weer een nieuw sportaanbod in Velsen. Leerlingen van groep 3 tot en met 8 van het basisonderwijs kunnen dan met een JeugdSportpas aan diverse sporten snuffelen. Aanmelden: jeugdsportpasvelsen.nl. (foto: SportSupport)





Velsense mantelzorgers nomineren hun beste steun

De Mantelzorg Awards worden uitgereikt aan bijzondere mensen die een mantelzorger steunen. Mantelzorgers kunnen tot en met 8 oktober hun beste steun nomineren via www.mantelzorgawards.nl.

Zo kun je bijvoorbeeld je huisarts, die zo goed met je meedenkt, nomineren voor een Mantelzorg Award. Of die buurvrouw die op je kinderen past als jij voor je zieke moeder zorgt. Het gaat om kleine, eenvoudige voorbeelden van medemenselijkheid die jouw werk als mantelzorger verlichten. Uit alle genomineerden selecteert de jury tien finalisten die vanaf 17 oktober mogen strijden om de Mantelzorg Awards. Vervolgens kan er van 17 oktober tot en met 31 oktober 2017 gestemd worden op de tien finalisten via www.mantelzorgawards.nl. Op 10 november reikt Irene Moors de Mantelzorg Awards uit in de gemeenten van de drie finalisten met de meeste stemmen.

Initiatiefnemers
Annette Stekelenburg, Marjo Brouns en Cora Postema, allen zelf mantelzorger, zijn de initiatiefnemers van de Mantelzorg Awards. Hun doel is mensen te helpen zich meer bewust te worden van hun eigen behoeften als mantelzorger en om hier uiting aan te geven. “We willen daarmee ook de mensen om hen heen en instanties stimuleren om te vragen naar wat iemand nodig heeft in plaats van dat voor een mantelzorger in te vullen”, aldus Cora Postema.

Digitaal loket mogelijk tijdelijk uit de lucht

Aanstaande zaterdag 16 en zondag 17 september vindt er groot onderhoud plaats aan het netwerk, waarop de gemeente is aangesloten.

Dit kan gevolgen hebben voor ons digitaal loket. Normaal gesproken kunt u hier 24 uur per dag terecht om bijvoorbeeld uw verhuizing door te geven of een uittreksel BRP (Basis Registratie voor Persoonsgegevens) aan te vragen. Onze excuses voor het mogelijke ongemak.



Nationale Fiets Telweek

De overheid en de Fietsersbond zijn heel nieuwsgierig naar uw fietsgedrag. Wat zijn de meest bereden fietsroutes? Hoe fietsen mensen vanuit de woonwijk richting centrum of naar school? En wat zijn de belangrijkste knelpunten? Doe mee aan dit onderzoek en download de Fietstelweek-app!

Download de app
Iedereen wordt opgeroepen om in de Nationale Fiets Telweek (18 t/m24 september) de Fietstelweek-app te downloaden in de apple store of google play store. Vanaf maandag 18 september doet de app dan automatisch zijn werk. De vernieuwde Fiets Telweek app is uitgebreid. Niet alleen snelheden, routes, vertragingen en 'omrijfactoren' worden in kaart gebracht; tijdens de editie van 2017 komt ook de beleving van het fietsen aan bod. Waar wordt drukte ervaren en storend rijgedrag van de andere fietsers?

Resultaten Fiets Telweek
De resultaten van de Fiets Telweek 2017 worden half november bekend gemaakt. Als fietsers het leuk vinden, kunnen zij de fietsapp ook na afloop van de Fiets Telweek blijven gebruiken. De Fietsersbond kan zo een completer beeld krijgen van het fietsen in Nederland.

Aanplanten en inrichten rotondes

Wist u dat...?

De gemeente Velsen werkt op dit moment aan het beplanten van de twee rotondes aan de Waterlooplaan.

Bij de rotonde Waterlooplaan - Minister van Houtenlaan is gekozen voor stinzenbollen met twee bloeiperiodes: in februari en in oktober. Het betreft een verzameling van bol-, knol- en wortelgewassen die oorspronkelijk op de landgoederen, kastelen en buitenplaatsen geplant werden. Het resultaat zal al in het voorjaar te zien zijn. De rotonde aan de Waterloolaan-Driehuizerkerkweg zal ook dit najaar worden beplant. Deze zal worden opgefleurd met een bonte schakering van vaste planten, zoals dit ook is gebeurd op de Hagelingerweg in Santpoort-Noord.

Orionweg
Dit jaar is er ook een nieuwe rotonde bij Orionweg – Pleiadenplantsoen aangelegd. Hiermee is tegemoetgekomen aan de wens van omwonenden om deze kruising veiliger te maken en op de rotonde een groot anker te plaatsen als herkenningspunt voor de weg richting het havengebied. Dit burgerinitiatief heeft er eveneens toe geleid, dat de rotonde een duinachtig karakter heeft gekregen. Rondom het anker zijn grassen geplant. (foto: gemeente Velsen)



Vergaderingen gemeenteraad Velsen

Locatie Carrousel: gemeentehuis Velsen, ingang Plein 1945 te IJmuiden. Aanvangstijd 19.30 uur

Carrousel donderdag 21 september 2017

Volg de raad
U bent van harte welkom de vergaderingen bij te wonen. U kunt hiervoor plaatsnemen op de publieke tribune van de vergaderzalen. De vergaderingen zijn zowel live als achteraf te volgen via de raadskalender op www.velsen.nl/gemeenteraad en zijn daarna op elk gewenst moment terug te zien of te beluisteren. In de Carrousel komen verschillende onderwerpen gelijktijdig aan de orde. Soms wordt er alleen informatie gegeven over een onderwerp, maar het kan ook gaan over een onderwerp waar de raad twee weken later een besluit over neemt.

Inspreken kan tijdens de Carrousel
Aanmelden om in te spreken kan tot op de dag van de vergadering tot 12.00 uur bij de griffie: 0255 567502 of via de mail: griffie@velsen.nl met vermelding van onderwerp, naam, e-mailadres en telefoonnummer. De griffie neemt dan nog contact met u op.

Agenda

Rekenkamerrapport Burger- en overheidsparticipatie in Velsen
De rekenkamercommissie van de gemeente Velsen heeft een onderzoek laten uitvoeren naar burger- en overheidsparticipatie in Velsen om het contact met de inwoners verder te verbeteren. Uit het onderzoek komt een aantal aanbevelingen voor raad en college, zoals de benadering van verschillende doelgroepen in een wijk, de keuze van de communicatiemiddelen die worden ingezet, de transparantie in het participatieproces en de evaluatie van verschillende participatietrajecten. Raadzaal: 19.30 – 21.00 uur.

Verantwoording woonruimteverdeling corporaties Wonen in Velsen 2016
Jaarlijks bespreken de woningbouwcorporaties uit Velsen de ontwikkelingen op de huurwoningmarkt met de gemeenteraad. De raad krijgt een presentatie van de gegevens uit het woonruimteverdeelsysteem zoals de kenmerken van de huurwoningvoorraad en woningzoekenden en de verhuringen en wachttijden voor de verschillende sociale huurwoningen. Schoonenbergzaal: 19.30 – 21.00 uur.

Wet Harmonisatie kinderopvang en peuterspeelzalen 2018
Per 1 januari 2018 treedt de Wet Harmonisatie Kinderopvang en Peuterspeelzalen in werking. De gemeenteraad krijgt een toelichting over de mogelijkheden en consequenties van de invoering van deze wet. Een van de wijzigingen is dat ouders, die daarvoor in aanmerking komen, een beroep kunnen doen op kinderopvangtoeslag voor de peuteropvang. Vanaf 2018 is de gemeente verantwoordelijk voor de bekostiging aan de ouders die niet in aanmerking komen voor deze toeslag. Rooswijkzaal: 19.30 – 20.15 uur.

Beleidsplan Jeugd 2018-2021
Het beleidsplan Jeugd 2018-2021 beschrijft wat we in Velsen en de IJmond

Vergaderingen gemeenteraad Velsen (vervolg)

doen voor onze jeugd: van vrijetijdsbesteding tot preventieve ondersteuning en specialistische jeugdhulp. De IJmondgemeenten Beverwijk, Heemskerk en Velsen hebben het beleidsplan Jeugd samen opgesteld en willen gelijktijdig dit plan laten vaststellen door de gemeenteraden tijdens de raadsvergaderingen van 5 oktober 2017. Rooswijkzaal: 20.15 – 21.15 uur.

Ontwikkelperspectief Binnenduinrand
De Binnenduinrand is een landschap met zee, strand, duinen, bossen, villawijken, buitenplaatsen en open gebieden in Zuid-Kennemerland en de IJmond. Het biedt de bewoners een keur aan waardevolle natuur en recreatieve mogelijkheden. De raad bespreekt het Ontwikkelperspectief Binnenduinrand. Hierin staat hoe de gemeenten en provincie samen met maatschappelijke partners, ondernemers en bewoners het landschap voor de toekomst veilig kunnen stellen en kunnen versterken. In oktober start de inspraakprocedure. Raadzaal: 21.30 – 23.00 uur.

Zienswijze planstudie verbinding A8-A9
De gemeente wil een zienswijze indienen op de resultaten van de planstudie Verbinding A8-A9 bij Gedeputeerde Staten van Noord-Holland. In de zienswijze is een voorkeur uitgesproken voor het Golfbaanalternatief waarbij is aangegeven dat dit niet mag leiden tot verlies van de Unesco Werelderfgoed status van de Stelling van Amsterdam. Dit om te komen tot een volgende stap die moet leiden tot de aanleg van de verbinding A8-A9. De raad bespreekt de inhoud van de zienswijze die het college heeft opgesteld. Schoonenbergzaal 21.30 – 23.00 uur.

Velsen Internationaal
De raad bespreekt de notitie Velsen Internationaal waarin een aantal keuzes staan om te komen tot een nieuw beleid over mondiale bewustwording en stedenbanden. Rooswijkzaal 21.30 – 23.00 uur.

Bekendmakingen algemeen

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, u hoeft hiervoor geen netnummer te draaien. Uiteraard kunt u ook gewoon langskomen bij het Klant Contact Centrum in het gemeentehuis. . Het KCC is geopend op maandag tot en met vrijdag van 08.00 tot 17.00 uur. Op donderdag van 08.00 uur tot 20.00 uur. Voor inhoudelijke vragen over bestemmingsplannen, omgevingsvergunningen of vragen die daarmee te maken hebben, kunt u een afspraak maken met één van de vakspecialisten via 14 0255.

Burgerzaken
Burgerzaken werkt uitsluitend op afspraak. Via onze website www.velsen.nl kunt u 24 uur per dag een afspraak maken. U kunt natuurlijk ook elke werkdag van 08.30 tot 17.00 uur bellen met het Klant Contact Centrum voor een afspraak.

Melding/klacht discriminatie
De gemeente Velsen faciliteert meldingen of klachten over discriminatie. Bij het Klant Contact Centrum van het gemeentehuis is een formulier verkrijgbaar, waarop u uw melding of klacht kunt noteren. Graag deze vervolgens versturen naar: Bureau Discriminatiezaken Kennemerland in Haarlem. Meer informatie op www.bdkennemerland.nl.

Publicatie
Op 20 augustus 2013 hebben burgemeester en wethouders van Velsen besloten om vanaf 1 januari 2014 alle vergunningen, beleid en verordeningen te publiceren in het elektronisch gemeenteblad. Daarnaast wordt er ook gepubliceerd op de Infopagina van de gemeente in de huis-aan-huisbladen De Jutter en De Hofgeest. Het elektronisch gemeenteblad is te vinden op www.velsen.nl. Informatie over de gemeenteraad van Velsen en de vergaderingen van het Raadsplein is te vinden op: www.raad.velsen.nl.

Aanvragen

Burgemeester en wethouders van de gemeente Velsen maken bekend dat zij in de periode van 2 september 2017 tot en met 8 september 2017 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
Eridanusstraat 29, plaatsen dakkapel (04/09/2017) 23584-2017;
Verbrande Vlak 4, plaatsen erker (07/09/2017) 23884-2017;
Peperkers 13, plaatsen balkonbeglazing (08/09/2017) 23930-2017.

Velsen-Noord
Dijckmansstraat 4, kappen boom (02/09/2017) 23418-2017.

Santpoort-Noord
Hoofdstraat 73, optrekken achtergevel en plaatsen dakopbouw (05/09/2017) 23723-2017;
Kerkerinklaan 4, vergroten dakkapel (05/09/2017) 23724-2017;
Antillenstraat 31 t/m 41, kappen boom (07/09/2017) 23860-2017.

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

Verlenging beslistermijn
Burgemeester en wethouders van Velsen hebben op grond van artikel 3.9 van de Wet algemene bepalingen omgevingsrecht de termijn waarbinnen zij op de volgende aanvragen dienen te beslissen, verlengd met zes weken:

Driehuis
Driehuizerkerkweg 97A, vergroten bovenwoning (06/09/2017) 19013-2017.

Santpoort-Noord
Hagelingerweg 132C, wijzigen bedrijfspand in twee appartementen (06/09/2017) 18637-2017.

Velserbroek
Rijkweg 501, plaatsen zonnepaneel (06/09/2017) 19522-2017.

Ingetrokken aanvragen omgevingsvergunning

Santpoort-Noord
Rijksweg 236, oprichten rijhal met binnenbak (05/09/2017) 7944-2017.

Ontwerpbesluit- uitgebreide procedure
Burgemeester en wethouders van Velsen maken bekend dat zij het voornemen hebben een omgevingsvergunning te verlenen voor de onderstaande aanvraag. De aanvraag, de ontwerpomgevingsvergunning en de bijbehorende stukken liggen met ingang van 15 september 2017 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 Actueel / Inzage (ontwerp)besluiten.
Tijdens deze periode van terinzagelegging, kan een ieder naar keuze mondeling of schriftelijke zienswijzen inbrengen tegen de ontwerpomgevingsvergunning. Zienswijzen moeten worden gericht aan het college van burgemeester en wethouders van Velsen, werkeenheid Vergunningen, Postbus 465, 1970 AL IJmuiden (bezoekadres Dudok-

Aanvragen (vervolg)

plein 1 te IJmuiden). Voor het kenbaar maken van mondelinge zienswijzen kunt u contact opnemen met de werkeenheid Vergunningen, telefoon 140255.

IJmuiden
Pleiadenplantsoen 63 – brandveilig gebruik gebouw (14/09/2017) 20224-2017

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, Postbus 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

Velsen-Zuid
Driehuizerkerkweg 15D, kappen en snoeien 28 bomen (08/09/2017) 23368-2017

Santpoort-Zuid
Brederoodseweg 43 0001, vervangen serre (08/09/2017) 19605-2017

Verleende evenementenvergunningen APV artikel 2:17

IJmuiden
Festival Duurzame Helden Velsen, 7 oktober 2017 van 11:00 tot 16:00 uur , Locatie: Plein 1945 te IJmuiden (05/09/2017) 19896-2017;

Buggyclub Holland NK race 1, 7 en 8 oktober 2017 van 10:00 tot 17:00 uur, Locatie strand van IJmuiden (06/09/2017) 21538-2017.

Velsen-Zuid
Strong Viking Brother Edition, 14 en 15 oktober 2017 van 07:30 tot 21:00 uur, Locatie Spaarnwoude (11/09/2017) 22130-2017.

Kapmelding

Haagbeuk aan de Rietkamp 19 in Velserbroek. De boom is te groot en te breed geworden.

Stadsschouwburg Velsen krijgt weer twee directeuren

Velsen - De Stadsschouwburg Velsen en het Kunstencentrum Velsen worden opgesplitst en krijgen weer een eigen bestuur en directie. Daarnaast wordt de schouwburgdirectie uitgebreid met een zakelijk directeur.
In de afgelopen drie maanden heeft een commissie in opdracht van het bestuur geprobeerd een oplossing te vinden voor het conflict tussen het bestuur en directeur Jacob Bron. Deze commissie heeft onlangs haar aanbevelingen gepresenteerd. Deze zijn overgenomen door het bestuur heeft deze overgenomen.
De twee belangrijkste aanbevelingen zijn het bestuurlijk opsplitsen van de schouwburg en het kunstencentrum, dat een eigen bestuur en directie krijgt, en het uitbreiden van de schouwburgdirectie met een zakelijk directeur, die naast de zittende directeur Jacob Bron zal opereren.
De artistieke leiding van de schouwburg blijft in handen van Bron. Dit geeft hem de mogelijkheid zich weer geheel te richten op de artistieke taken waarmee hij de schouwburg zo geliefd maakte bij artiesten en publiek. Bron is blij met de gekozen oplossing. „Dit biedt mij de mogelijkheid om voor 100 procent weer te gaan doen waar mijn hart ligt, namelijk de programmering. En ik ben zeer verheugd dat we met de schouwburg weer vooruit kunnen kijken."
De zakelijk directeur gaat de organisatie leiden en het financieel beheer voeren. Tot de nieuwe directieleden op hun plek zitten worden er zo snel mogelijk twee interimdirecties benoemd. Die gaan de administraties en organisaties hervormen en samen met het interim bestuur en artistiek directeur Jacob Bron plannen voor de toekomst opstellen.
Beide organisaties hebben aan het eind van het jaar weer een eigen bestuur. Het interim bestuur heeft de opdracht nieuwe bestuursleden te werven. De nieuwe besturen van de Stadsschouwburg en het Kunstencentrum zullen uiteindelijk de nieuwe directieleden aanstellen.
Met de voorgenomen aanpassingen en de benoeming en uitbreiding van de nieuwe leiding voor beide organisaties is de weg vrij voor de schouwburg en het kunstencentrum om invulling te geven aan hun maatschappelijke en culturele rol in Velsen.



Geslaagde oefening in Stadsschouwburg

Velsen - Afgelopen maandag vond een BHV-oefening plaats in de Stadsschouwburg Velsen. Ruim 400 leerlingen en docenten van het Ichthus Lyceum bezochten een show van IJmuidense stand up comedian Arie Koomen in het kader van een ontruimingsoefening.
Geloof het of niet, Arie Koomen hield net op de planken een grappig betoog over de gevaren van het niet tijdig verwisselen van batterijen in brandmelders thuis, toen achterin de zaal in een technische ruimte met een rookmachine een brandje werd gesimuleerd. Direct werden alle standaard noodsituatieprocedures opgestart en kon de BHV-ploeg van de schouwburg alle aanwezigen een veilig heenkomen bieden. Volgens de instructeurs van KLS/Van den Berg is de BHV-oefening in de Stadsschouwburg Velsen buitengewoon voorspoedig verlopen.