



## Machinist geeft les

**Velsen-Noord** - Tata Steel verzorgde vanmiddag een les over veiligheid rond het Gildenspoor op De Triangel in Velsen-Noord. Deze basisschool ligt vlakbij het Gildenspoor. Na de remdemonstratie bij Tata Steel in september met een trein die rollen staal

vervoert, kwam machinist Gerrit de Man vandaag op bezoek in de klas. Een groep van 44 leerlingen van groep vijf luisterde aandachtig naar de uitleg over de gevaren van spelen rond het spoor. Machinist De Man liet de kinderen ook zien hoe hij van op

een afstand een trein kan besturen. De speciale gastles maakt onderdeel uit van de jaarlijkse spoorveiligheids campagne rond het Gildenspoor, die in december wordt afgesloten met een tekenwedstrijd. (foto: Tata Steel)

## Gemeenteraad Velsen akkoord met begroting

**Velsen** - De gemeenteraad van Velsen heeft donderdag 6 november de begroting 2015 vastgesteld. Alle politieke partijen stemden in met de begroting. De begroting is de uitwerking van de perspectiefnota 2014 waarover de gemeenteraad in juni een besluit heeft genomen.

Nu de gemeenteraad het zwaartepunt van het uitzetten van het beleid heeft gelegd bij de perspectiefnota duurde de vaststelling van de begroting 2015 niet lang. De gemeenteraad heeft eerder in een raadsbrede sessie over de begroting 2015 aangegeven dat zij zullen instemmen met deze begroting. Er werden vier moties ingediend.

De ChristenUnie kwam gesteund door Velsen Lokaal met een motie over de afvalstoffenheffing en een verlaging van de lokale lasten. De SP verzocht het college om een goede informatievoorziening over de invoering van de nieuwe Jeugdwet, de Wet maatschappelijke ondersteuning en de Participatiewet. Velsen Lokaal diende twee moties in: een over burgerparticipatie en een over een leeswijzer voor de financiële stukken.

De moties over de lokale lasten, het sociaal domein en de burgerparticipatie werden verworpen. De motie over de leeswijzer voor de financiële stukken werd raadsbreed aangenomen. Hierna stelde de gemeenteraad de belastingverordeningen

2015 van de gemeente Velsen vast. Velsen Lokaal stemt tegen de verordening over de afvalstoffenheffing gezien de - mede door Velsen Lokaal - ingediende motie over de verlaging van lokale lasten. De nieuwe tarieven komen voort uit de nu besproken begroting 2015. De tarieven worden gepubliceerd in de Jutter/de Hofgeest en op [www.velsen.nl](http://www.velsen.nl)

Aan het eind van de raadsvergadering besprak de raad nog een motie over de bereikbaarheid, leefbaarheid, veiligheid en communicatie rondom de renovatie van de Lange Nieuwstraat in Ijmuiden. Deze motie werd ingediend door het CDA en was medeondertekend door de gehele raad.

### Netto Vismarkt Ijmuiden

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

Verse Rode Poon 3 kilo € 10,00  
Verse Noordzee Scholfilets kilo € 10,00

[WWW.NETTOVISMARKT.NL](http://WWW.NETTOVISMARKT.NL)

wooncentrum

parket & laminaat  
zonwering  
gordijnen  
behang  
tapijt

Markplein 24  
Ijmuiden  
0255-536060  
[www.ubokok.nl](http://www.ubokok.nl)

**UBO KOK**

**ZIE ONZE ADVERTENTIE**

### diepe kras?

...strijken we zo  
weer glad

Velserbroek

**KASIUS**

AUTOSCHADE SERVICE

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

### Lijf & gezondheid

**DOE MEE AAN  
DE PRIJSVRAAG  
EN WIN**

**Victoria Moritz t.w.v. €1999,-**



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

Kijk in de bijlage van deze week of op [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl)

### Sinterklaas zaterdag in Ijmuiden

**Ijmuiden - Sinterklaas is met 150 zwarte pieten onderweg naar Ijmuiden. Zaterdag 15 november zet hij weer voet aan wal. Het voorprogramma begint om 12.00 uur.**

Iedereen is van harte welkom aan de Loswalkade, die voor deze speciale gelegenheid is omgedoopt tot Stoombootkade. Als de stoomboot uit Spanje is gearriveerd, wordt de Sint officieel ontvangen door de burgemeester van Velsen, Franc Weerwind.

Om 13.00 uur vertrekt de stoet vanaf de Loswalkade en begint de intocht door Ijmuiden. De intocht gaat vanaf de Loswalkade naar het Kennemerplein en via de Velsershof naar Plein 1945. Sinterklaas komt

**GEMEENTE  
VELSEN**

**Begroting  
2015**

*Achter de Infopagina  
in deze krant*

om 15.15 uur aan op Plein 1945, waar hij officieel op een groot podium wordt ontvangen. Sinterklaas heeft veel Pieten, die ervoor zorgen dat de route naar het stadhuis voor alle kinderen veilig is en vraagt de ouders ook om hier aan mee te werken. Alle informatie over de intocht van Sinterklaas in Ijmuiden is ook terug te vinden op [www.intochtsinterklaas.nl](http://www.intochtsinterklaas.nl) of via twitter (@sintijmuiden).



## COLOFON de Hofgeest

Versijnt donderdag

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

## de Jutter

Versijnt donderdag

EDITIE 9: IJMUIDEN & VELSEN-N.

Kantooradres:

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

Openingstijden:

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

Aanleveren advertenties:

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

Advertentieverkoop:

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

Advertentietarieven:

op aanvraag

Aanleveren van kopij:

Dinsdag voor 14.00 uur  
redactie@jutter.nl

Chef redactie:

Friso Huizinga  
mobiel 06-53911726

Redactie:

Karin Dekkers, Marja van der Wulp,  
Joop Wayenberg

Directie:

Frits Raadsheer  
Mobiel 06-53951836

Bladmanager:

Veroni Pereboom  
Mobiel 06-30695175

Druk:

Janssen/Pers Rotatiedruk

Verspreiding / bezorgklachten:

www.verspreidnet.nl  
Tel. 0251-674433

Centrale administratie:

Vissersstraat 10, 1431 GJ Aalsmeer  
Tel. 0297-341900

Uitgave van:

Kennemerland PERS BV

OPLAGE HOFGEEST: 15.250  
OPLAGE JUTTER: 20.025

Ingezonden brieven:

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

Let op:

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

WWW.JUTTER.NL  
WWW.HOFGEEST.NL

## Nieuwe kansen voor KPN-locatie

**IJmuiden** – Er komen nieuwe kansen voor de braakliggende KPN-locatie aan de Lange Nieuwstraat. De gemeente Velsen heeft onlangs een samenwerkingsovereenkomst gesloten met woningcorporatie Velison Wonen voor een gezamenlijk haalbaarheidsonderzoek naar naar de ontwikkeling van deze locatie. Daarbij wordt gedacht aan de bouw van een supermarkt, enkele daarbij aansluitende kleine winkels en een aanzienlijke hoeveelheid woningen met daarom heen parkeerruimte en dergelijke.

Het onderzoek zou 1 januari 2015 klaar moeten zijn. In het haalbaarheidsonderzoek wordt gekeken naar de mogelijkheden, de kosten en dergelijke. Het onderzoek zal worden gepresen-

teerd in een concreet voorstel met inrichtingsplan, verkeerscirculatieplan, architectonisch schetsontwerp en uitvoeringsplanning. Ook zal het plan worden afgestemd met omwonenden en winkeliers. Als per 1 januari voldoende informatie is, wil de gemeente het plan snel ontwikkelen. Daarom wordt niet eerst gekozen voor een ontwikkelkader via een startdocument, wat lange tijd in beslag neemt. Omdat alle partijen eenzelfde doel hebben zal het plan gaandeweg worden getoetst aan de vastgestelde beleidskaders, zoals overeengekomen in het coalitieakkoord. Uiteraard worden de ruimtelijke kaders van het plan 2004-2006 voor de ontwikkeling van drie woontorens op deze locatie helemaal losgelaten.



## Prijs voor beste keukenideeën Smits Keukens: nu ook totale woningverbetering

**Regio** – Smits Keukens heeft vorige maand een prijs gewonnen. Volgens de grootste keukenleverancier uit Duitsland hebben zij de meest praktische, innovatieve en verrassendste keukenideeën. En door het blad Elsevier zijn zij uitgeroepen tot Beste Keukenzaak van Noord-Holland. Dat komt omdat zij alle tijd nemen voor elke klant en aan de hand van het budget de mogelijkheden doornemen. Op de computer wordt een fotorealistische tekening in 3D gemaakt, waardoor de klanten een compleet beeld van de nieuwe keuken krijgen. En inmeten doen zij zelf om nare verrassingen te voorkomen.

„Als kleine en persoonlijke keukenzaak kunnen wij onze klanten toch meestal een beter aanbod doen dan de grote spelers op de markt met hun stunts,” aldus René Schellevis. „Gewoon door onze goede service.”

Voor keukenondernemer René Schellevis zijn de twee prijzen een kroon op zijn werk en

een extra stimulans om zijn oude beroep weer op te pakken. Sinds de overname van Smits Keukens in Haarlem-Noord en Bad & Keuken Plaza in Uitgeest werd steeds vaker door klanten gevraagd om ook grote verbouwingen uit te voeren. Door voor de verkoop van keukens meer personeel in te zetten kreeg René Schelvis weer tijd om die draad als aannemer op te pakken. Dat resulteerde afgelopen jaar al in grotere projecten, zoals het plaatsen van kozijnen, openslaande tuindeuren en zelfs een complete verbouwing of aanbouw. Woningverbeteringen met een perfecte planning, korte doorlooptijd en een groots resultaat. In dit proces staat de klant altijd centraal en kwaliteit voorop.

Smits Keukencentrum Haarlem is gevestigd aan Rijksstraatweg 586 in Haarlem, 023-5372181. Zie ook [www.smitskeukens.nl](http://www.smitskeukens.nl) en Facebook of mail naar [info@smitskeukens.nl](mailto:info@smitskeukens.nl).

## Typisch IJmuiden

Door Erik Baalbergen



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

Deze week nogmaals een recent plaatje van de IJmuiderspoorlijn. De glimmende rails bij de spoorwegovergang Zeeweg op de foto van een maand geleden in deze rubriek zijn inmiddels weggehaald. Nu is het traject bij het voormalige station 'Velsen-IJmuiden Oost' aan de beurt. Op de foto kijken we langs het perron bij dit station naar het noorden. In de verte staat de schoorsteen van de NUON-centrale en links boven de bomen zien we de antenne bij het politiebureau. 'Verboden toegang i.v.m. opbreken spoor' staat er op een geel bordje bij de werktoegang tot de resten van het station ten oosten van het Tiberiusplein.

Na het opheffen van de IJmuiderspoorlijn voor het personenvervoer in 1983 raakte het station in verval. Tot voor kort waren het toegangstunneltje en het overwoekerde perron met de contouren van de laatste bebouwing de laatste stille getuigen van het door velen gebruikte station.

Het station kende twee voorgangers. Het eerste station Velsen lag aan de in 1867 geopende spoorlijn dicht bij het kanaal. Het tweede station Velsen lag in verband met de aftakking naar IJmuiden iets zuidelijker en werd in 1883 geopend. Dit tweede station is de naamgever van de Stationsweg. Toen de sporen werden verlegd vanwege de ingebruikname van de nieuwe Velserspoorbrug in 1905, werd het derde station 'Velsen' in gebruik genomen. Nadat Velseroord vanaf 1926 verder door het leven ging als 'IJmuiden-Oost', werd de naam van station Velsen in 1927 gewijzigd in de naam 'Velsen-IJmuiden Oost'.

[www.50PlusWijzer.nl](http://www.50PlusWijzer.nl)

## Spirituele beurs van Nicky's Place in Haarlem

**Regio** – Op 15 en 16 november is van 12.00 tot 17.00 uur de Spirituele Beurs van Nicky's Place in het Steunpunt voor Ouderen aan de Van Oosten de Bruynstraat 60 in Haarlem, dat is op de hoek Westergracht achter de Bavo Basiliek. De entree bedraagt 6 euro. Consulten, van 20 minuten, kosten 10 euro, dat is ook de maximale prijs.

Op deze beurs is een primeur: Meer-aurafotografie door Sible en Jolande Bijvoets. Er zijn diverse disciplines op het paranormale vlak: mediums, tarot, magnetiseren, een babyfluisteraar, dierenmedium, engelen-healing, massage, handlezen, Vita tec lichaamsmeting met 450 functies, handlijnkunde en numerologie. En ook is er een verkoop van kristallen, boedha's en nog veel meer. Maar ook diverse win-

keltjes met sieraden, wenskaarten en leuke dingen.

De mediums, healers, sjamanen en paragnosten die aanwezig zijn hebben allen jarenlange ervaring in het werken met de spirituele wereld.

Voor ontspanningsbehandelingen zoals Reiki, voetreflexologie, stoelmassage en magnetiseren is een aparte zaal, ook voor de Vita 450 lichaamsfuncties meting met advies.

De toegang voor een dag kost 6 euro, twee dagen 9 euro. Op zaterdag zijn er voor bezoekers twee gratis activiteiten.

Parkeren kan op zaterdag gratis op het parkeerveld van Albert Heijn op de Westergracht 72. In Haarlem is parkeren op zondag gratis. Zie ook [www.nickysplace.nl](http://www.nickysplace.nl) of bel: 06-41041509 Nicole van Olderen.





**36 jaar  
kaasspecialzaak**

**Een winkel  
met heerlijke  
specialiteiten**



Overheerlijke  
**'LEONIDAS'**  
bonbons

**Volop keuze in  
kerstpakketten en  
relatiegeschenken**

**Exclusieve kerstpakketten, de inhoud mag u zelf samenstellen  
Voor ieder wat wils,  
van groot tot klein in  
alle prijsklassen**



**DE KAASMARKT**



**KENNERMELAAN 42  
IJMUIDEN  
TEL. 0255-530890**

## Autohandel IJmond

Ampèrestraat 15A, IJmuiden, tel. 06-24199900

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

**Kwaliteit is onze reclame**

**Vanaf heden tenaamstelling voertuigen**

**NU OOK HUURKOOP MOGELIJKHEDEN!  
VRAAG NAAR DE VOORWAARDEN**

### AUTO VAN DE WEEK



**OPEL ZAVIRA 2.2 EXECUTIVE  
MET NAVIGATIE**

Bouwjaar: 2006, KM-stand 221.120,  
van € 4750.- **NU € 4500.-**

**GRATIS APK BIJ AFLEVERING**

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

**POETSCENTRALE VOOR PERSONENAUTO'S  
OPENINGSTIJDEN**

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

Afspraak buiten openingstijden? Bel 06-24199900

**Te koop:**  
Losse lego 25,- per bak (4 stuks)  
duplo wazu 750 meisjes lego  
veel o.a huis 60,-, pokemon-  
blik 8,50. Tel. 06-47878339

**Te koop:**  
Easygliders schaatsen zand-  
stra m + l 17,50 p.p., nieuw  
achterzijte gmg tot 6 jr  
40,-. Tel. 023-5372279

**Ruitersport Levade**  
Uw ruitersportzaak!

**Levade Ruitersport**  
Koudehorn 44  
2011 JD  
Haarlem  
023 - 5510583



[www.ruitersport-levade.nl](http://www.ruitersport-levade.nl)

**gasservice  
kennemerland**

Ook  
voor uw nieuwe  
**CV-ketel**  
Tel. (0251) 245454  
[www.gasservice.nl](http://www.gasservice.nl)

**Te koop:** Nieuw in verpakking  
mooi logeerbed met onder-  
legger 50,-. Tel. 0255-534379

**Te koop:**  
Opoe fiets 28 inch met  
boetrem 55,-. Sparta jon-  
gensfiets met voet- en hand-  
rem 55,-. Tel. 06-48786851

**Te koop:**  
Carmen krulset 20 grote rollers  
3 maten 5,-. Nieuwe zwarte race  
fiets zadel 5,-. Tel. 023-5380750

**Te koop:**  
Mercedesster voor op de  
motorkap. Nw in doos. Prijs  
25,-. Tel. 06-42602062

**Te koop:**  
Golfballen div. 100 st. 17,50.  
100 gekleurde 20,-. Worden  
bezorgd. Tel. 023-5386575

**Te koop:**  
Leuke lederen kuipstoel,  
geel met eiken onderstel. Vr.  
prijs 30,-. Tel. 0255-756261

**Verloren:**  
Gouden ketting op 5 november  
tussen 10 en 11 uur bij of rond  
de Vomar. Tel. 06-54266570

**Te koop:**  
Stihl elektrische ketting-  
zaag, zwaardlengte 35 cm.  
40,-. Tel. 0255-514523

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

**6%  
BTW\***

**ALIKUPLUS**  
BETWEEN KWALITEIT SINCE 1988  
**ERKENDE DEALER**



\*vraag naar de voorwaarden

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

Voor openingstijden van  
onze showroom kijk op  
[www.kumarokozijnen.nl](http://www.kumarokozijnen.nl)

**KUMARO**  
KUNSTSTOF KOZIJNEN

Kozijnen | Dakkapellen | Veranda's | Beglazing

**FIREMASTER**  
SCHOORSTEEN SERVICE

**VAKKUNDIG  
VOORDELIJG  
VEILIG**  
**SCHOOR-  
STEEN-  
VEGER**  
.COM

**SCHOORSTEEN-  
VEGEN €29,50**

inclusief bewijs voor brandverzekering

**KIES VOOR VEILIG! BEL 0251 208451**



# Agenda

## Donderdag 13 november

**Buitenplaats Beekestijn:** Verkooptentoonstelling 'Onze Bomen' toont 75 werken van kunstenaars. Geopend van 11.00 tot 16.00 uur.

**Stadsschouwburg Velsen:** Diederik van Vleuten met 'De Grote Oorlog'. Aanvang 20.15 uur.

## Vrijdag 14 november

**Buitenplaats Beekestijn:** Verkooptentoonstelling 'Onze Bomen' toont 75 werken van kunstenaars. Geopend van 11.00 tot 16.00 uur.

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

**Fair op Landgoed Duinlust in Overeen.** Geopend van 19.00 tot 22.00 uur.

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

**Stadsschouwburg Velsen:** Bram van der Vlugt, Kitty Courbois en Thom Hoffman in 'Moësson'. Aanvang 20.15 uur.

## Zaterdag 15 november

**Intocht Sinterklaas IJmuiden.** Zie [www.intochtsinterklaas.nl](http://www.intochtsinterklaas.nl)

**Fair op Landgoed Duinlust in Overeen.** Geopend van 11.00 tot 17.00 uur.

**Buitenplaats Beekestijn:** Verkooptentoonstelling 'Onze Bomen' toont 75 werken van kunstenaars. Geopend van 11.00 tot 16.00 uur.

**Kaasworkshop** bij Informatieboerderij Zorgvrij, Genieweg Velsen-Zuid. Van 11.15 tot 14.15 uur.

**Spirituele beurs** bij Nicky's Place, Van Oosten de Bruynstraat 60 in Haarlem. Van 12.00 tot 17.00 uur.

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

**Stadsschouwburg Velsen:** 'Op reis met clowntje Bumba'. Aanvang 13.00 en 15.15 uur.

**Kienavond** bij PUJ in IJmuiden. Aanvang 20.00 uur.

## Zondag 16 november

**Fair op Landgoed Duinlust in Overeen.** Geopend van 11.00 tot 17.00 uur.

**Buitenplaats Beekestijn:** Verkooptentoonstelling 'Onze Bomen' toont 75 werken van kunstenaars. Geopend van 11.00 tot 16.00 uur.

**Spirituele beurs** bij Nicky's Place, Van Oosten de Bruynstraat 60 in Haarlem. Van 12.00 tot 17.00 uur.

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

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

**Optreden Popkoor Multivoocaal** bij Dekamarkt Santpoort-Noord. Aanvang 15.00 uur.

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

**Koopvaardijdienst** in de Nieuwe kerk, Kanaalstraat IJmuiden. Aanvang 15.30 uur.

## Maandag 17 november

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

**Numismatische Kring Kennemerland** houdt haar bijeenkomst in Het Terras, Stationsgebouw Santpoort, Santpoortse Dreef. Vanaf 19.00 uur.

**Autismecafé** Velsen in de Hofstede in Velsbroek. 19.30 tot 22.30 uur.

**Clubavond** Postzegelvereniging IJmuiden in een van de zalen van de Adelbertuskerk, Sparrenstraat IJmuiden. Vanaf circa. 19.45 uur.

## Dinsdag 18 november

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

**Lezing 'Kunstenaars op reis voor inspiratie'** door kunsthistorica Helen Westgeest in de

Engelmonduskerk Velsen-Zuid. Van 20.00 tot 22.00 uur.

**Stadsschouwburg Velsen:** 'Kinderen geen bezwaar'. Aanvang 20.15 uur.

## Woensdag 19 november

**Cadeaumarkt** in Huis ter Hage, Lodewijk van Deijssellan 254 Driehuis. Van 10.00 tot 15.00 uur.

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

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

**Knutselactiviteit Schoenpakketje** maken bij Informatieboerderij Zorgvrij, Genieweg Velsen-Zuid. Van 13.30 tot 15.30 uur.

**Leesvoorstelling Hik** in Bibliotheek Velsbroek, Maanbas-tion 476 Velsbroek. Van 14.00 tot 15.00 uur.

**Kinderverteilmiddag** met prinsessenverhalen, van 14.00 tot 16.00 uur, voor kinderen van 4 tot 8 jaar. Opgeven: [info@buitenplaatsbeekestijn.nl](mailto:info@buitenplaatsbeekestijn.nl). Nu ook mogelijk als verjaardagspartijtje.

**Maak een heerlijk parfum** in de Centrale Bibliotheek Velsen, Dudokplein IJmuiden. Van 14.00 tot 15.30 uur. Voor kinderen vanaf 5+.

**Schrijfcafé** in bibliotheek Velsen, Dudokplein IJmuiden. Van 19.00 tot 21.00 uur. Inschrijven via [info@taalwinkel.com](mailto:info@taalwinkel.com).

**Voelboekjes maken** in de Centrale Bibliotheek Velsen, Dudokplein IJmuiden. Van 19.30 tot 22.00 uur.

## Kerstworkshop bloemschikken

**De Mel-Watervliet** - Voor de kerstworkshop bloemschikken in Wijkcentrum de Mel-Watervliet kunt u zich nu al opgeven. Een metalen ster op voet wordt gecoreerd met fietsbanden en in de kern wordt een modern kerststuk gemaakt met lichtjes. Deelname kost 22,50 euro (inclusief materiaal en een kop koffie/thee). Inschrijven kan tot 1 december. Meer weten? Bel 0251-225445.

## Sinterklaas in Velsen-Noord

**Velsen-Noord** - Zaterdagochtend 22 november is het weer groot feest, want Sinterklaas komt dan naar Velsen-Noord. Rond tien uur wordt hij verwacht aan de Nam-kade. Daarvandaan gaat het in optocht naar Watervliet. Sinterklaas en zijn Pieten rekenen op een hartelijke ontvangst door alle kinderen en hun ouders.



## Kapsalon Hairlabel is prachtig verbouwd

**IJmuiden** - De medewerkers van kapsalon Hairlabel aan het Zee-wijkplein lopen momenteel met een smile van oor tot oor rond, zo mooi is de salon geworden na de ingrijpende verbouwing. Vijf jaar geleden heeft eigenaresse Jeannette van der Kolk de kapsalon overgenomen. Het interieur voldeed toen nog prima, maar na enkele jaren kwamen de gebreken en werd het tijd voor een verbetering. Eerst werd goed gekeken wat de mogelijkheden waren en na advies van interieurbouwer In-line Kiela werden de plannen uit-gewerkt. De hele zaak zou worden aangepakt, wat betekende dat het werk niet in de salon kon worden voortgezet. Dus kwam er een mo-

biele kapsalon achter Hairlabel te staan. Daar hebben de medewerkers twee weken prima in kunnen werken. De salon heeft in die tijd een complete metamorfose ondergaan. „Echt alles is vernieuwd,” aldus Jeannette. „Het enige wat nog gaat gebeuren is de voorgevel. Het is een stijlvolle gezellige en toegankelijke salon geworden.” Ga dus eens langs om het resultaat te bewonderen. Het team van Hairlabel staat garant voor een goed geknipt en gekleurd resultaat. Het team van Hairlabel bestaat uit Daniëlle, Dagmar, Bianca, Rebecca en Jeannette. Bij elkaar zo'n honderd jaar kapperservaring. Hairlabel, Zeewijkplein 31, IJmuiden, 0255-525510.

## Met 'smakelijke' korting naar Jan Smit

**Velsen** - Jan Smit kiest na de grote hallen en concertzalen voor de intimiteit van de theaters. In het jubileumjaar van de Stadsschouwburg Velsen komt de Volendamse zanger voor het eerst naar IJmuiden. In zijn nieuwe theatershow 'Jan Live' speelt hij met de Marcel Fisser band niet alleen zijn grootste hits en mooiste nieuwe liedjes, maar ook nummers die hij in de afgelopen jaren voor andere artiesten schreef. Kom, luister, geniet en beleef de nummers van Jan Smit zoals u ze nog nooit gehoord heeft. De Stadsschouwburg Velsen en Visrestaurant De Meerplaats vieren in november allebei een Volendams feestje. Het theater met de komst van Jan Smit. Het restaurant met een Volendams Najaarsmenu: gebakken kabeljauw haasfilet met een stampot van rode kool. Voor lezers van de Jutter/Hofgeest maken beide bedrijven het Volendamse feest nog smakelijker. Zij kunnen voor slechts 50 euro genieten van het najaarsmenu én van de theatershow van Jan Smit (inclusief drankje en garderobe) op vrijdag 28 november. Zij profiteren op deze manier van 20 procent korting op een theaterkaartje. De voorstel-

ling begint om 20.15 uur.

**Lezers van de Jutter/Hofgeest mogen voor 32,25 euro (inclusief pauzedrankje) naar Jan Smit op vrijdag 28 november in de Stadsschouwburg Velsen. Kortingskaarten zijn telefonisch en aan de theaterbalie te bestellen o.v.v. Jutter, telefoon 0255-515789 en Groeneweg 71.**

Combi-tickets à 50 euro voor De Meerplaats én Jan Smit in de Stadsschouwburg Velsen zijn ook telefonisch en aan de theaterbalie te bestellen. Ook zijn deze te koop in Visrestaurant De Meerplaats, Trawlerkade 80 in IJmuiden.







# VISHANDEL MOLENAAR

Gebakken Schol  
per stuk €1,75  
4 voor €6.00

Gebakken grote  
Middeltong  
per stuk €3,25  
3 voor €9.00

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

Gebakken Lekkerbek  
van kabeljauwfilet  
100 gram €1.99

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

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

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

Gebakken zeewolffilet  
100 gram €2.10

Gebakken scholfilet  
100 gram €1.99

## RIJKELIJK GEVULDE OVENLOEMPIA

€3.75 2 VOOR €7.00

## PITABROODJE GEVULD MET MOZZARELLA EN KABELJAUW

Per stuk €1.00 5 voor €4.50

## FAMILIEBAK KIBBELING

EXTRA GROOT, VAN KABELJAUWFILET  
MET GRATIS SAUS

VOOR €6.00

Cepheusstraat 29, 1973 VR IJmuiden, tel. 0255 511620  
[www.devolendammer.nl](http://www.devolendammer.nl)



## AANBIEDING VAN VERSE VIS

Kabeljauwfilet  
zonder graat  
per kilo €12.50

Zalmfilet €16.50

Scholfilet a'200 gram  
per kilo €15.00

Zeewolffilet  
zonder graat  
per kilo €12.50

Hele schol  
per kilo €3.00  
2 kilo €5.50

Hele schar  
per kilo €2.75  
2 kilo €5.00

Tong 1  
(200 gram per stuk)  
per kilo €14.95

Tong middel  
(250 gram à 300  
gram per stuk)  
per kilo €16.50

Tong groot  
(450 gram à 500  
gram per stuk)  
per kilo €20.00

Dorade gris  
per kilo €10.00

Wokmix (zeewolf,  
zalm, kabeljauw  
en tonijn)  
per kilo €10.00

## TOPAANBIEDING

voor donderdag,  
vrijdag en zaterdag  
Hollandse pelgarnalen  
per 500 gram €3.50  
per kilo €6.00

**OP=OP**

## Ouderwets lekkere vleeswaren uit eigen worstmakerij

Gemaakt met de allerfijnste kruiden, licht  
gepekeld, gerijpt gerookt met eiken zaagsel  
of lekker afgegrild in de oven

Gerookte  
ossenvorst

150 gram €2.45

Ouderwets  
gekookt spek

150 gram €2.45

Gegrild  
Zeeuws spek

150 gram €2.45

Beenham

150 gram €2.50

Parijse  
boterhamworst

150 gram €1.95

Bourgondisch  
gebraad

150 gram €2.50



**Keurslager Arno Groenendaal**

Cepheusstraat 31, IJmuiden, tel. 0255-511506

Warme paarden-  
of grillworst  
een hele €5.00





Het duurt veel korter dan je denkt  
ook als je denkt  
het zal wel korter duren dan ik denk  
dan duurt het toch  
nog korter dan je denkt.

Een ongewoon, gewone man

" Never a dull moment "

Intens verdrietig, maar vol bewondering voor zijn optimisme en wilskracht tijdens een kansloze en oneerlijke strijd, hebben wij afscheid moeten nemen van mijn grote liefde, onze fantastische vader en schoonvader

### John Morees

★ Velsen, 9 mei 1956 † Heemskerk, 7 november 2014

*Wij zijn zo trots op John en zijn ondernemerschap.  
Altijd eerlijk en oprecht.  
Wij zullen de regisseur van ons leven  
heel erg gaan missen.*

Karin Morees-Ros  
Ralph  
Twan en Inge  
☚ Peer

Mina Krusemanpark 19, 1963 EE Heemskerk

John is thuis, alwaar geen bezoek.

Er is gelegenheid om afscheid van John te nemen en zijn naasten te condoleren in zijn 'Mancave' aan de Strengweg 1a te Heemskerk op vrijdag 14 november van 19.00 tot 20.00 uur.

De afscheidsdienst vindt plaats op zaterdag 15 november om 11.15 uur in de aula van crematorium Westerveld, Duin en Kruidbergerweg 2-6 te Driehuis.

Na afloop ontmoeten wij u graag in de ontvangkamer aldaar.

*Toespraken in overleg met het gezin.*

*Wij waarderen het als u een herinnering of anekdote over John op papier wilt zetten.  
U kunt uw herinnering tijdens de condoleance vrijdagavond en zaterdag in de herinneringsdoos doen zodat wij deze later terug kunnen lezen.*

"Als iedere vrijwilliger een ster zou zijn,  
dan is het nooit meer donker"

Jij blijft onze ster ☆

Intens verdrietig nemen wij afscheid  
van onze vrijwilliger

02-11-1940 11-11-2014

### Piet Hoogland

Wij wensen de familie  
veel sterkte en kracht toe.

Team en vrijwilligers  
Wijkcentrum de Mel-Watervliet  
Peuterspeelzaal Pinokkio

*Ze was zo eigen,  
in alles wat ze deed.  
Haar lachen,  
haar huilen,  
haar liefde en haar leed.*

Bedroefd, maar met de dankbare herinnering aan de liefde die zij ons heeft geschonken, geven wij u kennis van het overlijden van onze lieve moeder, oma, overgrootmoeder, zuster en tante

### Trijntje de Pagter-Bruinink Tiny

weduwe van Joop de Pagter

19 september 1929 5 november 2014

Kinderen  
kleinkinderen  
en achterkleinkinderen  
Broer en zusters  
Neven en nichten

Correspondentieadres:  
A. van Urk  
Sieraadstraat 16  
1971 EE IJmuiden

De crematie heeft inmiddels plaatsgevonden.



*Beetje bij beetje heb je ons verlaten  
Wij konden niet zo goed meer met je praten  
Die blik, die stilte, deed vaak erg zeer  
Zoals je vroeger was, was je niet meer  
Nu je voorgoed bent heengegaan  
blijf je voor altijd in onze harten voortbe-  
staan.*

Verdrietig om haar heengaan, maar dankbaar voor de vele fijne jaren die wij met haar mochten beleven, hebben wij afscheid moeten nemen van mijn lieve vrouw, onze geweldige moeder en super trotse oma

### Jaapje Cornelia van Weelderen-de Zeeuw Jany

29 juli 1939 8 november 2014

Ab van Weelderen

Simone en Leo  
Denise  
Jesse



Fazantenlaan 30  
1971 KL IJmuiden

Mijn vrouw en onze moeder blijft nog even op haar kamer in zorgcentrum Velserveduin, Scheldestraat 101 te IJmuiden, alwaar geen bezoek.

Wij nemen afscheid van haar op vrijdag 14 november om 11.15 uur in de aula van crematorium Westerveld, Duin en Kruidbergerweg 2-6 te Driehuis.

Na de plechtigheid is er gelegenheid tot condoleren in de ontvangkamer.

*Onze speciale dank, voor de liefdevolle verzorging, gaat uit naar de medewerkers en vrijwilligers van zorgcentrum Velserveduin*

*Onze lieve mama, oma en zus is niet meer...*

*In onze gedachten was je,  
in onze gedachten ben je,  
in onze gedachten zal je altijd blijven!*

*Je hebt nu je welverdiende rust mama,  
we houden van je.*

Na een moedige strijd tegen deze slopende ziekte heeft

### Marjon Kuippers

(ons) los moeten laten

8 december 1963 31 oktober 2014

Raissa en Alexander  
Jason, Faith-lynn  
Nikki en Tom  
Kim en Derek  
Zusje Bea

Kerkenmaaijerskamp 14, 1991 BW Velserveduin

De uitvaart heeft in besloten kring  
plaatsgevonden.

*De levenskunst van afscheid nemen*

### Alice Loeters

*persoonlijke uitvaartzorg*

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

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

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



12 mei 1967

17 november 2013



## Monique Snijders-Roodzant

Streep haar naam niet door  
Al is zij ook tot stof vergaan  
Streep haar naam niet door  
Alsof ze nooit heeft bestaan.

't Liefste dat ik heb bezeten  
Het toekomstbeeld van mijn bestaan  
Vraag mij niet dat te vergeten  
En gewoon weer door te gaan

Want ik wil wel verder leven,  
maar ik weet niet hoe dat moet  
Ik hoor bij hen die achterbleven  
En overleven vergt veel moed

Streep haar naam daarom niet door  
Noem haar naam en laat mij weten  
Dat ook jij haar niet zult vergeten  
Alleen zo kan ik verder gaan....

Ed, Niek, Chris en Gijs 🐾  
Pap, mam en Karin  
Theo, Astrid, Daan en Eva

## Lieve Moon,

Elke dag mis ik je meer...  
Je tweelingzus

11-11-2011

11-11-2014

Je bent nog overal in mooie lijstjes  
aan de muur, op bureau, in de kast  
maar vooral in onze gedachten.

In onze gedachten horen we je stem  
die ons door nare tijden praat  
Je ogen die ons verder dwingen  
en je lach die ons vrolijk maakt

## Loes Dekker

We missen je.

Nico  
Michel Roos  
Kenny Sophia  
Ed Wendy  
Beaudil

De vele blijken van medeleven na het overlijden van mijn man, onze vader en opa

## Kees van Geldorp

hebben ons diep ontroerd. Daarvoor onze hartelijke dank.

Het is voor ons een grote troost te weten hoe geliefd hij was en hoe hij werd gewaardeerd.

Lien van Geldorp-Duineveld  
kinderen en kleinkinderen

Velserbroek, november 2014

**Te koop:**  
Fietszijkje bobike achter compleet izgst 3750 bb voor + scherm 30,- kinderfiets 12 inch pelikaan +z.W. 45,-. Tel. 023-5254462

**Gevraagd:**  
Toverlantaarn plaatjes oude projectie films optisch speelgoed bioscoop spullen stoommachine. Tel. 0255-541244

**Te koop:**  
Ophangstelsysteem voor overgordijnen/vitrage. Breed 5.25 m, compl. met bevestiging. Kan ook kleiner worden gemaakt 8,-. Tel. 06-45609565

**\*Verloren:**  
Sleutelbos met o.a. auto-sleutel. Zat. 8-11, omg. Lange Nieuwstraat/Planetenweg. Tel. 06-52642559

**\*Gevraagd:**  
Ik heb een DVD-Creator USB 2.0 om analoge video's te digitaliseren. Echter, ik kan dit apparaat niet installeren. Wie kan mij helpen? Tel. 06-51276581

**Aangeboden:**  
Nieuwe electr. Fiets, merk Giant. Gewonnen adv. Prijs 1495,-, mag weg voor 800,-. Tel. 0251-259350

**Gevraagd:**  
Gevraagd 2 dvd box Velsen van vroeger. Tegen aantrekkelijke prijs. Tel. 06-20068004

Juwelier  
**robin**  
Planetenweg 28, IJmuiden  
0255-521599

### Eigen werkplaats

- ✦ klokkenreparatie
  - ✦ nieuw en antiek
  - ✦ goud/zilver reparatie
  - ✦ graveren (ook glas)
  - ✦ knopen & rijgen
  - ✦ urntjes naar eigen idee
  - ✦ inruil goud/zilver of in cash
  - ✦ horlogebatterijen
- €6,-  
[www.robinjuweliers.nl](http://www.robinjuweliers.nl)

## TE HUUR BEDRIJFSUNIT ±34 M<sup>2</sup>

INRIJDEUR ± 2,8 M

€285,- P.MND.

06 - 14 27 63 88\*

(water en elektra aanwezig)  
\*na 14.00 uur

**Gevraagd:**  
Oude handdoeken gevraagd alleen in IJmuiden graag. Tel. 0255-533308

**Gevraagd:**  
Tuner/versterker, merk Denon Slidc. Tel: 023-5381497

**Te koop:**  
Multimedia tablet 10 inch, 1/2 jaar oud in doos met alles erbij. 115,-. Tel. 023-5384606

**Te koop:**  
Een beetje Mecano aangeboden 15,-. Tel. 023-5384606

Uw veelzijdige vakman voor al uw klussen:

Onderhoud - Timmerwerk - Keukens  
Badkamers - Renovatie - Dakkapel

Nu ook voor CV ketel vervanging

\*Geen voorrijkosten \*Vrijblijvende offerte \*Garantie

**DE KLUSSENIER®**

Mark Raspoort

Heidestraat 29, 1971 HK IJmuiden  
Tel: 0255 - 577489, Mob: 06 - 17296996  
markraspoort@klussenier.nl, www.klussenier.nl



**TROOSTWIJK**  
VASTGOED VERKOOP

ONLINE VERKOOP BIJ OPBOD EN AFSLAG

in opdracht van het



Hoogheemraadschap van  
**Rijnland**

## Dijkpercelen & Landbouwgrond

in de gemeente:

Haarlemmermeer - Leimuiderbrug, Zwanenburg, Burgerveen en Vijfhuizen



**OPBOD** tot dinsdag **25 NOVEMBER** tot 12.00 uur  
**AFSLAG** dinsdag **25 NOVEMBER** vanaf 13.00 uur

verkoop bij opbod en afslag - bieden uitsluitend via internet

voor vragen, biedingen, interesse of aanvullende informatie kunt u contact met ons opnemen via:  
info@troostwijkvastgoedverkoop.nl  
of 020 66 66 526

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

Van Lanschot  
Nannenga  
Naus

RENTMEESTERS

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



## Vrouwen van Velsen

**De Dwarsligger** - Elke woensdag komen tussen 9.30 en 11.30 uur vrouwen uit Velsen in Buurtcentrum de Dwarsligger bij elkaar om samen te handwerken en alledaagse gebeurtenissen uit te wisselen. Enkele vrouwen hebben leren haken en breien, anderen breien voor Weeshuis Marrakech in Marokko. Samen hebben ze mutsjes, jurkjes, sokjes e.d. voor de kinderen in dit weeshuis gebreid. De vrouwen gaan ook samen een wandkleed maken in patchwork, met als thema beroemde gebouwen van Velsen. Dat worden o.a. de Wassertoren, het stadhuis en molen De Zandhaas. Heeft u haak- of breiwol, lapjes en andere borduur- en haakspullen die u niet meer gebruikt? Wij kunnen ze goed gebruiken! Bel 0255-510186 (de Spil) en vraag naar Nurcan Arslan.

## Het Praathuis in De Origen

**De Origen** - Bij binnenkomst, rechts, in de spreekkamer van basisschool De Origen, is iedere dinsdag tussen 13.30 en 14.30 uur Het Praathuis. Wij zijn blij dat we in De Origen zitten en hopen zo onze doelgroep beter te bereiken. Het Praathuis is een plek voor anderstalige ouders, opa's en oma's. Het Praathuis is voor alle anderstalige volwassenen in IJmuiden, die hun Nederlandse spreekvaardigheid willen verbeteren. Voor de thee of koffie vragen we een bijdrage van 1 euro. Tot dinsdag! Meer weten? Bel 0255-510186 (Buurtcentrum de Spil) en vraag naar Nurcan Arslan.

## Klavierschippers in De Brulboei

**De Brulboei** - Het Zondag-MiddagPodium in Velsen brengt u zondag 16 november een optreden van de Klavierschippers in Buurthuis de Brulboei aan Kanaalstraat 166 in IJmuiden. Het accordeonorkest dat altijd garant staat voor een mooie voorstelling presenteert nu een prachtige, nieuwe show vol herkenning. Zingt u ook mee? Het optreden begint om 14.00 uur en vanaf 13.30 uur is de zaal open. Kaarten à 4,00 euro zijn in de voorverkoop verkrijgbaar bij alle ZoMiPo-locaties en zondag aan de zaal. Meer weten? Bel 0255-510652



## BUUV, de kinderschoenen ontgroeid!

BUUV bestaat alweer een aantal maanden en is zeer zeker een succes. Steeds meer inwoners van de gemeenten Velsen, Beverwijk en Heemskerk weten deze burenhulp dienst te vinden, om hulp te vragen en aan te bieden voor kleine klusjes in en om het huis. De hond uitlaten, een boodschap doen, een spelletje op zondagmiddag. Alles is mogelijk. Voor mensen die niet de beschikking hebben over internet, zijn er op vele plaatsen BUUV prikborden. Zoals bij buurthuizen, de bieb en supermarkten. Vanaf 1 januari 2015 wordt BUUV in Velsen op een andere manier georganiseerd. De sociaal werkers in de buurthuizen zijn vanaf dan

verantwoordelijk voor de BUUV activiteiten. Zij worden hierbij ondersteund door een groep ambassadeurs. Dat zijn vrijwilligers die bijvoorbeeld de BUUV prikborden up to date houden. Om het succes te vieren en om de overdracht 'formeel' te maken was er op dinsdag 4 november een bijeenkomst voor alle sociaal werkers en ambassadeurs van BUUV in Velsen. De ambassadeurs wisselden ervaringen uit en gaven tips door. En de sociaal werkers vertelden iets over hun buurthuis en mogelijkheden voor BUUV. Ook was er allemaal promotiemateriaal aanwezig, wat gebruikt kan worden op bijvoorbeeld

markten. Pennen, beachflags, ballonnen, muntjes voor de winkelwagen. Je kan de komende tijd niet om BUUV heen. Alle 21 betrokkenen kregen een lunch aangeboden en de ambassadeurs kregen ook nog een attentie als dank voor hun inzet en enthousiasme. De conclusie: BUUV is een succes en we hopen dat er nog veel, veel meer mensen BUUV weten te vinden. Er zijn zoveel kleine zaken te bedenken, waar je gewoon hulp bij kunt vragen of kan aanbieden. Kijk gerust eens op [www.ijmond.buuv.nu](http://www.ijmond.buuv.nu). Op de foto staan alle mensen die momenteel bij BUUV betrokken zijn.

## Promotiemiddag 2de Kans

**De Mel-Watervliet** - Woensdagmiddag 5 november werden de klanten van Tweedehands kledingwinkel De 2de Kans verwend met lekkere hapjes bij de koffie/thee. Tevens konden de klanten rekenen op een fikse korting van 50%. Terwijl ouders kleding uitzochten waren de kinderen druk met het pimpen van hun T-shirt. Al met al een drukte van belang met prachtige T-shirts als resultaat. De 2de Kans is geopend van dinsdag t/m vrijdag van 10.00 uur tot 14.00 uur en wordt volledig bemand door vrijwilligers van Wijkcentrum de Mel-Watervliet. Er is altijd ruimte voor nieuwe vrijwilligers in het winkeltje. Kleding kan worden ingebracht bij het wijkcentrum aan de Doelmanstraat 34 in Velsen-Noord of bij het winkeltje aan het Stratingplantsoen tijdens openingstijden. Meer weten? Bel 0251-226445.

## IJmuiden wat vertellen...

**De Brulboei** - Op donderdagavond 27 november beleeft u weer de gezelligste filmavond van IJmuiden in Buurthuis de Brulboei met De Neptune. Een boeiende film over een in 2012 gebouwd kraanschip dat zichzelf opvijzelt om op de Noordzee windturbines te monteren. Wij volgen de bemanning als zij in de haven van Oostende de onderdelen voor de windturbine ophaalt om die voor de kust van België op de reeds geplaatste voet te monteren. Na de pauze met het welbekende hapje, drankje en overheerlijke haring ziet u 'De laatste hang', een film over de laatste vis die in rokerij Schaap te Katwijk wordt klaargemaakt. De eerste film begint om 20.00 uur. Kaarten à 2,50 euro zijn vanaf 17 november al verkrijgbaar aan de balie van uw buurthuis. Meer weten? Bel 0255-510652 en kijkt u ook eens op [www.buurthuisdebrulboei.nl](http://www.buurthuisdebrulboei.nl).

2 november 1940 - 11 november 2014

## In memoriam

Een geweldige vrijwilliger is van ons heen gegaan. Piet Hoogland stond dag en nacht klaar voor Wijkcentrum de Mel. 40 jaar lang verzorgde hij de bar, klusjes en allerlei hand- en spandiensten. Helaas kunnen wij zijn jubileum niet meer vieren en kan Piet ons nieuwe onderkomen in de brede school niet meer meemaken.

„Dank je wel Piet, voor alles wat je voor ons hebt gedaan.”

Team van de Mel



## Samen erop uit met VKafé

**Velsen** - De Vriendenkring (Vkafé) organiseert activiteiten voor mensen van 30 tot 60 jaar die graag 'samen' met anderen activiteiten ondernemen. Tijdens de activiteiten kun je op een spontane manier interesses en ervaringen uitwisselen en zo je vriendenkring uitbreiden. Vkafé is een activiteit van Stichting Welzijn Velsen voor heel Velsen. Een

ontspannen, sportieve en ongedwongen sfeer staat voorop bij alle activiteiten. De vriendenkring bestaat uit vrijwilligers en deelnemers die zelf het initiatief nemen om een activiteit te organiseren (eventueel met begeleiding). Het lidmaatschap is gratis maar je moet je wel aanmelden, ook voor de activiteiten. Activiteiten worden tegen kostprijs aangeboden.

Programma: zondag 23 november en zondag 28 december: strandwandeling; zondag 23 november: Wijnproeverij Holiday Inn Seaport; donderdag 27 november: spelletjesavond in De Driehoek en donderdag 27 november: benefietconcert in Haarlem. Meer weten? Mail naar: [vkafe@hotmail.nl](mailto:vkafe@hotmail.nl) of kijk op de website: [www.vkafe.nl](http://www.vkafe.nl)

## Colofon

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




## Autosloperij Treffers

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

Afgifte RDW vrijwaringsbewijzen

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

## CHRIS HARDENDOOD WITGOED

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

## Tjeerd Meinema Coiffures



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

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

### Te koop:

Sparta Marathon Ithaka damesfiets, 28 inch, trommelrem, 7 versn. naaf dynamo, automatische achterlicht. Pr. 130,-. Tel. 06-14630379

### Te koop:

15-delige Oosthoek encyclopedie 25,-, koperen plafond balanslamp met melkglas 25,-, 2 st caravan spiegels 10,-. Tel. 0255-516345

## APPIES ALLROUND SERVICE - A.A.S.

- ✓ AFHALEN KLEINGOED
- ✓ HUISONTRUIMINGEN
- ✓ INKOOP INBOEDEL

Wij zijn 24 uur per dag en 7 dagen p/w. telefonisch bereikbaar.  
Tel. 06-17159249 of meer info op [www.appiesallround.nl](http://www.appiesallround.nl)



Diverse onderhoudsartikelen op voorraad

APK KEURINGEN € 35,-

APK + roetmeting voor diesel € 50,-

## ONDERHOUD EN REPARATIE VAN ALLE MERKEN

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



## Wijkplatform IJmuiden-Zuid

### Uitnodiging vergadering op 19 november 19.30 uur in De Spil

Op woensdag 19 november 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.

U bent van harte welkom als u vragen en/of ideeën heeft over de leefbaarheid in de wijk. Als u aanwezig wilt zijn stellen wij het op prijs als u zich van te voren aanmeldt, zodat wij een plekje voor u vrij kunnen houden en een kopje koffie of thee voor u klaar kunnen zetten.

U kunt contact met ons op nemen via e-mail: [ijmuiden-zuid@wijkplatformsvelsen.nl](mailto:ijmuiden-zuid@wijkplatformsvelsen.nl)

Of kijkt u eens op onze vernieuwde website: [www.wijkplatformsvelsen.nl/ijmuiden-zuid](http://www.wijkplatformsvelsen.nl/ijmuiden-zuid)

Emiel Webbe

Voorzitter Wijkplatform IJmuiden-Zuid

## wooncentrum

# WIN WIN

## BIJ UBO KOK

### BEPAAAL UW EIGEN KORTING\*

# DRIE ZESSEN = 25%

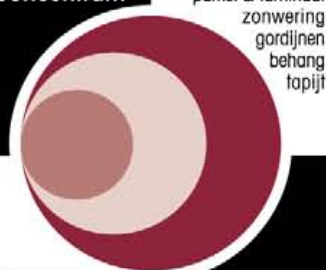
### SPELREGEL: 1X GOOIEN MET 3 STENEN HET GEWORPEN AANTAL OGEN BEPAAALT UW KORTING

### \*GELDT VOOR BINNENZONWERING, GORDIJNEN, LAMINAAT, PARKET, TAPIJT, PVC

### TRAPPENAKTIE VERLENGD UW TRAP GRATIS GELEGD\*\*

### \*\*GELDT VOOR GESLOTEN TRAPPEN VAN MAXIMAAL 14 TREDEN

### wooncentrum



Marktplein 24  
IJmuiden  
0255-536060  
[www.ubokok.nl](http://www.ubokok.nl)

## UBO KOK

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

## UBO KOK



# TUINCENTRUM GLOBAL GARDEN DE KERSTSHOW



**MIS 'M NIET!**

**ZONDAG OPEN VAN 12:00-17:00u**



**Hillegommerdijk 554  
2136KX Zwaanshoek  
WWW.globalgarden.nl**

*5 Minuten rijden vanaf woonboulevard Cruquius.*

**Gevraagd:**

Antieke treinen en stoommachines, ook ander oud bliken speelgoed. Defect geen bezwaar. Tel. 06-22885528

**Te koop:**

Te koop mahonie houten antieke eettafel nog heel mooi, geen beschadigingen vr. prijs 175,-. Met leer bekleed antiek bijzet tafeltje te koop vr prijs 35,-. Tel. 0255-512761

**Te koop:**

Zwarte skibroek maat 128 i.z.g.s., 7,-. Zwarte skibroek maat 152 i.g.s. 1 van de 2 drukknoopjes is stuk, 5,-. Tel. 023-5389187

**Te koop:**

Oliegevlude elektrische radiator, 1000 watt 20,-. Merk Dimplex. Tel. 0255-517094

**Te koop:**

Vouwfiets met ondersteuning, nieuw 300,-. Ook geschikt voor 16-jarige. Tel. 0255-512399

**Te koop:**

Kinderboeken prentenboeken z.g.a.n. Jip en Janneke, Dik Trom e.a. doos vol en 9 puzzels, samen 30,-, ook apart. Tel. 06-33753249

**Te koop:**

Kerststalletje 5,-. Massief inlegkapstok 25,-. Kerstboom 5,-. Nieuwe schoenen mt. 39 dames 10,-. Veel leuke Keulse potten. Tel. 0255-522207

**Te koop:**

6 LP's Cornelis Vreeswijk t.e.a.b. Gitaar met hoes 35,-. LP's en singels div. 78-toeren platen, grote partij Lego. Tel. 023-5387133

**Te koop:**

Witte kerstballen, 10 euro. Kleine kerstgeschenken 2,50 euro. Tel. 0255-510886

**Te koop:**

2-pers. bed, grenen 150 x 200 cm., lattenbodem 25,-. Poezen reismand 5,-. Tel. 023-5382374

**Te koop:**

Hyundai Matrix winterbanden op stalen velgen, continental, contiwinter-contact ts 810, 250,-. Tel. 06-49289169

**Te koop:**

Buggy 11,-, graskantmaaier 15,-, hark 5,-, gevarendriehoek 5,-, fietspomp 5,-, babybadstandaard 7,-, schoffel 5,-. Tel. 023-5271991

**Te koop:**

Postzegel album Nederland gestempeld prijs 5,-. Postzegel album wereld prijs 5,-. Tel. 06-57787569

**VERANDA**



Daniella Quaijtaal  
uw persoonlijke reisadviseur



**ZORGELOOS OP REIS**



**De club van professionele reisadviseurs**

- Deskundig en onafhankelijk reisadvies
- Ruim 15 jaar persoonlijke reiservaring
- Op afspraak wanneer het u schikt, ook 's avonds en in het weekend
- Grootste aanbod van reizen
- Reisorganisaties in binnen- en buitenland
- Prijsvergelijking; beste prijs-kwaliteit
- Service! Zonder extra kosten

Ervaar het gemak van een persoonlijke reisadviseur



zonnvakanties | wintersport | stedentrips | cruises | luxe reizen | huwelijksreizen  
all-inclusive | verre reizen | familievakanties | actieve reizen | rondreizen  
couples-only | reizen op maat | kampeervakanties | duikreizen | en nog meer



M: 06-20543030 | E: Daniella@thetravelclub.nl  
W: www.thetravelclub.nl/daniella



**Te koop:**

Tiffany hanglampen (geen bloemmotief) 200,- 1 à 90,- en 1 à 110,-. Tel. 06-21921738

**Te koop:**

Cursus Duits voor zelfstudie met cassette 15,-. Tel. 0255-520889

**Gevraagd:**

Hardhouten buitendeur met glas, maatvoering 78 cm x 211 (glas stuk? Geen probleem) prijs n.o.t.k. Tel. 06-14100778

**Te koop:**

Damesfiets 3 versn., trommelrem Batavus 125,-. Antieke koperen kandelaar, hangend aan ketting 75,-. Tel. 06-37151521

**Te koop:**

Grote sortering legpuzzels en boeken, 0,50 euro per stuk. Tel. 023-5390914

**Te koop:**

Butagaskachel met slang, gasbrander, lang model, petrokkachel, alles doet het goed. 45,- per stuk. Tel. 06-14175946

**Gezocht:**

Help help wie heeft Douwe Egberts gebaksschotels hylper multicolor nr. 3503, diameter 20cm. Tel. 023-5389365

**HOFLAND Stukadoors**

KWALITEIT EN VAKMANSCHAP  
TELEFOON 06-16466899

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



**KOZIJNEN**



**AANBOUW**



**OPBOUW**



**SERRE**



Aannemersbedrijf  
**Braak Velsen**



Duinvljetstraat 102, 1951 XE Velsen-Noord, tel.: 0251-211 825, SHOWROOM: Ma-vr. 13-17 uur. Zaterdag 10-16 uur

**www.braak.nl**



**JOUWLAMINAAT.NL**

# OPENING nieuwe winkel

## ZATERDAG 15 NOVEMBER



## OPENINGSAANBIEDING

Laminaat brede planken  
Duitse kwaliteit 8mm

# 14,95



*tot zaterdag!*

Kennemerlaan 224, 1972 EV IJmuiden, tel: 0255 200003  
www.jouwlaminaat.nl / info@jouwlaminaat.nl



# Fietsenliefhebbers opgelet!



**75KG**  
kogeldruk

De Kia Picanto heeft nu maar liefst 75 kilogram kogeldruk: uitzonderlijk in zijn klasse. U vervoert moeiteloos twee elektrische fietsen achterop de trekhaak van de Picanto!



**Tijdelijk alleen  
bij Tinholt:**

Trekhaak én fietsendrager  
Normaal € 1.064,-

**Nu voor € 495,-**

**Uw voordeel € 569,-**

Er is al een Picanto vanaf € 8.145,-



The Power to Surprise

### Kia Tinholt

Klompemakerstraat 43, Velsersbroek, Tel. (023) 53 85 550, [www.kia-velserbroek.nl](http://www.kia-velserbroek.nl)

Gem. verbruik: 4,1 - 5,3 l/100km, 24,4 - 18,9 km/l CO<sub>2</sub>-uitstoot: 95 - 125 g/km. \*Actievoorwaarden: Genoemde actie en bijbehorende consumentenprijzen zijn alleen geldig bij aankoop van een nieuwe Kia Picanto BusinessLine Navigator met uiterste aankoopdatum en datum kentekenaanvraag van 30-11-14 en uiterste registratiedatum van 14-12-14. De inruilauto moet minimaal 3 maanden op naam staan en gevrijwaard zijn door uw dealer op het moment van tenaamstelling van de nieuwe auto. Informeer voor de complete actievoorwaarden bij uw Kia-dealer of kijk op [Kia.com](http://Kia.com). Alle genoemde vanaf verkoopprijzen zijn, tenzij anders vermeld, incl. extra inruilpremie, BTW/BPM, excl. kosten rijklaarmaken, metallic lak en de optionele lakbescherming. Getoond model kan afwijken van de beschreven uitvoering. Wijzigingen en drukfouten voorbehouden.





## Najaarsconcert Soli met COV IJmuiden

**IJmuiden** - „Het wordt een bijzonder concert”, aldus COV IJmuiden voorzitter Aad de Bruijn, aan het begin van de concertavond. Hij doelde op de samenwerking van Harmonieorkest Soli met COV IJmuiden. Nog nooit hadden de twee verenigingen samengewerkt. Hier stonden een 99 jaar oud koor en een 105 jaar oude harmonie die nu de handen, eigenlijk stemmen en instrumenten, ineen geslagen hadden en een werkelijk bijzonder maar ook grandioos Najaarsconcert brachten in de Nieuwe Kerk aan de Kanaalstraat. Het programma omvatte werken van onder andere de Hongaarse componist Frigyes Hidas, de Britse componist Edward Elgar en de Noorse componist Edvard Grieg. Voor de pauze voerde COV IJmuiden onder leiding van dirigent Piet Hulsbos samen met Soli het Requiem van Hidas uit. Het werd gecomponeerd ter nagedachtenis aan de Hongaarse opstand van 1956 tegen de Sovjet-Russische bezetting. Dit magistrale werk werd indrukwekkend door koor, solisten en orkest vertolkt, ondersteund door organist Dirk Out. De door de Zweedse sopraan Ase Olsson vertolkte aria *Lacrimosa dies illa* deed me-

nigeen de adem inhouden. Ook de samenhang van de solisten verliep perfect. De uit Santpoort afkomstige bas Gert-Jan Alders bracht met zijn prachtige diepe basstem zijn aria's vol overtuiging, terwijl tenor Alberto ter Doest zeker ook genoemd moet worden. De Franse alt Adélaïde Rouyer vertolkte haar aria's op een weergaloze manier. Hier stond een kwartet solisten van bijzondere kwaliteit.

Na de pauze speelde Soli onder leiding van dirigent Vincent van den Bijlaard vier instrumentale stukken van onder andere Peer Gynt, Adam Gorb en filmmuziek uit Charles Chaplin. Daarna volgden nummer samen met het koor zoals *Jerusalem* en het *Ave Verum*. Tenslotte werd *Pomp and Circumstance* (Land of Hope and Glory) van Edward Elgar gebracht. Het koor zong tweemaal de Engelse tekst zong en na het tussenspel van het orkest draaide dirigent Vincent van den Bijlaard zich om naar het publiek en samen werd de Nederlandse tekst gezongen. Dit werd enorm door het publiek gewaardeerd. Wat nog volgde was een groot applaus en een toegift. En toen was inderdaad een bijzonder concert voorbij. (Arie van Geel)

## Velsen wil meer windturbines

**Regio** - Velsen heeft samen met Amsterdam, Zaanstad, Diemen en Haarlemmermeer aan de Provinciale Staten van Noord-Holland laten weten dat zij gezamenlijk het aanbod doen om ruimte beschikbaar te stellen voor de provinciale opgave 'wind op land'. Velsen wil graag langs de Reyndersweg en langs het Noordzeekanaal windturbines in lijnopstelling willen uitbreiden. Ook wordt een lijnopstelling van turbines langs de A9 onderzocht. Velsen hecht zeer aan duurzaamheid en wil in 2018 een klimaatneutrale gemeente zijn, voor wat betreft de energie die huishoudens verbruiken. Daarbij zien zij windenergie als cruciaal. Gemeente Velsen en Rijkswaterstaat zijn overeengekomen hun ambities en doelstelling over windturbines op elkaar af te stemmen.

## IJmuiden, Rauw aan Zee

**IJmuiden** - Om meer toeristen te trekken naar IJmuiden aan Zee is de gemeente Velsen bezig om IJmuiden een duidelijke, herkenbare identiteit te geven die aanslaat bij toeristen. Inmiddels is het proces in de derde fase, conceptontwikkeling met het thema 'Marketing Landscape'. Met de resultaten moeten zowel gemeente als ondernemers kunnen aanhaken. De kernwaarden van IJmuiden aan Zee zijn onderzocht, daaruit kwamen termen als stoer, spannend en mannelijk. De muru met visjes langs de Kromhoutstraat past bijvoorbeeld goed in het concept. Verder aanbod wordt in kaart gebracht. De conclusie is nu dat het 'merk' IJmuiden, Rauw aan Zee' nog over te weinig stevigheid beschikt en dat er meer opvallends nodig is om IJmuiden op de kaart te zetten. Daarom komt men nu met vier nieuwe 'merkwaarden': rauw, niet bang, doorzetten en verhalend. Nu wordt gezocht naar een aanbod dat past bij deze waarden. Het concept IJmuiden moet nog wat versterkt worden en er wordt gewerkt aan een eigen stijl. Samen met werkgroepen wordt nu een goed communicatieplan opgesteld, waarna het samen met de ondernemers naar het volgende niveau kan worden getrokken. Vanaf 2015 worden het nieuwe merk en de huisstijl IJmuiden, Rauw aan Zee gebruikt voor toeristische marketing en promotie. In de vierde fase moet de promotie worden gerealiseerd, men wil daar begin 2015 mee starten.

Kijk voor het actuele nieuws op [WWW.JUTTER.NL](http://WWW.JUTTER.NL)



## Antieke en moderne kunst in Huize Duinlust

**Regio** - In het klassieke monumentale landhuis van Landgoed Duinlust te Overveen vindt op 14, 15 en 16 november een fair plaats op het gebied van kunst en antiek. De organisatie is bekend van elf winteredities van de 'Antiques, Classic & Modern Art Fair Decorade' in Château Marquette te Heemskerk. Liefhebbers van hedendaagse en oude kunst én antiek kunnen hun hart ophalen. Zo'n 35 beeldende kunstenaars, galleries en antiquairs presenteren zich hier. Geniet van kunst in alle hoedanigheden, van figuratief tot realistisch en van abstract tot klassiek. Tekeningen, sieraden, glaswerk, houtsnijwerkobjecten, beelden en nog veel en veel meer. Voor verzamelaars is deze beurs een walhalla maar ook voor cadeau-ideeën bent u op deze fair aan het juiste adres. Laat u ook

informer over de restauratie- en reparatiemogelijkheden van kunstwerken of vraag naar de diverse kunstworkshops. Zelf een kunstwerk meenemen voor eventuele verkoop behoort ook tot de mogelijkheden.

Iedere bezoeker ontvangt in de stand van Uitgeverij Arti uit Alkmaar het glossy full color magazine 'Palet', zo lang de voorraad strekt.

Locatie: Duinlusterweg 16. Openingstijden vrijdag tussen 19.00 en 22.00 uur en in het weekend van 11.00 tot 17.00 uur. De entree voor de fair bedraagt 8 euro. Senioren en CJP/Museumjaarkaartbezitters betalen 6 euro en kinderen onder de 18 jaar, met begeleiding, kunnen voor niets naar binnen. Parkeren is gratis. Honden geen toegang. Informatie over de fair via 06-55381475 en [www.eldorado.nl](http://www.eldorado.nl).

## Bij De Vrienden van Jacob Milton Verseput meeste talentvolle sommelier

**Santpoort-Noord** - Milton Verseput van restaurant De Vrienden van Jacob is tijdens de presentatie van de Gault Millau Restaurantgids verkozen tot meest talentvolle sommelier van Nederland. Zijn collega Elmar Westerveld behaalde de derde plaats in de categorie Beste Fromagier 2015.

Zowel Milton als Elmar hebben voorafgaand aan het binnenslepen van deze titel hun kennis en kunde aan de jury gepresenteerd. Zo mocht Elmar diverse kaas-drinkcombinaties presenteren, werd zijn snijtechniek onder de loep genomen en werd zijn kennis over kaas getest. Milton heeft voorafgaand aan deze nominatie een showcase gegeven, waarbij hij onder andere blind wijnen proefde en bijpassend glaswerk selecteerde.

'De adviezen van Milton kloppen eigenlijk altijd', aldus de jury. 'Verwacht niet alleen de veilige

oplossingen in de wijn-spijscombinaties, maar reken ook op verrassende wendingen gedurende de avond. Bovendien straalt hij precies de rust uit die hoort bij een entente met vrienden of zakelijke partners. Beoordelen en doseren, om zo voor elke gast en tafel de beste, passende wijn te adviseren. Laat het gerust aan hem over.'



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

Vrije artskeuze afschaffen?



**Lijf & gezondheid**



# Spotjes

ENKEL BLOK: € 15,00 DUBBEL BLOK: € 25,00

## Erwin & Mascha

deze week

**12 1/2 jaar  
getrouwd**

*Gefeliciteerd!*

Mama en papa, Marcel



**Te koop:**  
Engelse truck met oplegger 40,-. USA brandweer loopauto 25,-. 125 boeken-week geschenken vanaf 1950 v. 50,-. Tel. 023-5328585

**Te koop:**  
Herenfiets, framehoogte 57 cm, rollerbrakes, 7 versn. Naaf, alum. velgen, i.z.g.st. 95,-. Tel. 023-5288613

**Te koop:**  
Skijlanders spel met portaal veel poppetjes en tasje niet veel gebruikt leuk voor de feestdagen 30,-. Tel. 0255-756087

**Te koop:**  
Elektrische heggeschaar. Husqvarna flymo 600 xt. Z.g.a.n. 500 watt, lengte 60 cm, dubbelzijdig mes. 50,-. Tel. 023-5390125

## Oma Ans

**1 JAAR  
GESTOPT  
MET  
ROKEN.  
WE ZIJN  
TROTS  
OP JE!**



**LIEFS VAN  
JESSE, JASPER EN SEPP**

**Te koop:** Sparta Marathon Ithaka damesfsts., 28 inch, 7 versn. rollerbrake. Naaf dynamo, alum. 2 sleutel, pr. 130,-. Tel. 06-14630379

**Te koop:** Sparta Athena herensportfiets, 28 inch, 7 versn. rollerbrake, alum. Werkende verlichting, pr. 110,-. Tel. 06-14730399

**Te koop:** Antieke Biedermijerstoel vr. prijs 50,- en antieke breistoel met leer bekleed vr. prijs 150,-. Tel. 0255-512761

**Te koop:** 30m. verlengsnoer + 9m. m. contactdozen 20,-. Druktoets tel-50,-. 2 nw. strandmatten 20,-. 2 volux 45 br. 1=100+1=80 cm l 60,-. Tel. 06-21921738

**Te koop:** Zwaaietop 10,-. 1-weeler 750, Polly Pocket 7,-. Play mobile 7,-. Noren maat 46 10,-. Tel. 023-5389385

**Te koop:** Giant Accura herensportfiets, 28 inch, rollerbrake, 5 versnellingen, i.g.st. Prijs. 110,-. Tel. 06-59733417



**BD  
STEEL &  
LEATHER**



**SINTERKLAASTIP**

DAMES

HEREN

**Lev**  
SIERADEN

Kennemerlaan 114,  
1972 ER IJmuiden  
Tel 0255 - 757 254

## Gezocht: vrijwilligers voor het Zee- en Havenmuseum

Het museum zoekt vrijwilligers die dienst willen doen in het museumcafé. Het museum is geopend op woensdag-, zaterdag- en zondagmiddag van 13.00-17.00 uur.

Soms ontvangen wij ook groepen in de vooravond. Heeft u minstens twee dagdelen per maand voor het museum beschikbaar en vindt u het leuk om klanten en bezoekers te ontvangen, meldt u dan aan als vrijwillig(st)er bij het museum.

U kunt ons bereiken via e-mail: [info@zeehavenmuseum.nl](mailto:info@zeehavenmuseum.nl)  
Joke Hutter of Sijmen Schouten nemen dan contact met u op.  
IJmuider Zee- en Havenmuseum, Havenkade 55,  
1973 AK IJMUIDEN. [www.zeehavenmuseum.nl](http://www.zeehavenmuseum.nl)  
Tel: 0255 538007.

# ZONDAG 23 NOVEMBER

# WIJN & sfeer Culinair Kerst Event

WIJNPROEVERIJ MET WERELDSE

## WIJNEN

Champagne, Port, Cognac, Gin & Tonic, Grappa,  
Prosecco, Calvados, Likeuren, Rum, en Whisky  
Franse kazen, Oesters, Zalm, Wild & Gevogelte,  
Japanse Sushi en vele andere  
heerlijke delicatessen

13.00 uur t/m 17.00 uur

**HOLIDAY INN**

IJMUIDEN SEAPORT BEACH

Kennemerboulevard 250, IJmuiden

Toegangskarten á € 12,50 / [info@zeewijck.nl](mailto:info@zeewijck.nl)  
OF RESERVEER HIER UW TOEGANGSKARTEN





## Bijna Thuis Huis de Heideberg

Op 11 oktober heeft het Bijna Thuis Huis de Heideberg een open dag gehouden. Deze datum is de internationale dag van de palliatieve zorg en was naar het idee van onze evenementencommissie een uitgelezen dag voor een dergelijk initiatief. We hebben ons mogen verheugen op een grote belangstelling en 62 belangstellenden mogen verwelkomen. De aanwezige vrijwilligers hebben de bezoekers steeds in groepjes van twee door ons huis begeleid en de nodige informatie verschaft. Men was onveranderd diep onder de indruk.

Sommigen kwamen een kijkje nemen om zich een idee te vormen omtrent eventueel vrijwilligerswerk. Er was een ouder echtpaar op bezoek om de sfeer te proeven, omdat men nu al wist het leven, mocht het zo ver zijn, in ons huis te willen voltuoen. Het waren bezoeken, waarbij indringende vragen zich aandienen en waar wij als vrijwilligers graag de antwoorden op gaven. Sommige vragen blijven altijd onbeantwoord, het kan nooit kwaad daar eerlijk over te zijn.

Een week eerder vierden we ons 25-jarig jubileum met alle vrijwilligers op landgoed Waterland. In een schitterende ambiance met schitterend weer zijn we welkom geheten door de medewerkers van Waterland met een heerlijke brunch. Een middag, waarbij alle vrijwilligers eens verdiend in het zonnetje werden gezet. We werden tevens verrast door het optreden van het koor Multi Voocaal uit Driehuis. De zangers en zangeressen zorgden als vanzelf voor geswing onder de vrijwilligers. Koor en Waterlanders, bedankt!

Ik wil u nogmaals wijzen op het benefietconcert, dat 28 november in de Dorpskerk in Santpoort-Noord zal worden gehouden. De opbrengsten komen ten goede aan ons Huis. U bent allen van harte welkom, niet alleen om de prachtige muziek te beluisteren maar ook om het Bijna Thuis Huis gevoel met de vrijwilligers te delen. Er is tijd en ruimte om van gedachten te kunnen wisselen. Tot dan!

Kiki Kastelein, voorzitter bestuur Bijna Thuis Huis

## Geslaagde feestmiddag bij OIG-IHD



Velsen - Afgelopen zaterdag 8 november was het weer tijd voor de jaarlijkse feestmiddag van de Stichting OIG-IHD. Met een grote logistieke operatie, waarbij alle busjes van OIG-IHD werden ingezet, werd het merendeel van de 120 gasten van huis of thuis opgehaald en naar de aula van het Maritiem College in de Kanaalstraat in IJmuiden gebracht.

Daar werden de gasten door andere vrijwilligers van OIG-IHD ontvangen en voorzien van koffie en thee. De middag werd gepresenteerd door Bart Juwett, die verschillende typetjes van André van Duin op een perfecte manier imiteerde en daarmee de gasten kostelijk vermaakte. Ook bleek Bart Juwett een goede buikspreker. Bij deze act werd hij bijgestaan door twee vrijwilligers van OIG-

IHD waarmee hij voor grote hilariteit zorgde bij het publiek. De hele middag liepen de circa 25 vrijwilligers van OIG-IHD af en aan, om het de gasten zo goed mogelijk naar de zin te maken. De middag werd besloten met een broodmaaltijd, waarna iedereen weer huiswaarts werd gebracht. Deze middag en dit soort activiteiten zijn alleen maar mogelijk door de medewerking van alle burgers van de gemeente Velsen, die hun oude kleding schenken aan OIG-IHD. Met de opbrengst van deze kleding kan OIG-IHD de bussen rijdend houden en allerlei activiteiten organiseren. Uiteraard kan dit ook niet zonder de inzet van vele vrijwilligers. OIG-IHD is daarom altijd op zoek naar vrijwilligers voor diverse taken. Zie ook [www.oig-ihd.nl](http://www.oig-ihd.nl) of bel 0255-515133.



## Kwaliteit wordt gewaardeerd Hairplace wint Award Leukste Kapsalon

IJmuiden - Kapsalon Hairplace uit IJmuiden heeft op 27 oktober de Award gewonnen voor Leukste Kapsalon van de provincie Noord-Holland. Van het publiek kregen zij steeds de allereerste punten van de 27 genomineerden: een 9,95 en een 9,93. Niet mis dus.

Hairplace is gevestigd aan Willemsplein 12 in IJmuiden. Esmee, Brahim en Anouchka vormen samen het hart van deze bijzondere kapsalon waar vakmanschap, service en vriendelijkheid hoog scoren. Mensen komen van heinde en ver omdat zij weten dat zij hier de beste behandeling voor het haar krijgen.

Esmee en Brahim hebben jaren de metamorfoserapportage in de Party verzorgd, wat hen veel klanten bezorgde. Nog steeds tellen zij bekende Nederlanders onder hun klanten. Dat heeft alles te maken met hun vakmanschap. „Wij zijn continu bezig om nieuwe technieken te leren op het gebied van knippen en kleuren”, aldus Brahim. Esmee: „Wij verichten geen standaardwerk, el-

ke klant krijgt maatwerk.” Brahim beschrijft hoe hij een nog jonge man met dunne haar een pigmentbehandeling van het merk American Crew (geen haarverf) gaf en de coupe zo aanpaste dat het haar overal even dik leek. En Esmee vertelt van een dame uit Heemstede die een uitstapje naar een budgetkapper maakte. „Ze vond dat ze ineens jaren ouder leek, maar nadat wij haar hadden geknipt, had zij haar jeugdige uitstraling weer terug, door een goede coupe die bij haar past.” Dat leverde uiteraard dankbare klanten op die keer op keer terugkomen. „Het is voor ons een groot compliment dat mensen van zo ver komen voor onze kapsalon en vertrouwen op onze kwaliteit”, aldus Esmee. „Wij geven elke klant alle aandacht, zodat zij altijd lachend en blij bij ons naar buiten stappen.” Wilt u ook eens ervaren hoe bijzonder Hairplace is en wat deze vakkundige kappers voor uw haar kunnen doen? Bel dan 0255-538033. Zie ook [www.hairplaceijmuiden.nl](http://www.hairplaceijmuiden.nl).

## Danswedstrijd

IJmuiden - Afgelopen zondag was in Hoorn de eerste danswedstrijd van het seizoen voor Danscentrum Ter Horst. Het danspaar Pascal de Vries met Netanja Hillege van Danscentrum Ter Horst deed mee aan deze wedstrijd. Zij dansten een goede halve finale en kwamen daardoor in de finale. Bij de ballroom dansen werden zij uiteindelijk zevende en gingen dus weer met een beker naar huis. Het dansseizoen 2014/2015 is dus weer goed begonnen voor de paren van Danscentrum Ter Horst. Naast het deelnemen aan wedstrijden zijn er nog een aantal leuke dingen voor de dansers. Zo mogen een aantal paren meedoen aan de premiërevoorstelling van het Malando dansorkest. Deze première is op 20 november in de Stadsschouwburg in Haarlem. De leerlingen van dit danscentrum kunnen met korting naar deze première.

## Dagtocht

Velsen - ANBO afdeling Santpoort/Velserbroek organiseert op dinsdag 2 december een dagtocht genaamd 'Wonderbare visvangst aan de Sudersee'. Het is nog mogelijk aan te melden bij Carmen Lo-A-Njoe, telefoon 023-5378586, of Carine Timmers, telefoon 023-5382051. De tocht gaat langs Wognum, Hindeloopen en Worum. Bij aankomst in Hindeloopen wacht in restaurant Sudersee een heerlijke warme drie gangen lunch met stoofvlees. Het nabij gelegen kerkje is omgetoverd in een visserslokaal, waar vroeger de vis werd afgeslagen. Eén of twee Hinde-looper 'viswijven' zullen vertellen over de visvangst en het leven van vroeger.

## Reparatie & Onderhoud alle merken

**BUDGET 1**

**€99,-**

### Vervangen:

Motorolie + Oliefilter

### Controleren o.a.:

Bandenprofiel, Bandenspanning,  
Koelvloeistof, Remolie, Ruitenwissers  
Ruitensproeiervloeistof, verlichting etc.

voor overige budgettarieven en werkzaamheden zie onze website

**Lokaal** **AUTOSERVICE** **APK**  
uw garage dichtbij **Onderhoud**  
Broekdreef 100, 1991AZ Velsersbroek **Reparaties**

**023-53 84 114**

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





www.lijfgezondheid.nl

# Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

november 2014

Ellen Pijper:  
Onaangename eindrekening!  
**ZONDIGEN?**

Plastisch chirurg  
Wouter van der Pot  
**HUIDAFWIJKINGEN**



Janneke  
Wittekoek  
Huisarts  
Klinieken

Het vrouwenhart  
begeerd maar **MISKEND**



facebook.com/LijfenGezondheid





**VOORWOORD**

In deze uitgave verwelkomen wij twee nieuwe schrijvers: plastisch chirurg Wouter van der Pot en cardioloog Janneke Wittekoek.

Wouter is een zeer bekwaam arts die zijn passie voor het vak graag met u wil delen maar ook bereid is vragen te beantwoorden die u anoniem op de site [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl) kunt stellen.

Janneke heeft zich als cardioloog gespecialiseerd in het vrouwenhart en is op TV te zien bij het programma "Je lijf, Je leven". Ook Janneke gaat regelmatig een redactionele bijdrage leveren en beantwoordt uw vragen. Steeds vaker hoor je uitspraken zoals: mijn oma is 80 geworden zonder voedingssupplementen, ze dronk een liter melk per dag en rookte ook nog. Terwijl je juist overal leest dat bijvoorbeeld goede voedingssupplementen in veel gevallen wél verstandig zijn o.a. omdat de bodem waar de groente op groeit inmiddels verarmd kan zijn en dus ook uw groente. In de jongere jaren van oma was dat niet het geval, ongezond eten of frisdrank met veel suikers wat je nu overal tegenkomt en toe wordt verleid, was er toen veel minder.

Maar ook als u te weinig gezonde dingen of niet gevarieerd eet kan een aanvulling verstandig zijn.

Veel mensen komen er bijvoorbeeld nu achter dat bepaalde darmklachten (lactose-intolerantie) of allergiën verdwijnen na het stoppen of minderen van drinken van melk.

Waarom worden we dan toch ouder en fitter?

Meer mensen worden er straks 80, fietsen er nog rustig op los of kunnen langer zelfstandig wonen. Kon die oma van 80 jaar op de leeftijd van bijvoorbeeld 50, net zoveel als wij nu kunnen op onze 50ste?

Voor de vooruitgang van de gezondheidszorg werkt hier aan mee. Vroeger stierf je jonger als je een zwak hart had, nu krijg je een pacemaker en op afstand wordt je in de gaten gehouden. Een ambulance is er sneller, is beter uitgerust en de verpleger kan meer.

Daarnaast gelooft de moderne mens niet alles meer wat er op een pakje staat of dat E nummers geen kwaad kunnen. Er staat vers op de verpakking maar is dat wel zo? Hoe kan iets ineens langer vers blijven? Klopt alles wel wat het Voedingencentrum of de overheid publiceert?

Anno 2014 houden we alle oude en nieuwe beweringen tegen het licht, checken het, durven vragen te stellen, gaan voor een second opinion of varen onze eigen koers.

We zijn *niet* altijd vrij om te kiezen voor gezondheid!

We zijn *wel* altijd vrij om te kiezen tussen een ongezonde of gezonde levensstijl!

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



[facebook.com/LijfenGezondheid](https://facebook.com/LijfenGezondheid)

# Defibrillator snel ter plekke met drone

Het zal nog wel even duren voordat ze daadwerkelijk rondvliegen, maar het prototype ambulancedrone van Alec Momont, afstuderend aan de TU Delft, lijkt veelbelovend.

Het onbemande, autonoom navigerende vliegtuigje, kan een defibrillator razendsnel afleveren op de plek waar deze nodig is.

Via een livestream video- en geluidverbinding zijn directe feedback en instructies aan de mensen ter plekke mogelijk. De drone weet de patiënt te vinden door het mobiele telefoonsignaal van de beller, haalt snelheden van rond de 100 kilometer per uur, weegt vier kilo, kan een last van vier kilo dragen en kost ongeveer 15 duizend euro.

Bron: Hartsichting Nederland



**OP ALLE G&W VITAMINES EN MINERALEN EN VOEDINGSSUPPLEMENTEN**

**20 % KORTING**



Bijv. **CRANBERRY STRONG**  
90 caps. Van € 12,95

Voor **€ 10.35**

Of **VIT D3 25MCG**  
365 caps. Van € 23,90

Voor **€ 18.99**

**DROGISTERIJ AKER**

Kerkweg 16  
1906 AW Limmen  
072-5053138



DROGISTERIJ HOMEOPATHIE REFORM  
PARFUMERIE FOTOQUELLE  
STOMERIJDEPOT KIALA SERVICE  
PASFOTO'S

*Kom eens langs, u kunt parkeren voor de deur!*

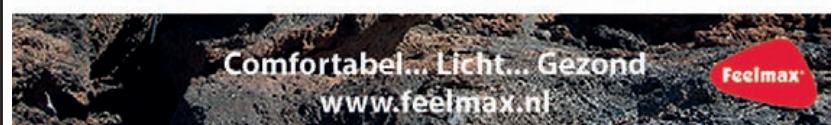


+



=

**Feelmax®**





## VOEDING

# Het gezonde sinterklaasfeest

**Binnenkort komt Sinterklaas weer in het land. Een supergezellig feest voor kinderen maar ook voor volwassenen. Ik kan me nog herinneren dat, toen mijn kinderen klein waren, wij op de dag dat de Sint aankwam, gingen knutselen en bakken. Leuke Pietjes en een Sinterklaas maken van papier en daarna heerlijke, gezonde pepernoten bakken. Het huis rook altijd zalig op die dag. In de middag zaten we voor de buis en zagen we vol spanning hoe hij aankwam. Een geweldig moment! En dan die avond ook nog het schoentje zetten en in de ochtend zag je ze genieten van al dat lekkers maar vooral leuks.**

Irene Lelieveld  
(Auto) Kinesiologische  
voedingstherapeut



**J**a, lekkers, daar zeg ik zoiets. Ook ik, als voedingstherapeut, vind dat lekkers bij feest moet horen. Vroeger kregen kinderen ook echt alleen maar met feestdagen iets lekkers. Dat was prima.

Te dikke kinderen waren er toen nog niet en de hoeveelheid snoepgoed was gering. Men maakte het vooral zelf of zwarte piet deelde wat uit op het schoolplein of op pakjesavond bij je thuis. Warme cacao erbij en het feest was compleet. Tegenwoordig snoepen kinderen de hele dag door en ligt het strooigoed al in september in de supermarkt. Vol suiker en geraffineerde tarwebloem, maar als dat het ergste zou zijn was het leed nog te overzien. Kinderen worden steeds dikker en beginnen al in de ochtend met wit brood en suiker beleg zoals hagelslag en pasta en dat nemen ze ook mee naar school. Fruit tussendoor eten is er vaak niet meer bij. De zogenaamde gezonde koek vol suiker eten ze liever.

Op school wordt er ook nogal eens ongezond getrakteerd. Ook als kinderen thuis komen van school staat er vaak een glas frisdrank klaar met wat lekkers erbij, boordevol suiker weer. Wanneer je alles bij elkaar optelt, dan schrik je echt. Kinderen eten jaarlijks vele kilo's geraffineerde suiker, wat natuurlijk de kans op overgewicht en welvaartziekten verhoogt. Het zorgt voor suikerspiegelschommelingen en onbalans in het lichaam. Dit zijn dingen om eens over na te denken, want veel heb je zelf in de hand. Ga eens zelf je pepernoten en lekkers maken en dan op een gezonde manier. Kinderen vinden het geweldig om te bakken en helpen graag mee. Moeilijk is het absoluut niet. Gebruik volkoren meel in plaats van bloem en honing of palmsuiker in plaats van witte suikers.

Velen kennen het verschil niet zo goed tussen meel, volkoren meel en bloem. Dit zal ik eens uitleggen. We nemen een graankorrel. Of dat nu tarwe, spelt, rijst of rogge is, het maakt niet uit. Als we deze graankorrel malen, ontstaat er volkoren meel. Maak je hier brood van, dan heb je volkorenbrood. Het graan dat je hebt gebruikt, bepaalt of je volkoren speltbrood, volkoren tarwebrood of volkoren roggebrood in



je handen hebt. Wanneer je dit volkoren meel zeeft, dan haal je een gedeelte van de vezels en vitamines eruit. Dat betekent dat je van volkoren meel gewoon meel overhoudt, wat nog ongeveer 70% van de graankorrel bevat. Een gedeelte van de vezels en voedingswaarde is eruit. Ga je door met zeven en haal je alle vezels eruit, dan hou je bloem over deze is arm aan voedingsstoffen.

Bloem verhoogt je suikerspiegel, verzuurt en kost het lichaam vitamines en mineralen om te verteren. Het voegt dus niets toe. Wanneer je gaat bakken, neem je dus volkoren meel of meel maar nooit bloem. Bij voorkeur gebruik je spelt of glutenvrije graansoorten als rijstmeel. Tarwe is niet meer wat het was en velen hebben er last van of worden er moe of dik van. Verder gebruik je echte boter of boters uit de reformwinkel. (laat de geharde boters achterwege!) Het is echt heel eenvoudig om zelf een lekkere en gezondere Sinterklaas te organiseren. Pepernoten, speculaas, taaitaai, banketstaaf, marssepeinen dieren en chocolade kun je eenvoudig op een gezonde manier maken. Deze en nog veel meer recepten staan in mijn bakboek 'Zo bakt Nederland Oudhollandse lekkernijen'.

[www.persoonlijke-voeding.nl](http://www.persoonlijke-voeding.nl)

## RECEPT

VAN IRENE LELIEVELD

## Recept voor kruidnoten

Pepernoten en kruidnoten worden vaak door elkaar gehaald, kruidnoten zijn die harde aan één kant platte nootjes. De pepernoten zijn hoekig en zachter en er zitten veel specerijen in.

Deze specerijen waren vroeger PEPERduur, vandaar het woord pepernoten. Van oudsher is het strooien hiervan een vruchtbaarheidsritueel. Met dit recept kun je kruidnoten en speculaas maken.

### Ingrediënten

250 gr speltmeel

100 gr roomboter of bio bak en braad

100 gr palmsuiker (honing is mogelijk maar verandert wel de smaak)

2 eetl speculaaskruiden

50 ml water

### Bereidingswijze

Meng alle ingrediënten door elkaar

Maak kleine bolletjes van het deeg

Leg de bolletjes op bakpapier

Bak ze 10 minuten op 175 graden

[Je kunt, als je speculaas maakt, wat amandelschaafsel strooien.

Dit moet langer in de oven, ongeveer 20 à 25 minuten in totaal]

Lees je fit!  
Lijf & gezondheid



facebook.com/LijfenGezondheid



## UITERLIJK



# Weghalen van huidafwijkingen

Huidkanker kan in allerlei varianten en op allerlei plekken van het lichaam ontstaan. Hierover heeft u in dit nummer kunnen lezen in het stuk van collega Heydendael, dermatoloog in het Kennemer Gasthuis. Als een huid-afwijking wordt weggehaald komt er vrijwel altijd een littekentje voor terug. De kunst is om een aantal trucjes toe te passen om het litteken zo onopvallend mogelijk te maken. Plastisch chirurgen zijn hierin bij uitstek getraind. Bij het creëren van een zo fraai mogelijk litteken zijn de richting van het litteken, het weefselgevoel ("tissue handling), het hechtmateriaal en de techniek belangrijk.

Wouter van der Pot  
Plastisch chirurg



### Planning van de richting van het litteken

Op sommige plekken, zoals bij de neus, zijn de huidlijnen veel moeilijker te zien. Hier maakt men de incisies (en dus de littekens) het liefst op de grens van esthetische units. Zo zal een littekentje langs de rand van de neusvleugel vrijwel onzichtbaar zijn, terwijl een litte-

ken dwars op de neusvleugel veel opvallender is. Verder is het belangrijk om rekening te houden met de spanning op de wondranden. Behalve dat een litteken vaak verbreedt als de wond onder spanning is gesloten, verplaatst weefsel ook onder spanning. Met name bij het onderooglid is het ontstaan van een hinder-

## NATUURLIJK GEZOND



Praktijk voor integrale behandeling



### Ik kan u helpen bij o.a.

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

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

### Frank Jonkers

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

### Werkwijze

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

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

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

### Kwaliteit en vergoeding

Wij zijn aangesloten bij de MBOG.

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



### Kerngezond – Leefstijl als medicijn

"In het verleden woog ik 135 kilo en was ik ongezond. Als ik toen wist wat ik nu weet, was mij dit echt niet overkomen!" Aldus Frank.

Zijn lange speurtocht naar een optimale gezondheid heeft Frank beschreven in Kerngezond. Een praktisch boek om zelf de regie te krijgen en te houden over uw gezondheid.

Het bevat onder andere een 10 weken plan om weer FIT & GEZOND te worden en te blijven.



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

### Contact

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

Praktijk BodySwitch  
Starweg 60A | 1964 PX Heemskerk  
0251 – 292 546  
[frank@bodyswitch.nl](mailto:frank@bodyswitch.nl) | [www.bodyswitch.nl](http://www.bodyswitch.nl)



lijk (en ontsierend) ectropion een reëel gevaar. Bovendien kent het gezicht een aantal 'danger zones' waar bijvoorbeeld zenuwen heel oppervlakkig kunnen lopen. Kennis van de anatomie is essentieel bij het behandelen van huidafwijkingen in het gezicht.

### Tissue handling

Een scherpe wond geneest doorgaans beter (en dus mooier) dan een rafelige wond. Bij het snijden in de huid is het dus belangrijk om een mooie, rechte, scherpe wondrand te creëren. Verder is het belangrijk om met fijn instrumentarium te werken, aangezien het vaak kleine plekjes zijn die weggehaald moeten worden. Hoe grofstoffelijker het weefsel wordt gehanteerd, hoe onrustiger het geneest, dus wordt een plastisch chirurg gedurende zijn gehele opleiding getraind in het zorgvuldig omgaan met de weefsels om een zo mooi mogelijke genezing te bereiken.

### Hechtmateriaal en techniek

Tot slot is het belangrijk om met kleine hecht-naaldjes en -draadjes te werken. Indien mogelijk worden zoveel mogelijk hechtingen onderhuids geplaatst, om prikgaatjes in de huid te voorkomen. Soms wordt gewerkt met oplosbare hechtingen, soms juist liever niet, afhankelijk van de locatie van de wond en de spanning.

### Grotere moedervlekken / huidkanker

Bij huidkanker moet soms meer huid worden weggenomen. Op de rug of buik kan de wond vaak nog wel dichtgemaakt worden, maar als er een wond van 1 bij 1 cm op de neuspunt aanwezig is, wordt het een ander verhaal en moet er een truc worden toegepast voor een mooie wondafsluiting. Dat kan met een huidtransplantaat, waarbij elders op het lichaam een stukje huid wordt verwijderd dat op de wond wordt gelegd om daar in te groeien. Wij proberen als plastisch chirurg zoveel mogelijk om de huid die rond de wond ligt te gebruiken om de wond te sluiten. Hierbij wordt rekening gehouden met (wederom) de huidlijnen, de doorbloeding van de huid, de trekrichting etcetera. Op het voorhoofd zijn de huidlijnen bijvoorbeeld behoorlijk horizontaal. Het is dus het mooiste als de littekentjes op een voorhoofd ook horizontaal lopen, want dan zie je ze nauwelijks. Indien er een groot defect is



ontstaan nadat een moedervlek of huidkanker is verwijderd, is het dus het mooiste om de huid van het voorhoofd te verplaatsten richting de wond, zodat je met voorhoofdhuid, die vaak net wat glimmender en dikker is dan huid elders op het lichaam, de wond kunt sluiten. Om de uiteindelijke littekens zoveel mogelijk horizontaal te laten lopen, wordt hierbij vaak een zogenaamde "H-plastiek" verricht.

Op de neus gelden andere regels. Daar wil je de uiteindelijke littekens zoveel mogelijk langs de grenzen van de esthetische units plaatsen zodat ze minder opvallen. Aangezien de units van de neus vaak wat rondere vormen hebben, laat een defect zich op de neus doorgaans mooier sluiten met een wat rondere plastiek; een zogenaamde "bilobed flap" (omdat hij twee "lobjes" heeft). Dit is een soort draaideurtje, waarbij de huid vanaf een plek waar deze in voldoende mate aanwezig is (de neusrug) wordt verplaatst naar een plek waar het tekort is (de neuspunt).

Deze plastieken zijn vrijwel alleen noodzakelijk als er sprake is van huidkanker en zelden tot nooit nodig indien er een moedervlek weggehaald wordt. De plastisch chirurgen die werk-

zaam zijn in het Kennemer Gasthuis zijn nauw betrokken bij de behandeling van huidkanker. De ervaring leert dat door een nauwe samenwerking tussen dermatologen en plastisch chirurgen het beste resultaat bereikt wordt voor de patiënt, met vroege diagnose, alsmede een snelle en goede behandeling.

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



### Massage Studio Heemskerk

Dicht bij jezelf blijven



Thaise en diverse andere massages

Alleen op afspraak 06-40739287

Open ma/vr 10.00 tot 21.30 uur

Jan van Rietwijkstraat 11

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

道

Tac Tac  
Acupunctuur

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

Wordt vergoed door uw aanvullende verzekering

Scheldestraat 87, IJmuiden

[www.acupunctuur-annemarie.nl](http://www.acupunctuur-annemarie.nl), 06-42851717



VOEDING

# Overgang, klachten en oplossingen

Als ik kijk naar het aantal vragen dat ik krijg dan valt het onderwerp 'overgang' toch zeker in de top drie. Zeer veel vrouwen ervaren klachten tijdens deze periode in het leven. De menopauze staat voor de laatste menstruatie doordat de voorraad vruchtbare eicellen op is.

Ralph Moorman  
Gezondheidscoach |  
Levensmiddelen-technoloog



**B**ij veel vrouwen is voor de menopauze een hormonaal instabieler fase gaande en na de menopauze kan het lichaam ook erg op zoek zijn naar een stabiel hormonaal evenwicht. De meeste klachten vinden plaats tijdens deze fase, ook wel de overgangsfase genoemd, die wel 5 tot zelfs 10 jaar kan duren. Uiteindelijk komt er een hormonaal stabielere situatie na de overgang waarbij de meeste klachten verdwenen zijn.

## Klachten en oorzaken

In de overgang worden de diverse klachten die kunnen optreden veroorzaakt door daling van en schommelingen in het oestrogeenlevel. Ook het progesteronlevel verandert sterk omdat dit hormoon normaal gesproken piekt na de eisprong (die na de menopauze niet meer plaatsvindt). Doordat het hormoon oestrogeen gaat dalen treedt er een lichte vermannelijking op, omdat het mannelijke hormoon testosteron na de overgang relatief hoger wordt ten opzichte van oestrogeen.

De bekendste klachten tijdens de overgang zijn:

- Opliegers
- Relatief minder vet op de benen maar meer op de buik (mannelijkere vetverdeling)
- Stemningswisselingen
- Concentratieproblemen
- Nachtzweeten
- Pijnlijke gewrichten
- Droge huid
- Gewichtstoename, vooral door toegenomen eetlust [en een lichte vertraging van de stofwisseling door vermindering actief schildklierhormoon T3]
- Dunner en droger haar
- Botontkalking



De belangrijkste oorzaken van deze klachten zijn:

- Ten eerste wordt tijdens de overgang de oestrogeen lager, maar dit level is nog niet stabiel. De schommelingen in oestrogeenlevels veroorzaken klachten.
- Ten tweede daalt de progesteron relatief nog meer dan oestrogeen, omdat progesteron na de eisprong piekt en de eisprong niet meer plaatsvindt na de menopauze. Er is dus nog steeds sprake van oestrogeendominantie met de bijbehorende symptomen.

## Oplossingen

Het is zeer opvallend dat bij veel natuurvolkeren de overgang en de bijbehorende klachten nauwelijks bekend zijn. Het is sowieso dus aan te bevelen dicht bij de natuur te blijven, qua voeding en verdere levensstijl. De basis hormoonfactorvoeding kan al veel effect hebben. Daarnaast:

- Verbeteren van de insulinegevoeligheid en darmwerking
- Verlagen van het vetpercentage en de verminderingen van ontstekingen hebben een stabiliserend effect op de vrouwelijke cyclus
- Verminderen oestrogeendominantie

- Naast de voeding is ook de reductie van stress ontzettend belangrijk. Stress kan overgangsklachten verergeren, de overgangsklachten kunnen de slaap bemoeilijken en zo kun je in een negatieve spiraal terecht komen.

Naast deze basisaanpak, die eigenlijk voor iedere leeftijd optimaal is, is er ook een aantal symptoombestrijders om in te zetten (op oestrogeen- en progesteronniveau), vooral wanneer de klachten zeer heftig zijn.

## Op oestrogeenniveau

Het verminderen van schommelingen in oestrogeen is op meerdere manieren te beïnvloeden met medicijnen en supplementen van licht naar zwaar:

- MACA: een superfood dat als adaptogeen kan werken, wat wil zeggen dat het de pieken en dalen in het oestrogeen wat kan afvlakken. Bij sommige vrouwen vermindert dit de klachten.
- Fyto-oestrogenen: plantaardige stoffen die op oestrogeen lijken, maar die een beduidend zwakkere werking hebben. Fyto-oestrogenen komen van nature voor in onder andere soja, hop en rode klaver. ▶



Bij overgangsklachten gaat het vooral om hoog geconcentreerde fyto-oestrogenen-supplementen die een effect kunnen genereren. Bij een hoog oestrogeen kunnen ze de receptoren voor oestrogeen blokkeren en bij een laag level van oestrogeen kunnen ze de oestrogene werking juist versterken. Ook door deze stoffen wordt dus het oestrogenenlevel stabiel en na de overgang vaak net iets hoger.

- Bio-identieke oestrogenen in gelvorm (doktersrecept niet regulier): dit is hetzelfde oestrogeen als in het lichaam wordt aangeemaakt. Via een gel, die op goed doorbloede plaatsen gesmeerd wordt, kan deze door het lichaam worden opgenomen. Let op: oestrogeen zorgt voor celdeling en progesteron voor celafsterving. Om de kans op de groei van bepaalde kankersoorten zoals borstkanker bij het smeren van oestrogenen te verminderen, is het verstandig ook de tegenhanger progesteron te smeren. Dat de kans op kanker groter wordt is eigenlijk alleen aangetoond bij chemische oestrogenen.
- Chemische oestrogenen voorgeschreven door de reguliere arts: deze oestrogenen zijn anders dan het natuurlijke oestrogeen en werken meestal nog sterker. Verhoogd risico op het ontstaan van borstkanker is aangetoond bij dit medicijn als dit lange tijd wordt voorgeschreven in combinatie met chemische progesteron. Bij zeer ernstige klachten kan dit soms een redmiddel zijn, maar let op met chronisch gebruik. Bio-identieke progesteron gel bijsmen is aan te bevelen.

### Op progesteronniveau

Ook is de verhouding tussen oestrogeen en progesteron van belang. Na de menopauze is er geen eisprong en dus zal progesteron geen pieken meer vormen en beduidend lager zijn. De rol van de bijnier in de aanmaak van progesteron wordt nu een stuk groter. Het is dus van belang een bijnieruitputting te voorkomen omdat het progesteronlevel dan nog lager wordt. Burn-out en overgang gaan niet goed samen.

Het verhogen van de progesteron kan oestrogeendominantie en klachten verminderen. Hiervoor kunnen de volgende middelen ingezet worden van licht naar sterk:

- Bio-identieke progesteron gel (vrij verkrijgbaar via internet)
- Utrogestan in pilvorm: dit is bio-identiek en werkt sterker dan progesteron gel. Let op: bij mensen met candida-overgroei in de darm kan deze schimmel nog harder gaan groeien.

[www.ralphmoorman.com](http://www.ralphmoorman.com)

## Wist u dat...

het menselijk skelet uit (ongeveer) 206 beenderen bestaat?

### MEDISCH | ZORG

## Uw gezicht als gezondheidsmonitor

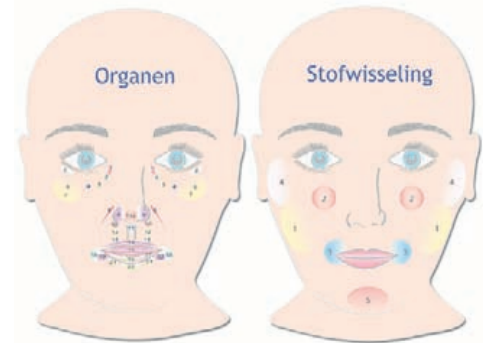
Ons lichaam zit vernuftig in elkaar. Het heeft zijn eigen alarmsysteem. Als er iets niet goed gaat in ons lichaam en organen onder druk komen te staan of er een stoornis is in de stofwisselingsprocessen, dan wordt dit zichtbaar in ons gezicht. We noemen dit de reflexzones.

We vergelijken dit met de lampjes in de auto. Die gaan branden als het oliepeil te laag is of een andere storing. U weet dat het verstandig is om dan naar de garage te gaan om er naar te laten kijken. Zo is het dus ook met ons lichaam. Zodra we ergens een verdikking of verkleuring zien of zich lijnen of weefselveranderingen gaan vertonen betekent het dat er bepaalde organen onder druk staan. Dit noemen we ziekteleer en met een mooi woord patho-fysiognomie, onderdeel van de karakterkunde.

Als eerste waarschuwing zien we een rode verkleuring of verdikking. Negeren we dit dan kan de verkleuring donkerder worden naar zelfs blauw of paars en dan wordt het echt tijd om actie te ondernemen. Een prachtig systeem dat preventief kan werken mits je er attent op bent.

Het onder druk staan van een orgaan kan ook veroorzaakt worden waar het symbolisch voor staat.

We kennen allemaal wel de uitdrukkingen 'Je gal spuwen' of 'lets op je lever hebben'. In de vele analyses die we hebben gedaan was het heel herkenbaar voor mensen. De verdikking geeft dan aan dat er veel onuitgesproken zaken zijn. Het is dus verstandig om eventuele boosheid of frustratie te



uiten, anders kan dit uiteindelijk zijn uitwerking gaan hebben op het orgaan. Als we dit niet doen zal er een verkleuring of verdikking op die bewuste plek ontstaan. Als we geopenreed zijn aan een orgaan dan kan dit in ons gezicht op die plek een litteken, verkleuring of weefselverandering laten zien, zoals bij het verwijderen van de prostaat. Het geestelijke en lichamelijke aspect zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Wij kunnen iedereen leren waar deze reflexzones in het gezicht zitten, maar hebben geen medische achtergrond. Advies geven op dat vlak laten we aan specialisten over zoals huisarts, natuurarts, specialist of voedingsdeskundigen.

Op 24 januari 2015 geven wij hierover een lezing. We hebben als gastspreker Irene Lelieveld uitgenodigd die (auto) kinesio-logisch voedingstherapeute is. De lezing vindt plaats van 13.00 tot 17.00 in Trefpunt Nieuw-Vennep, Hoofdweg 1318, 2153 LS Nieuw-Vennep. Entree 12,50 euro.

Meer informatie vindt u op onze website [www.yourheadmatters.com](http://www.yourheadmatters.com).

### VOEDING

### ADVERTORIAL

## Eet groenten!

Je weet wel: 200 gram groenten en 2 stuks fruit per dag? Vergeet het: Laat het maar los, eet zo veel u kan! Welk dieet je volgt, wat je ook graag eet, combineer het met groenten. Wat misschien slecht is aan vlees wordt gecompenseerd door het eten van (veel) groene groenten. Er zijn veel kwalen die dan verdwijnen.

Besef dat groenten ook koolhydraten, eiwitten, vezels en veel soorten antioxidanten, mineralen en vitamines bevatten. Natuurlijk zeg ik als biologische winkelier: zoveel mogelijk biologisch, maar als dat niet mogelijk is: goed wassen, schillen en nog iets meer eten, want wie weet is het zo dat er minder goede stofjes in zitten. Eet wat 's morgens, 's middags en 's avonds. Eet wat rauw, als salade, voor de enzymen die de spijsvertering helpen. En er is niets mis om een blender te gebruiken om bijvoorbeeld een halve bloemkool te puren, daar met een (zoete) aardappelen wat boter en olijfolie een pureetje van te maken en hierbij de andere helft gekookt te eten. Mijn advies zou zijn om dat bord nu juist wel helemaal leeg te eten zodat er geen zoet toetje meer bij kan. (en anders is dat natuurlijk nu minder slecht voor de bloedsuikerspiegel, na zo'n bord gezondheid). Natuurlijk kan hier wat vlees bij als je dat graag eet. Als je lijf genoeg voeding (in plaats van vulling) krijgt, word je (meestal) vanzelf slanker, maar in ieder geval energieker en wie wil dat nu niet!

O ja, varieer! Koop eens gierst voor door de rijst, stampot of zo. En kom op de fiets naar natuurwinkel Overveen!

Anita Verweij, [www.natuurwinkeloverveen.nl](http://www.natuurwinkeloverveen.nl) | T 023 5250764  
Bloemendaalseweg 228, Overveen



# Weg met die vervelende puistjes!!



Dr. Gábor Leinkei  
Cum laude diploma behaald  
in geneeskunde



Zichtbaar van buiten; oorzaak zit van binnen! Hoeveel mensen, jong of oud, maken uitslag en puistjes het leven zuur?

Hoeveel nieuwe cosmetische wondermiddeltjes, die allemaal een betoverend resultaat beloven, verschijnen er niet op de markt?

**H**oeveel werden in de loop der tijd ontmaskerd, als zijnde teleurstellend en puur bedrog? Kwalitatieve cosmetica kunnen hun nut hebben en helpen.

Ook accuraat gekozen dermatologische behandelingen kunnen dat.

BEWEGEN

ADVERTORIAL

## Zwemles in Heemstede bij Sportplaza Groenendaal is een feestje, vriendelijk, vakkundig en verrassend De leukste zwemles van Nederland en nu de enige echte Jip's pannenkoek bij je A-diploma

Dat kinderen beter presteren als ze het naar de zin hebben wisten we al. Dat kinderen sneller leren als ze denken dat ze spelen maar ondertussen bewust technieken worden aangeleerd, wisten we ook al, maar dat Jip en Karel afgelopen zaterdag tijdens het diplomafeest met een verrassende actie uit de hoge hoed kwamen had niemand verwacht. Een GRATIS pannenkoek bij Pannenkoekenhuis De Konijnenberg. Telkens weer slaagt men in Heemstede erin om met verrassende ontwikkelingen te komen. Of het nu je eigen bodyboard met Turboles A is, waardoor je veel leuker en sneller de beenslagen onder de knie krijgt of je eigen zwembril bij Turbo B waarmee door het gat zwemmen een echte beleving wordt. Of in het experience center, waar watervrij maken hindernissen vormen maar geen hindernissen zijn. Of binnenkort de stuurkaarten waardoor kinderen die visueel ingesteld zijn of kinderen die hoorproblemen hebben veel efficiënter de oefenstof tot zich nemen. Kom en ervaar het zelf!  
[www.sportplazagroenendaal.nl](http://www.sportplazagroenendaal.nl)  
tel. 023-5292072.



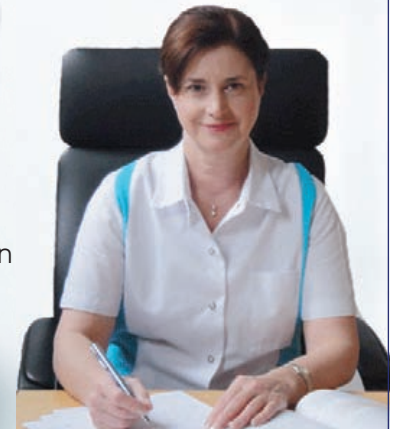
Wil je onze VIP zijn kom dan tegen inlevering van deze bon geheel vrijblijvend kennismaken met het leukste zwembad van Nederland, alleen geldig voor max. 2 kinderen tot en met 12 jaar o.b.v. een betalende volwassene t/m 1 december 2014.



## Inzicht in uw welzijn

Body-Scan in Heiloo is een unieke en comfortabele methode om inzicht te krijgen in het functioneren van uw lichaam

[www.body-scan.nl](http://www.body-scan.nl)



- Compleet basispakket  
- o.a. met Kurkuma,  
Bijenpollen en Spirulina

[www.superfoodtotal.nl](http://www.superfoodtotal.nl)  
Kortingscode: lijfengezondheid  
(invullen tijdens bestelproces)

-10%

1 maatschep Superfood  
Fruit Smoothie

2-4 1/2 pipet  
Zeemineralen

200-300ml Water

Fruit naar keuze





Maar we mogen niet vergeten, dat we op hetzelfde ogenblik ook de oorzaak van binnen moeten aanpakken. Want zonder dat te doen, kunnen we in het beste geval slechts tijdelijke resultaten bereiken.

### Wat is dan de oorzaak?

Wat zouden de belangrijkste oorzaken van uitslag kunnen zijn? Laat ons het wat van dichterbij bestuderen.

De meest voorkomende oorzaak is een verstoring van het evenwicht in het lichaam, een direct gevolg van kwalitatieve honger. Dit kan niet zomaar met een of ander kwakzalversmiddel of smeersel dat we op ons gezicht aanbrengen opgelost worden.

In de puberteit komt zo'n verstoring van het evenwicht vaak voor.

### Hoe komt dat nu?

#### Kwalitatieve honger

Een gebrek aan bepaalde noodzakelijke voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen, sporelementen. We beseffen vaak niet dat ons organisme kwalitatief honger lijdt.

### Waarom vooral in puberteit?

Stel je voor. Het opgroeiende lichaam van een adolescent werkte eerst op basis van een totaal ander evenwicht.

Het stond afgesteld in een soort van "kindermodus", toen speelden bepaalde hormonen, die alleen voor volwassenen bepalend zijn geen rol. Het lichaam van een puber staat voor andere uitdagingen.

Het moet de overgang naar de volwassen

"bedrijfsmodus" maken. Deze reusachtige verandering kan zeer belastend zijn. Pubers zijn geen kinderen meer, maar ook nog geen volwassenen, alles verandert en niets is stabiel. Het is misschien niet toevallig, dat tieners tijdens hun overgangperiode dikwijls mentaal ook onevenwichtiger worden.

### Hoe kunnen we de puber helpen?

Zo'n grote verandering vereist heel wat steun. Tijdens die periode, met als een van de belangrijkste kenmerken dat het vroegere evenwicht verstoord is maar het nieuwe evenwicht nog niet is bereikt, is het nog belangrijker dat het lichaam een voldoende hoeveelheid van vitamines, mineralen en sporelementen binnen krijgt. Deze zorgen voor evenwicht en harmonie in het lichaam.

Als gevolg van kwalitatieve honger is het alsof het zonder enige voorbereiding de Himalaya zou moeten beklimmen. Het gezicht vol pukkels is dan het minste probleem, hoewel het heel storend is. De grootste chaos is binnen in het veranderende lichaam te vinden.

De puistjes zijn slechts uitingen aan de oppervlakte, ik zou zelfs durven stellen hulpkreten, dus niet alleen voor de puistjes.

Laten we de adolescenten helpen om deze moeilijke periode makkelijker door te komen. Het feit dat zijn huid opnieuw mooi wordt, en daardoor onze puber een probleem minder heeft, is slechts "de kers op de taart" wanneer we het hele plaatje bekijken.

### Puistjes na de puberteit

Het komt ook voor dat iemand na de puberteit nog jarenlang door puistjes gekweld wordt, omdat hij er niet in slaagde een weg uit de chaos

te vinden. Het gebeurt ook, dat sommige mensen er pas last van krijgen wanneer ze volwassen zijn. Voordat ze last krijgen van uitslag, maken ze eerst een zware tijd door die veel van hen vergt. En dat zorgt ervoor dat het door de kwalitatieve honger al sowieso labiele evenwicht in hun lichaam verstoord wordt. Daarom ziet hun huid eruit als die van een puber. Die symptomen zijn een teken van een algemene verstoring van het evenwicht.

U kunt op [www.collageenenschoonheid.nl](http://www.collageenenschoonheid.nl) een gratis boekje downloaden.

## Janneke Wittekoek en Lijf & Gezondheid

Via dermatoloog Vera ben ik in contact gekomen met Janneke Wittekoek.

Misschien herkent u haar al van het programma 'De Dokters' en straks is ze te zien in het programma 'Je Lijf, Je Leven'.

Janneke Wittekoek is cardioloog, gezondheids-wetenschapper en oprichtster van de Heart-life Klinieken. Zij volgde haar opleiding in het Academisch Medisch Centrum te Amsterdam en heeft langere tijd in het buitenland gezeten om zich verder te specialiseren in preventie van hart- en vaatziekten.

Haar passie voor preventie en het vrouwenhart uiten zich onder andere door het geven van talloze lezingen en presentaties door het hele land en heeft ook geleid tot de oprichting van Heartlife Klinieken.

*'Het vergroten van medische kennis bij het publiek, op een luchtige, leuke manier, is een van de belangrijkste eerste stappen in een succesvol preventiebeleid'.*

Bovenstaande quote van Janneke is precies hoe wij er ook over denken en daarom zijn wij ervan overtuigd dat de samenwerking met Lijf & Gezondheid vruchtbaar zal zijn.

Dr. Janneke Wittekoek en Frits Raadsheer



### Uw vakkundig adres voor

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

Leverancier van alle zorgverzekeraars.

### Geopend Beverwijk:

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

## SCHIMMELBEHANDELING MET DE PIN POINTE FOOTLASER



**De behandeling:** *Een complete voetbehandeling:*

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

van € 199,95 voor € 149,95

(geldig t/m december 2014)

*De behandeling is ook geschikt voor diabetici  
Voor het maken van een afspraak en verdere informatie kunt u bellen met:*

### Voetzorg Noord-Holland

KONINGSTRAAT 60  
1941 BE BEVERWIJK  
TEL. 0251-212000  
[www.voetzorg.info](http://www.voetzorg.info)  
[info@voetzorg.info](mailto:info@voetzorg.info)



**De feestdagen komen er aan! Hoewel er maar een aantal feestdagen zijn, staat de gehele periode meestal in het teken van lekker (vr)eten. Sommige mensen eten en drinken zoveel als ze willen en hebben nergens last van. Maar niet iedereen komt de feestperiode door zonder zich beroerd te voelen.**



## VOEDING

# Feestelijk de feestdagen door; verzorg je constitutie

Ellen Pijper  
Natuurdiëtiste



### Eten beleven tijdens de feestdagen

Eten doe je meestal niet alleen om je maag te vullen. Eten is beleven; helemaal tijdens de feestdagen. Maar sociale druk kan er bijvoorbeeld ook voor zorgen dat je sneller zwicht en bepaalde keuzes maakt die klachten geven. Niet iedereen kan namelijk klachtenvrij van pepernoten genieten of 'gezellig' een wijntje mee drinken.

### Zondigen? Onaangename eindrekening!

Bijna ieder mens zondigt wel eens. Met het huidige aanbod, is het in het dagelijks leven al een hele kunst om een goede balans te vinden tussen gezonde voeding en de mate waarin je zondigt. Laat staan met de feestdagen. Het aanbod is immens en de pepernoten liggen sinds eind juli al in de schappen!

Feestdagen vormen regelmatig een excuus om te zondigen. Losgaan op strooigoed, banketstaven, chocoladeletters, kerstkransjes, appelflappen en oliebollen kan een onaangename eindrekening met zich meebrengen. Variërend van klachten zoals een opgeblazen buik, winderigheid, opboeren, darm- en maagzuurklachten, misselijkheid of algehele malaise. Maar er zijn ook mensen die nergens last van lijken te hebben. Hoe kan dit toch?

### Vata, Pitta... Watte?!

Dat de één wel klachten krijgt en de ander niet, heeft te maken met je constitutie. Dit is het geheel aan geestelijke en lichamelijke eigenschappen dat ervoor zorgt hoe je functioneert en reageert. Met bepaalde eigenschappen word je geboren en andere ontstaan in de loop van je leven.

Er zijn drie constitutietypen te onderscheiden: Vata, Pitta en Kapha. Aan elk type zijn elementen gekoppeld. Het Vata type heeft de elementen lucht/ether. Bij de Pitta hoort het element vuur en de Kapha kent aarde/water als elementen. Je bent doorgaans niet helemaal één type of element, wel zie je dat er meestal één overheerst. De termen Vata, Pita en Kapha vinden hun oorsprong in de Ayurveda. Dit is een gezondheidsleer van meer dan drie duizend jaar oud, afkomstig uit India. Dit klinkt misschien een beetje als een ver-van-je-bed-show, dus hebben de schrijfsters van het boek "t Went zo'n Element" een vertaalslag gemaakt van Vata, Pita en Kapha naar termen die meer tot je verbeelding spreken: Hert, Tijger en Olifant.

### Hert, Tijger, Olifant

Elk element heeft verschillende fysieke, maar ook mentaal/emotionele kenmerken. Vrij vertaald naar de voeding heeft het Hert met z'n zwakke spijsvertering het meest last van onregelmatig, buitensporig en anders eten; iets wat je in de feestperiode sneller doet. Een overprikeld hert komt meer in balans door regelmatig kleine porties te eten en voedingsmiddelen te laten staan die stress veroorzaken. Voorbeelden hiervan zijn cafeïne, alcohol, suiker, koemelk, tarwe of geur-, kleur- en smaakstoffen.

De Tijger is het zogenaamde 'vuilnisbakken-type'. Met z'n sterke vertering kan hij namelijk van alles eten zonder direct klachten te ervaren. Een vurige tijger vindt verkoeling door het laten staan van verhittende voedingsmiddelen zoals nachtschaden (tomaten, paprika, aubergine en pepers), kruiden en specerijen, rood vlees, koffie, zwarte thee, chocolade, cola, energiedrankjes en alcohol.

De Olifant neigt snel naar koolhydraat- en vetrijk eten. In combinatie met z'n trage stofwisseling geeft dit een groter risico op aankomen in gewicht. Voor een Olifant is het dan ook heel belangrijk om vet voedsel, sausjes, alcohol, snacks en fastfood, toetjes, snoep, koek en suiker te laten staan.

### Pepernoo(i)jt

Betekent dit nu nooit meer pepernoten of andere lekkernijen eten tijdens de feestdagen? Natuurlijk niet! Maar als je zondigt, doe het dan met mate; doe het bijvoorbeeld alleen op de feestdag zelf. Kies daarnaast voor alternatieven zoals speltpepernoten of appelflappen zonder suiker. Vraag gerust naar deze producten bij je natuurwinkel.

Als je meer leert over je element, kun je erachter komen hoe je jezelf het beste kunt verzorgen, ook tijdens de feestperiode. Het verzorgen van je element gaat vaak verder dan alleen het aanpassen van je voeding. Hoewel je met voeding wel al een heleboel winst kunt behalen. Een natuurdiëtist geeft je graag uitleg, tips en adviezen over je constitutie. Hierdoor kom je zowel fysiek als geestelijk feestelijk de feestdagen door.

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



## PSYCHE

# Bewust de baas Wat zijn gewoontes?

**Doordat bepaalde handelingen in ons dagelijks leven regelmatig terugkeren komt het automatisch in het vakje gewoontes. Doordat ze gewoontes zijn geworden en wij ze in stand houden gewoontes te blijven is het ook vanzelfsprekend voor je en je denkt er eigenlijk niet meer bij na. We worden ook wel gewoontedieren genoemd. Vasthouden aan onze gewoontes vinden we het meest makkelijk.**

Marnie Krom  
Mindcoach



**E**en sigaret roken kan een gewoonte zijn geworden, niet ontbijten ook, pulken in je neus, of een stopwoordje gebruiken, roddelen, altijd maar een koekje bij de thee.

Allemaal gewoontes die we onszelf min of gewoon hebben gemaakt.

De lastigste gewoontes zijn de gewoontes die niet positief voor ons zijn maar die we maar niet onder de knie krijgen. We willen er eigenlijk dolgraag van af maar het lijkt net of je de kracht niet hebt je er toe te zetten.

Zo gaandeweg zijn er in het leven genoeg gewoontes ingeslopen die niet goed voor ons zijn. Om er een paar te noemen,...Roken, overdadig en/of ongezond eten, ongeduldig zijn, negatieve gedachten hebben, uitstellen, snel boos

worden en bijvoorbeeld te veel suikers tot je nemen.

Zo'n aantal jaren geleden kwam ik tot het besef dat als ik mensen er meer bewust mee bezig liet zijn dat ze dit konden loskoppelen.

En natuurlijk, dit gaat niet zomaar zonder slag of stoot.

Je lichaam en geest weten al jaren niet beter dus langzaam maar zeker laat je jezelf wennen aan het feit dat je het anders wil doen.

Eigenlijk een soort reset.

Deze reset gaat gepaard met discipline, tranen, teleurgesteld zijn in jezelf, weer oppeppen voor, excuses verzinnen om het niet te doen etc., Op een gegeven moment zal je zien dat je input zijn vruchten afwerpt.

Want vaak is het zo dat hoewel je weet dat het slecht voor je is, je toch voor de bijl gaat.

Jij hebt al jaren de gewoonte dat als je één keer in de week naar de bakker gaat, je naast je normale wekelijkse boodschappen je ook een gebakje voor jezelf mee neemt.

Je hebt al velen malen getracht de afspraak met jezelf te maken dat je het niet meer zal doen want er mogen wel wat kilo'tjes af.

Je zou graag deze gewoonte uit je leven bannen of de baas zijn over deze gewoonte.

Je staat bij de banketbakker te wachten tot je aan de beurt bent en je ziet van allerlei lekkers in de vitrines liggen.

Het ruikt er naar zoetigheid en roomboter en als je ziet dat een kind een stukje krentenbol krijgt gaan komt er bij jou ook speekselvorming op gang oftewel het water loopt in je mond. Let maar eens op de eerstvolgende keer.

Je zou wel iets willen nemen maar je weet dat het verstandiger is om het niet te doen.

Ervaar dan eens wat je gedachtengang doet.

Het is waarschijnlijk allerlei excuses aan het opgooien om er voor te zorgen dat jij straks een lekkere hap neemt van dat zoete lokkertje.

Gedachten flitsen als raketten door je hoofd en zijn heel creatief om eigenlijk jouw bewustzijn om te turnen.

Jij verzint allerlei smoesjes om je zinnetje door te drijven want koste wat het kost, je wil dat gebakje.

Normaliter zijn dit soort gedachten in je hoofd aanwezig zonder dat je er bewust mee bezig bent.



**Als we ons bewust zijn van wat er zich zo afspeelt in onze geest dan kunnen we het ook zeker veranderen en bewust de baas worden**

En het is stil op de achtergrond van ons bewustzijn, maar het is zeker aanwezig.

En die gedachten om je iets te laten doen waar je eigenlijk niet achter staat zijn heel krachtig en sterk.

Het overwint ons eigenlijk te vaak, en niet alleen met eten maar met zoveel dingen waar we aan beginnen maar ook zo snel weer de brui aan geven.

Denk aan sporten, afspraken nakomen, gezonde manier van leven nastreven, je taakjes volbrengen.

Hoe kunnen we deze immense negatieve kracht elimineren?

Wij kunnen dat zelf, met onze eigen geest, we hebben er verder niets anders bij nodig.

Een stukje discipline en de bewuste wil er naar te kijken geven je de mogelijkheid om het om te turnen.

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

**Lijf & gezondheid**

**DOE DEZE WEEK MEE  
AAN DE PRIJSVRAAG EN WIN**

**Victoria Moritz t.w.v. €1999,-**

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



Kijk in deze bijlage of op [www.lijfgezondheid.nl](http://www.lijfgezondheid.nl)



# Fysiotherapie; van heilgymnast tot universitaire opleiding

Jerry Jansen  
Fysiotherapeut



**A**ls ik mensen vraag naar wat ze verstaan onder fysiotherapie krijg ik de meest uiteenlopende antwoorden. „Daar wordt je lekker gemasseerd“, „Dat is toch iets met oefeningen“ of „Dat helpt toch niet, daar zetten ze je alleen onder zo'n apparaat en gaan ze zelf koffie drinken!“ Wat is nou eigenlijk fysiotherapie en waar komt het vandaan? Het is inmiddels niet meer weg te denken uit onze maatschappij, maar toch heeft fysiotherapeutisch Nederland het moeilijk, vooral de kleinere praktijken en eenmanspraktijken. De druk van de zorgverzekeraars neemt toe en de administratieve last is buitensporig. Het is interessant om te kijken hoe het vak zich heeft ontwikkeld tot waar het nu is. Eerst een stukje geschiedenis, volgende keer „Een behandeling bij de fysiotherapeut“. Fysiotherapie komt voort uit de heilgymnastiek. Heel eenvoudig, gymnastiek voor het heil ▶



De club voor kwaliteit, menselijkheid, professionaliteit, persoonlijke aandacht, medische begeleiding en gezelligheid!

Fitness / Medische fitness / Gratis zwemmen / Yoga Energiek / Yoga voor mensen met (ex) Kanker + Chronische pijnen / SeniorenFit / Personal Training / Small Group Training / Massages / Outdoor activiteiten / Pilates / Functionele Training

**GRATIS SPORTEN TOT 1 JANUARI 2015 BIJ HET AFSLUITEN VAN EEN JAARABONNEMENT**

Heerenduinweg 6 (in het zwembad De Heerenduinen) IJmuiden  
T. 0255-513111  
E. sportplazaclubvelsen@planet.nl  
W. www.sportplazaclubvelsen.nl



**Fit en Beauty** 10%  
Schoonheidssalon

**OPENINGSAANBIEDING**  
**10% korting** in november en december

Welkom in onze geheel vernieuwde schoonheidssalon. Vanaf nu kunt u bij Chantal en Linda terecht voor complete gezichts- en lichaamsbehandelingen tegen een vriendelijke prijs. Ook hebben wij op woensdagmiddag een tienermiddag tegen een gereduceerd tarief. Wij werken met het merk Jean D'Arceel. Het merk Jean D'Arceel is biologisch en niet op dieren getest.

Om de opening met u te vieren geven wij in de maanden november en december 10% korting op al onze schoonheidsbehandelingen.

Onze openingstijden zijn maandag t/m vrijdag inclusief de maandag-, dinsdag- en donderdagavond.

**Wij werken op afspraak.**

*Ook leuk om cadeau te doen!*

**Bel 0251-670000 voor een afspraak.**

<b>Voor een behandeling van:</b>			
een half uur	€ 25,00	-10%	€ 22,50
een uur	€ 39,95	-10%	€ 36,00
anderhalf uur	€ 57,50	-10%	€ 51,75

**Fit en Beauty** Beverwijkerstraatweg 32  
1901 NJ Castricum





van iemand, bewegen om fit en gezond te blijven; rust roest. Daarna volgde de heilgymnast/masseur. In 1889 verenigden de heilgymnasten zich en ontstond het Genootschap ter Beoefening van de Heilgymnastiek in Nederland. De eerste wettelijke erkenning ontstond in 1942 in een regeling voor de heilgymnastiek. Naast heilgymnastiek en massage werden in de twintigste eeuw fysische applicaties (elektrotherapie, thermotherapie, hydrotherapie) steeds vaker door heilgymnast masseurs toegepast. Vanaf 1947 werden hiervoor aparte examens door het Genootschap afgenomen. Pas in 1965 werden deze onderdelen een vast onderdeel van de opleiding tot fysiotherapeut. In 1989 werd, ter gelegenheid van het 100-jarig bestaan van de, inmiddels tot Genootschap voor Fysiotherapie omgedoopte, beroepsvereniging, het predicaat 'Koninklijk' toegekend (KNGF).

In de jaren zeventig veranderde er veel binnen de fysiotherapie. Fysiotherapiepraktijken kwamen vol te staan met apparaten die geluidstrillingen gaven, infrarood licht uitstraalden of elektromagnetische straling opwekten. De gedachte achter deze apparaten was het bespoedigen van het herstel door stimulatie van de bloedsomloop en demping van de pijn. Het geloof in de apparaten was groot en de leveranciers vaarden er wel bij. Er werden wel veel positieve resultaten behaald met de behandelingen, maar wetenschappelijk gezien is de doel-

matigheid onbewezen. Desondanks verdween de bewegingstherapie naar de achtergrond en rezen de kosten de pan uit. Het Ministerie van Volksgezondheid stelde op een gegeven moment paal en perk aan het onbeperkt vergoeden van behandelingen, waarvan het nut niet eens bewezen was. Vroeger werden namelijk alle behandelingen fysiotherapie door de zorgverzekeraars betaald, maar dit is inmiddels drastisch teruggeschoefd. De vergoeding vanuit het basispakket voor fysiotherapie voor mensen ouder dan 18 jaar is volledig verdwenen, tenzij de indicatie op de door het Ministerie vastgestelde chronische lijst voorkomt, dan wordt fysiotherapie vergoed vanaf de 21ste behandeling. Onder de 18 jaar worden er nog 18 behandelingen fysiotherapie vergoed.

De fysiotherapie is inmiddels enorm veranderd. Er zijn tal van masteropleidingen die je als fysiotherapeut kunt volgen en in april dit jaar werd een samenwerkingsovereenkomst getekend door de SOMT en Universiteit Maastricht voor het starten van de eerste universitaire opleiding fysiotherapie, startend in september 2015. Er wordt doelmatig gewerkt, er zijn richtlijnen ontwikkeld en er ontstaan netwerken met fysiotherapeutische specialisten voor bepaalde aandoeningen. Kortom, de fysiotherapeuten van vandaag zijn specialisten 'in beweging'! Het ambacht fysiotherapie wordt weer op de kaart gezet.

[www.fysio-krommenie.nl](http://www.fysio-krommenie.nl)

## RECEPT

VAN RALPH MOORMAN

## AVOCADO MET DRESSING

• 1 persoon

### Ingrediënten

1 avocado  
1 el olijfolie  
2 tl mosterd  
peper  
zout

### Bereidingswijze

Verdeel een avocado in plakjes over vier rijstwafels. Meng de olijfolie en de mosterd en voeg peper en zout toe. Verdeel dit over de avocado op de vier wafels.

### Variatietips

- Salade van eieren, mayonaise, avocado en/of garnalen
- Salade van eieren, mayonaise, kurkuma en kerrie
- Mayonaise met halve biologische cherry-tomaatjes
- Witte amandelpasta, met ongebrand sesamzaad en Himalayazout

# SPETTERENDE AANBIEDINGEN

## Kwaliteits elektrische fietsen



**Elektrische fiets**  
van €.....????

**NU**  
**€699,-**



**Victoria NL D01**  
van €.....????

**NU**  
**€849,-**



**Victoria NL D02**  
van €.....????

**NU**  
**€949,-**



**Union Swifty II**  
van €.....????

**NU**  
**€999,-**

**BikeHolland.nl**

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

**www.bikeholland.nl**



MEDISCH

## Een slecht bed is de moordenaar van uw rug

Eigenlijk weten we allemaal dat een perfect ondersteunend bed niet alleen zorg draagt voor een optimale nachtrust, maar nog belangrijker een investering is in uw gezondheid. Toch besteden we nog veel te weinig aandacht aan ons bed, het product in huis dat zo ongeveer het meest wordt gebruikt. Want zeg nou eerlijk.....wat gebruikt u nog meer 7 tot 8 uur per dag, 365 dagen per jaar?

Staat u 's ochtends op met een pijnlijk, stram gevoel in de onderrug? Heeft u last van een pijnlijke nek of krijgt u last slapende armen, handen en/of benen? Ligt u veel te woelen en te draaien? Te vaak doen we deze klachten af als: "ach het zal de leeftijd wel zijn" of "ik heb te hard gewerkt of me ergens verdraaid". Toch blijkt juist in deze gevallen het bed de boosdoener (en dus oplossing) van een hoop ellende te zijn.

Indien u een slecht of niet goed ondersteunend bed heeft dan wordt gedurende de nacht uw lichaam uren achtereen in een onjuist positie geforceerd. Dit met uiteindelijk een hoop klachten en pijn tot gevolg. En daar ligt de kracht van een goed bed!

Maar wat is een goed bed? Die vraag is niet eenvoudig te beantwoorden. Immers, ieder mens is anders en wat voor de één perfect is blijkt voor de ander totaal ongeschikt. Juist daarom kunt u niet even snel een matras aanschaffen bij een Zweedse grootgrutter of u laten verleiden door wat de consumentenbond als "best getest" heeft bedacht. Voor een perfect, op maat gemaakt advies heeft u de hulp nodig van vakmensen die door jarenlange ervaring en ultieme productkennis samen met u het, voor u, perfecte bed weten te adviseren.

Voor een goed bed kiest u dus het liefst voor een ervaren beddenwinkel en voor adviseurs met veel ervaring. Zij staan u graag en intensief te woord en slapen pas prettig als u tevreden bent. Daarbij gaat de voorkeur uit naar zoveel mogelijk natuurlijk materiaal en slaapsystemen welke, na aankoop, altijd individueel zijn aan te passen. Zodat u niet alleen nu maar ook ver in de toekomst verzekerd bent van een optimale ondersteuning en nachtrust.

René van Meeuwen  
www.vanmeeuwenbedden.nl



BEWEGEN

ADVERTORIAL

## Mazzel

Dat is wat je een beetje moet hebben met de behandeling van een (sport) blessure. Hoe en bij wie de behandeling start kan van grote invloed zijn op het resultaat. Vind je huisarts sport leuk, dan heeft hij of zij vaak een netwerk van specialisten die sport ook leuk vinden. Het voordeel is dat het traject en de behandelingsmethode, die je gaat volgen, in ieder geval meer sportgericht zal zijn. Sporters mogen zelf trouwens best wat meer onderdeel zijn van hun eigen behandeling en sneller aan de bel trekken als ze merken en voelen dat het niet klopt. Neem een vervelende blessure als een "hiel-spoor". Minstens acht verschillende therapieën zijn in omloop en allemaal voorgeschreven door een deskundig medicus. Als het werkt heb je mazzel. Werkt het niet, dan blijven we vaak nog maanden doormodderen zonder resultaat. Laatst schreef een journalist een artikel over de zooltjes die we in onze winkel verkopen. Weken lang kregen we mensen met de meest uiteenlopende problemen over de vloer. Allemaal ooit vol goede moed met een behandeling begonnen en tenslotte in de steek gelaten zonder resultaat. En 'resultaat' is nu juist het enige dat telt.

Onze simpele halve zooltjes hebben wat uitleg nodig en kosten slechts 30,00 euro. Natuurlijk is niet elk medisch probleem zo eenvoudig op te lossen, dat zou mooi zijn, maar ik zou willen dat ik ze 30 jaar geleden had ontdekt. Bram Bosch, 38 jaar sportwinkelier, 30 jaar sportmasseur. Bosch Sport Santpoort, 023 5385459, info@boschsport.nl.

## Colofon



**Uitgever:**  
Sparne Pers B.V.  
K.v.K. 34265164

*Lees je fit!*

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

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

Oplage gratis magazine 6.000 o.a. verkrijgbaar op onze regiokantoren en Amsterdam, Amstelveen, Alkmaar, Haarlem, Hoofddorp, Ouderkerk a/d Amstel (adressen op [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl))

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

**Advertenties:**  
**Regio Kennemerland/IJmond,**  
Daniëlle van Leeuwen,  
danielle@lijfengezondheid.nl, 06-11951223  
**Regio Aalsmeer,** Brigitte Wels,  
specialsaalsmeer@meerbode.nl, 06-54216222  
**Regio Mijdrecht,** Kees-Jan Koedam,  
specialsmijdrecht@meerbode.nl, 06-53847419 /  
0297-581698  
**Regio Uithoorn,** Nel van der Pol, 06-53847419 /  
0297-581698

**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](http://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.



## Nieuw feit hersenen autisten!

Een Israëliische doctoraatsstudent heeft voor het eerst aangetoond dat de hersenen van mensen met autisme er niet significant anders uitzien dan die van mensen zonder deze ontwikkelingsstoornis.

Deze resultaten zijn opzienbarend, omdat neurowetenschappers jarenlang schijnbaar konden aantonen dat de hersenstructuur van autisten net wel opmerkelijk verschilt. De bevindingen van Shlomi Haar en zijn collega's veroorzaken binnen het onderzoeksdomein over Autisme Spectrum Stoornissen (ASS) aanzienlijk wat ophef. Meer zelfs: hun ontdekking dreigt eerder autismeonderzoek te ondergraven. Er werden amper verschillen gevonden tussen de autistische groep en de controle-groep.

Wat betreft de grootte van de hersenen, het totale hersenvolume en de volumes van specifieke delen van de hersenen waren de resultaten gelijkaardig. Een tweede opmerkelijke vaststelling had betrekking op de verbindingen tussen verschillende delen van onze hersenen. Ook daar werd geen significant verschil vastgesteld tussen zogenoemde "autistische" hersenen en "andere" hersenen.

In eerdere onderzoek leek een degelijk verschil wel te bestaan. Niet enkel de resultaten van deze studie zijn opzienbarend. Ook de specifieke contextfactoren van het onderzoek doen de wenkbrauwen van menig neurowetenschapper fronsen. Verschillende onderzoeken uit de voorbije jaren leken aan de tonen dat er een structureel en significant verschil is tussen



"autistische hersenen" en andere hersenen. De resultaten van Haar halen mogelijk heel wat van zulke neurologische onderzoeken onderuit. Omwille van een te kleine groep proefpersonen zouden heel wat onderzoeksresultaten ongelukkig worden.

<http://deredactie.be/cm/vrtnieuws/wetenschap/1.2135492>

*Lees je fit!*

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

### Wist u dat...

de sterkste spier in het menselijk lichaam (gemeten naar kracht uitgeoefend op een extern object), de Musculus masseter, oftewel de kauwspier is, waarmee de onderkaak beweegt?

## NOVEMBER DEALS

**NU 2E GRATIS**

**100% LATEX MATRAS**

Super comfortabel, vocht absorberend en beslist niet warm. 80 of 90 x 200. Normaal 1150,-

### LATTENBODEM

Super ondersteuning voor een eerlijke prijs! 26 latten, zwevend boven het frame. Voorzien van verstevigde middenzone en soepele schouderzone, voor optimale ondersteuning.

80 of 90 x 200, vlak. Normaal 395,-

80 of 90 x 200, elektrisch verstelbaar. Normaal 1250,-



**NU 2E GRATIS**



### POCKETVERINGMATRAS

7 comfortzones afgedekt met zuivere latex 80 of 90 x 200. Normaal 985,-

**NU 2E GRATIS**

Zuiver latex hoofdkussen

### SILHOUETTE

voor optimale nekondersteuning, anti-bacterieel en huismijt onvriendelijk. Kussen herstelt zichzelf, dus geen kloppen of schudden meer. Normaal 112,-

**NU 2E GRATIS**



**SYNTHETISCH KUSSEN**

**NU 2E GRATIS**

Synthetisch hoofdkussen in luxe boxmodel voor optimaal comfort en ondersteuning. Normaal 55,-

van Meeuwen

B E D D E N

Daar droom je van

Rijksstraatweg 67-71 Haarlem Tel. 023 - 525 49 56 [www.vanmeeuwenbedden.nl](http://www.vanmeeuwenbedden.nl) Gratis parkeren voor de deur.

Zondag en maandag gesloten. Geldig t/m 30 november 2014



# Het Vrouwenhart: begeerd maar miskend



Over de verschillen tussen man en vrouw raken we niet uitgepraat. In de literatuur is de verscheidenheid van mannen en vrouwen een veelbesproken onderwerp. Dit verschil berust op de samenstelling van onze chromosomen (XX en XY), de afkomst van verschillende planeten (Mars en Venus) of op het vermogen om kaart te lezen, in te parkeren of kleuren te zien.

Dr. Janneke Wittekoek  
Cardioloog



## Mannenkwaal?

Op de lijst van talloze verschillen tussen mannen en vrouwen mag nu ook de sterfte aan hart- en vaatziekten worden opgetekend. De tijd is voorbij dat het hartinfarct een typische mannelijke aangelegenheid was. Helaas overlijden er heden ten dagen meer vrouwen dan mannen aan de gevolgen van hart- en vaatziekten. De totale sterfte aan hart- en vaatziekten bij vrouwen is hoger dan bij mannen, dagelijks overlijden er 57 vrouwen en 50 mannen aan hart- en vaatziekten. Deze inhaalslag is er niet één om trots op te zijn.

## Zorgwekkend

Zorgwekkend omdat nog steeds veel mensen

hart- en vaatziekten zien als een mannenkwaal. Ernstiger is de kennis daarover bij artsen. Het klachtenpatroon van hart- en vaatziekten, de diagnostiek en de behandeling zijn gebaseerd op grote klinische studies die veelal zijn gedaan met mannen. Die kennis blijkt niet helemaal van toepassing te zijn op vrouwen, blijkt nu met als gevolg dat er sprake is van onder diagnostiek en onderhandeling bij vrouwen.

## Man vs. Vrouw

Nu vraagt u zich vast af of het mannenhart anders is dan het vrouwenhart. Dit is niet het geval. Zowel vrouwen als mannen hebben twee boezems, twee kamers en vier hartkleppen. Wel is het zo dat de kransslagaders van vrouwen over het algemeen wat fijner en kleiner zijn gebouwd. Ook is de binnenbekleding van de kransslagaders gevoeliger voor hormonen en stress.

## Roken

De risico's voor hart- en vaatproblemen zoals

hoge bloeddruk, overgewicht, diabetes, roken, een tekort aan beweging en te hoog cholesterol zijn voor man en vrouw gelijk. De gevolgen van sommige risicofactoren wegen echter veel zwaarder bij vrouwen dan bij mannen. Roken bijvoorbeeld is de belangrijkste risicofactor bij vrouwen voor het krijgen van een hartinfarct voor het 50e levensjaar.

## Klachtenpatroon

Daarnaast is er een verschil in uiting van klachten. Terwijl mannen naar de huisarts gaan omdat ze een krampende of drukkende pijn op de borst hebben, komen vrouwen met klachten als vermoeidheid, kortademigheid, rugpijn of overgangsklachten.

## Aderverkalking

Verder is ook uit onderzoek naar voren gekomen dat het proces van aderverkalking vaak anders verloopt. Bij vrouwen is er vaak een diffuus verspreide versmalling, tegenover een plaatselijke ernstige vernauwing bij mannen.

De arts heeft het niet makkelijk. Zelfs het zo belangrijke electrocardiogram (ECG) werkt tegen. Terwijl het inspannings-ECG bij mannen in 72% van de gevallen uitsluitend geeft over belangrijke vernauwingen van de kransslagaders, is dit bij vrouwen slecht in 42% van de gevallen zo.

## Speciale spreekuren

Naast de verschillen in klachten, zijn er ook verschillen in de behandeling. Vrouwen hebben dus meer aandacht nodig en het vergt een specifieke aanpak om hun risico goed in kaart te brengen.

Goede communicatie, snelle diagnose, (preventieve) medicatie en nauwkeurige begeleiding is van essentieel belang. In dit kader is er binnen HeartLife Klinieken speciale aandacht voor het vrouwenhart.

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

## Een Groene Wereld



Uw online specialist in:

Aloë Vera -, natuurlijke -, biologische verzorgings-producten  
Etherische - en plantaardige oliën, Eau de Parfum enz.

[www.een-groenewereld.nl](http://www.een-groenewereld.nl)

tel 077-7110398



We lezen het zo vaak en we horen het steeds meer; lifestyle dit, lifestyle zus, lifestyle zo... Maar wat is nu eigenlijk een gezonde lifestyle? Dit is voor iedereen anders. Zoals ik het omschrijf is het een gebied waarin je lekker leeft, waarin je je fit en gezond voelt. Dit noem ik de zone.

BEWEGEN

# Lifestyle



Carlos Lens  
Fitness specialist



Als ik mezelf als voorbeeld neem en over de zone praat, dan betekent het dat ik in de top van mijn zone afgetraind ben. Droog gespierd, een laag vetpercentage, een hoge weerstand en een topconditie. Zie het maar als 'Men's Health cover fit'.

Het dal van mijn zone is het punt waarop mijn T-shirts net niet lekker zitten en ik net iets teveel vet op mijn buik heb. Kortom, het omslagpunt waar ik uit moet kijken dat ik niet teveel 'out of shape' raak. Mijn gezonde lifestyle zit dus tussen het dal en top van deze zone.

Deze zone zorgt ervoor dat je in balans blijft.

Ga je iets teveel richting je dal, dan moet je meer gas geven om weer richting de top te gaan. Rust, training en voeding horen in balans te zijn. Is dit het geval, dan heb je een lekker fit en gezond bestaan (tenzij er sprake is van een chronische aandoening of ziekte). Maar hoe bereik je de juiste balans? Hier volgt een aantal lifestyle tips:

- Kies een redelijke doelstelling
- Kies een training die je leuk vindt en bij je doelstelling past
- Voeding is 80 procent van het geheel
- Onderdruk stress
- Combineer eten niet met gezelligheid
- Voeden is niet vullen
- Probeer niet te vaak te smokkelen, beperk dit het liefst tot 1 dag in de week
- Never skip breakfast
- Train hard, tenzij dat niet in je doelstelling past

- Luister naar je lijf
- Raadpleeg een fysiotherapeut bij teveel pijn-tjes
- Probeer minimaal 6 uur slaap te pakken
- Neem minimaal 1 uur 'IK-tijd' per dag
- Smoesjes brengen je niets
- Plan je dag een dag van tevoren, zo kun je niet de fout ingaan met eten
- Train met iemand samen

Ik wil niet teveel met het vingertje wijzen, maar ik probeer je handvatten te geven om je een gezonde lifestyle aan te leren. Ga niet van de ene op de andere dag op een dieet, maar probeer geleidelijk een verandering toe te passen, stap voor stap. Sportscholen zijn er genoeg tegenwoordig en ze zijn van vroeg tot laat open. Probeer minimaal drie keer per week een uur te trainen. Kies ook soms voor een groepsles, vaak train je dan harder omdat je door een ander aangestuurd wordt. Heb je genoeg zelfdiscipline, dan kun je zelf in de fitnessruimte aan de bak. Een combinatie van die twee is ook een optie. De kracht van de herhaling is voor een gezonde lifestyle van toepassing.

Herhaal een gezond eetpatroon niet een week maar hou het maar minimaal acht weken vol. In acht weken tijd kun je echt al veranderen in een atleet, maar dan mag je geen steken laten vallen. Soms zijn mensen al super trots en denken dat ze het goed doen omdat ze een week netjes hebben gegeten. Ze gaan zich vervolgens belonen met snoep en minder trainen. Als je de acht weken voorbij bent en met regelmaat traint zul je je beter voelen en als cadeautje ga je er beter uitzien.

Deze gezonde lifestyle heeft een positief effect op je energie, je zult niet meer zo snel uitgeput zijn, je krijgt een beter concentratievermogen, het ziekteverzuim gaat omlaag, dus je baas is tevreden. Je gaat bovendien beter slapen en als toetje zie je er FIT uit.

Ik hoop dat je er iets aan hebt. BAMMMMMMM!!!!

[www.carloslens.nl](http://www.carloslens.nl)  
[twitter@carlos\\_lens](https://twitter.com/carlos_lens)

## Special health

**Santpoort**

**Exclusive**

Cardiofitness / All sports training

Onder begeleiding

Begeleiding is onze kracht



50+ Sporten / bewegen ons specialisme

GRATIS 1 week uitproberen

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



# Wat is een basaalcelcarcinoom?

Vera Heydendael  
Dermatoloog



In mijn praktijk in het ziekenhuis spreek ik veel mensen die een vorm van huidkanker hebben. In dit geval schrijf ik over een lokale vorm van huidkanker. Grote kans dat u, terwijl u dit leest, iemand kent die ooit wel eens een 'plekje' heeft moeten laten weghalen. En als die persoon, toen u vroeg wat het dan was, antwoordde: „Oh, het was goedaardig maar het moest er wel uit!”, dan was het waarschijnlijk deze vorm, de vorm van huidkanker waar we in dit magazine over schrijven. Een basaalcelcarcinoom (BCC) komt meestal voor op de huid van de schouders, de rug, in het gezicht of op het decolleté. Het ziet eruit als een rood bultje. Meestal wat licht rood, of zelfs roze van kleur. Soms kan het maanden duren voordat het de omvang heeft waarop het pas echt op valt, of begint te storen. Op de romp en de benen kan het ook voorkomen. Er wordt op die lichaamsdelen nog wel eens een

andere vorm van een BCC gezien. Die andere vorm heeft als kenmerk dat het een vlek is en niet verheven als een bult op de huid ligt. Dit is een oppervlakkige vorm van een BCC en kan lijken op eczeem. Waarmee ik bedoel, rood en wat vlak, maar zonder schilfers.

## Hoe kan de dokter een basaalcelcarcinoom behandelen?

Voordat de behandeling van start gaat, wordt eerst vastgesteld of het een BCC is. Dat kan een dermatoloog of huisarts door goed te kijken en in sommige gevallen is het een 'klassiek' beeld. Vaker is een biopsie nodig om te bepalen of het inderdaad die vorm van huidkanker is. Een biopsie is een stukje van de huid, van 3 of 4 mm in diameter. Indien we hebben vastgesteld dat het een BCC is, kan het worden verwijderd onder lokale verdoving (excisie). In het merendeel van de gevallen doet de dermatoloog dat, en

de huisarts. Bij lastige plaatsen op het lichaam schrijft mijn collega dr. Van der Pot in dit nummer er meer over. In geval van het oppervlakkige type kunnen andere meer oppervlakkige technieken worden gebruikt. Als arts zijn we gewend om te vragen: „En, heeft u er last van?” Veel mensen antwoorden dat ze niet echt 'last' hadden. Niet in de vorm van pijn. Wel vertellen mensen dat ze dachten dat het begon als pukkeltje/puistje en later ging groeien en begon te jeuken. Na kriebelen of krabben gaat zo'n bultje dan vrij snel open en kan licht bloeden. Ook lijkt het wel alsof daarna de 'bult' dan vanzelf kleiner wordt. Na een paar weken blijkt het bultje dan toch weer gegroeid.

## Kan een basaalcelcarcinoom na de behandeling terug komen?

Ja, dat kan. Er is een kleine kans dat mensen die eens eerder een BCC hebben gehad, nog een keer zo'n bultje krijgen. De kans is het grootst binnen het eerste jaar, vandaar dat we mensen meestal adviseren nog eens voor controle te komen.

## Wat zijn de vooruitzichten?

Uitzaaien naar een ander deel van het lichaam gebeurt bijna nooit bij een BCC. Wel is het advies om niet jaren met een BCC rond te lopen. Een BCC groeit en gaat dan vaak spontaan open. Als een BCC erg lang bestaat kan het wel doorgroeien in de onderliggende huid.

## Niet elk bultje is huidkanker!

Laten mijn woorden u niet direct ongerust maken. Het advies is om een plekje dat langer dan zes weken op uw huid zit door uw huisarts te laten bekijken. Uw huisarts zal de plek bedachtzaam bekijken. Waar u wel op kunt letten is dat u niet teveel en te lang in de zon bent/blijft. Door de zon kan er UV-beschadiging in uw huid optreden, waardoor huidkanker kan ontstaan. Er komen ook voorstadia van huidkanker voor, daarover leg ik u in een ander nummer het nodige uit. Dermatologen in het Kennemer Gasthuis nemen huidkanker serieus. Ieder jaar opent onze poli haar deuren voor informatie en beantwoording van vragen in de vorm van een "Open Dag". Als u meer informatie wilt lezen zijn er meerdere websites met betrouwbare informatie zoals [www.huidinfo.nl](http://www.huidinfo.nl) en [www.huidarts.com](http://www.huidarts.com). Op de website van onze maatschap Dermatologie kunt u een blog lezen over "Verstandig Zonnen". Wij zijn te vinden via [www.kg.nl](http://www.kg.nl). Lees ook verder in dit nummer bij dr. Van der Pot, plastisch chirurg.

Wij zijn te vinden via de website:  
[www.dryclinic.nl](http://www.dryclinic.nl)



T/m 19 dec.  
**10% korting**  
op een 10-rittenkaart  
**TMF cabine\***  
alleen voor nieuwe  
klanten

**Fijn sporten  
mèt warmte!**

Syl's Body Studio werkt met TFM warmtecabines, Better Belly infrarood band en voedingssupplementen Slinc en eiwitdieet Protiplan. De warmte cabines worden verwarmd op ongeveer 38 graden. Daarin worden oefeningen gedaan via een specifiek programma die effect hebben op het verslanken van het lichaam. Doordat de oefeningen liggend worden gedaan is het minder belastend voor de gewrichten. De cabines zijn echter niet alleen om af te slanken. De oefeningen in de cabines bevorderen het tegengaan van cellulitis. Bovendien geeft het een ontspannend effect. Na de behandeling die hooguit een half uur duurt kunt u gratis in de sauna.

**Slinc - Protiplan - Better Belly**

**Syl's Body Studio**

**Kleinschalige studio voor dames die niet al te veel tijd willen besteden aan sporten!**

T 06-45315054, [www.sylsbodystudio.nl](http://www.sylsbodystudio.nl)  
[facebook.com/sylsbodystudio](https://www.facebook.com/sylsbodystudio)



## PSYCHE

# Dementie is meer dan geheugenverlies

Door Fonds Psychische Gezondheid

In Nederland hebben op dit moment meer dan 260.000 mensen dementie. Naarmate mensen ouder worden, neemt de kans op dementie toe. Bij iemand ouder dan 65 jaar verdubbelt de kans om dementie te krijgen iedere vijf jaar. Dementie is een verzameling verschijnselen waarbij de hersenfuncties achteruitgaan. Het wordt veroorzaakt door onherstelbare aantasting van de hersenen. Kenmerkend zijn een voortschrijdend verlies van het geheugen en een verandering in het gedrag. Het dagelijks leven van mensen die aan dementie lijden wordt hierdoor ernstig verstoord. Zij kunnen op den duur meestal niet meer zelfstandig wonen.

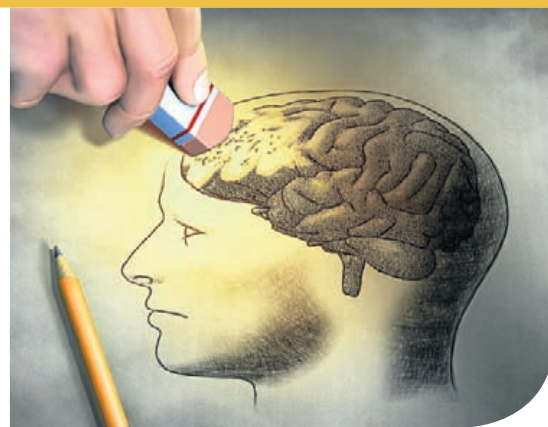
Ziekte van Alzheimer komt het meest voor. Dementie is een verzamelnaam voor verschillende ziekten. De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer. Ongeveer tweederde van de mensen met dementie

heeft Alzheimer. Deze ziekte wordt waarschijnlijk veroorzaakt door een buitensporige eiwittoename in de zenuwcellen van de hersenen, waardoor het aantal hersencellen afneemt.

## Eerste signalen

De volgorde waarin dementieverschijnselen optreden verschilt enigszins per persoon. De eerste signalen:

- Ernstige vergeetachtigheid: iemand heeft in eerste instantie vooral problemen met zijn/haar kortetermijngeheugen. Hij of zij is steeds spullen kwijt of vertelt steeds dezelfde verhalen.
- Problemen met nieuwe en complexe situaties: een ziekenhuisbezoek of een reis kan voor problemen zorgen, omdat mensen met dementie sneller het overzicht kwijtraken en niet meer goed kunnen organiseren. Hierdoor nemen ze vaker verkeerde beslissingen.
- Verlies van tijdsbesef: men weet niet meer welke dag het is of kan niet meer inschatten hoe lang iets duurt.



Deze signalen zijn soms moeilijk te onderscheiden van 'gewone' vergeetachtigheid en ouderdomsklachten. Beginnende dementie gaat vaak gepaard met depressie en lijkt er ook op qua verschijnselen: prikkelbaarheid, concentratieproblemen en een gebrek aan interesse en levenslust. Bij jongere mensen denkt men eerder aan gevolgen van drukte en stress. Hierdoor is het lastiger een diagnose te stellen.

## Zoek hulp

Mensen met dementieverschijnselen zoeken zelf niet snel hulp, dus het is belangrijk dat naasten hen stimuleren dit wél te doen. Dit kan bijvoorbeeld door een afspraak te maken met de huisarts. Hoewel dementie ongeneeslijk is, kunnen er maatregelen genomen worden om de achteruitgang te vertragen. Ook kan een behandeling erop gericht zijn om verschijnselen als angst, onrust, achterdocht, agressie en slaapproblemen te verminderen. Een behandelaar kan ook helpen met het behoud van de zelfstandigheid van de persoon met dementie en zijn/haar controle over het leven. Voor naasten geldt: toon begrip, laat zien dat u begrijpt hoe groot de impact is en laat vooral merken dat dementie niet iets is om je voor te schamen. Bedenk ook dat het belangrijk is om goed voor uzelf te blijven zorgen. Doet u dit niet, dan kan het zijn dat u de zorg voor de persoon met dementie op den duur niet meer kunt dragen.

Meer informatie en tips vindt u op de website van Fonds Psychische Gezondheid:

[www.psychischegezondheid.nl/dementie](http://www.psychischegezondheid.nl/dementie)

## ORGANISATIE VAN NEDERLANDSE TANDPROTHETICI



### Voor een optimaal kunstgebit ga je naar een Tandprotheticus

Gediplomeerde tandprotheticus maken een gebitsprothese zelf in nauw overleg met u, waardoor tandvorm, kleur en zetting worden afgestemd op uw wensen.

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

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

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

#### HEEMSKERK

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

#### HAARLEM

Vivian Hendrix  
Rijksstraatweg 236  
2022 DJ Haarlem  
023-5332433  
[www.tpphenrix.nl](http://www.tpphenrix.nl)  
[info@tpphenrix.nl](mailto:info@tpphenrix.nl)

#### IJMUIDEN

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

#### HAARLEM

Parklaan 88,  
2011 KZ Haarlem  
023-5321972  
[www.kunstgebtservice.info](http://www.kunstgebtservice.info)

#### HAARLEM

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

#### HEEMSTED

Molenwerfslaan 50  
2103 TD Heemstede  
023-5293295

#### HILLEGOM

Wilhelminalaan 1a  
2182 CA Hillegom  
0252-520605  
[www.tpvanhooff.nl](http://www.tpvanhooff.nl)

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



Organisatie van  
Nederlandse  
Tandprotheticus

**O.N.T., Leidsevaartweg 99,  
2106 AS, Heemstede,  
023-7200444, [info@ont.nl](mailto:info@ont.nl)  
[WWW.ONT.NL](http://WWW.ONT.NL)**



Al bijna 500 jaar wordt er in Santpoort gemalen met molenstenen, de laatste 20 jaar ook ecologische granen met een EKO keurmerk.

**TARWE, SPELT, ROGGE, GERST, HAVER, MAIS, SOJA, MILO, LIJNZAAD, GEMALLEN, GEBUILD, GEMENGD.**

Wüstelaan 83, Santpoort-Noord, 023 539 1793  
[www.molendezandhaas.nl](http://www.molendezandhaas.nl)  
Geopend op do, vrij, zat van 10.00-17.00 uur



Stress kun je verminderen met gezonde voeding, regelmatig leven en sporten. Allemaal bekende tips die je met een beetje inspanning dagelijks toepast. Toch zijn er meer manieren om stress de baas te blijven. Onder andere door relaxed te leven. Want, dat geeft je veel meer energie dan een gejaagde levensstijl. In dit artikel enkele tips hoe je meer ontspannen leeft en stress voorkomt.

Albert Sonneveld  
Eigenaar  
Sonnevelt Opleidingen



## PSYCHE

# Voorkom stress met een relaxte levensstijl Vier nuttige tips voor meer ontspanning!

### Tip 1: Ga slimmer met je tijd om

Tijdgebrek werkt stress nogal eens in de hand. Door slimmer met je tijd om te gaan, creëer je meer rust en ruimte in je dagelijkse agenda. Je realiseert dat onder andere door 's ochtends 15 minuten eerder op te staan. Zo heb je alle tijd om te ontbijten en ontspannen je dag te starten. Maak vervolgens een lijstje met wat je wilt doen. Doe vervelende of moeilijke taken eerst, zodat je je daar later op de dag niet meer druk over hoeft te maken. Doe niet meer dan één activiteit tegelijkertijd en plan altijd per keer wat extra tijd in. Op die manier voorkom je dat tijdnood je parten gaat spelen. Geef verder onbelangrijke zaken een lage prioriteit en steek daar niet te veel tijd in. Neem

vervolgens na elke volbrachte taak even een korte pauze. Zet je mind gewoon op nul en relax even.

### Tip 2: Vraag gerust anderen om hulp

Alle taken en verantwoordelijkheden naar je toe trekken, kan je behoorlijk opbreken. Er zitten immers niet meer dan 24 uur in een dag. Wees niet koppig en vasthoudend, maar vraag gerust anderen om hulp. Al is het misschien best even moeilijk. Delegeer bepaalde taken. Op je werk en ook in je privé en sociale leven. Schakel bijvoorbeeld thuis extra hulp in als je te weinig tijd hebt. Of: praat eens met je partner over de taakverdeling. En... maak je zeker niet druk als het anders gebeurt dan je gewend

bent. Je zult merken dat wat extra steun zorgt voor meer rust en een relaxter leven.

### Tip 3: Voorkom stress met prioriteiten stellen

Ook prioriteiten stellen in je dagelijkse bestaan helpt je relaxter te leven, meer rust te ervaren en stress te voorkomen. Natuurlijk, verdienen je partner, gezin, werk, sociale activiteiten en dergelijke je aandacht, maar hol jezelf niet voorbij. Doe ook wat jij fijn én belangrijk vindt. Wat je een goed gevoel geeft en waar je energie uit put. Laat de boel nu en dan even voor wat het is en doe datgene wat je helpt ontspannen. Ga naar de film, maak een flinke wandeling of pak een terrasje met je vriend(inn)en als je dat happy maakt. Gewoon doen. Je beloning? Meer rust en minder stress.

### Tip 4: Plan leuke en ontspannende activiteiten

Hard werken om een mooie prestatie te leveren, is op zich goed. Het kan zelfs zorgen voor een enorme energieboost. Waak er echter voor dat je continu op de toppen van je kunnen presteert. De kans is groot dat je gestresst raakt. Zeker als je op den duur blij bent dat het einde van de week weer in zicht is. Voorkom stress met het plannen van leuke activiteiten waar je je op kunt verheugen. Zet gewoon regelmatig een streep door bepaalde uren en/of dagen in je agenda. Ga dingen doen die je blij maken en helpen relaxen. Bezoek een museum, ga uit eten met je partner, neem een ontspannen bad of trek eropuit met je gezin. Maak je hoofd helemaal leeg en geniet voor de volle 100%.

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

## Praktijk Fysiotherapie de Wit - IJmuiden

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

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

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

Scheldestraat 87, 1972 TL IJmuiden, tel: 0255 - 516 555  
[info@fysioscheldestraat.nl](mailto:info@fysioscheldestraat.nl), [www.fysiotherapiedewit.nl](http://www.fysiotherapiedewit.nl)



UITERLIJK

# Wat vertellen rimpels?

Irene Lelieveld  
[Auto] Kinesiologicalische  
voedingstherapeut



**Rimpels krijgen we allemaal. Daar ontkom je niet aan, hoe gezond je ook eet en hoe veel producten je ook gebruikt. Maar rimpels hebben je wat te vertellen en veroudering kun je wel degelijk vertragen. Daar gaat deze column over.**

**W**e beginnen allemaal met een jong strak velletje maar zodra je de 40 gepasseerd bent, begin je toch wel duidelijk de tekenen van ouder worden te herkennen. Vaak kiezen mensen ervoor om huidcorrecties te laten doen. Dit is tegenwoordig booming business. Zonder deze ingrepen of producten kun je zelf ook al heel veel bereiken door je eet- en leefgewoontes eens heel kritisch te bekijken. Verder is het erg leuk om te ontdekken wat rimpels vertellen over je karakter en je innerlijke gezondheid.

## Charisma

Vaak zijn we ook veel te veel bezig met ons uiterlijk en onze rimpels. Uiteindelijk gaat het toch om wat je uitstraalt en wie je bent. Als deze uitstraling positief is dan noem je dat charisma. Dat is dus iets anders dan uiterlijke beauty. Kijken naar iemand met charisma is prettig. Deze mensen zijn positief, ze stralen, zijn gelukkig, hebben energie en zelfvertrouwen. Ze weten waarvoor ze staan en kunnen zich heel goed profileren met een vleugje humor zonder dat dit over de top is of verwaand overkomt want dat is zeker geen charisma. Leeftijd heeft hier niets mee van doen. Deze uitstraling kan aangeboren zijn maar in principe kan iedereen een charisma-tische uitstraling hebben als je lichamenlijk en geestelijk goed in balans bent. Lichamenlijk in balans door echt gezonde voeding, genoeg beweging, voldoende ontspanning, frisse lucht en geestelijk in balans door positief in het leven te staan met een vleugje humor.

## Gezichtsdiagnostiek

Het leuke is dat het gezicht je veel vertelt, want het gezicht is opgebouwd in zones. Elke zone staat in contact met ingewanden. Tussen de wenkbrauwen zit bijvoorbeeld de leverzone volgens de Chinese gelaatdiagnostiek. Die zit rond de onderlip bij de westerse gelaatdiagnostiek. Wanneer je daar rimpels of oneffenheden hebt, kan het zijn dat de lever uit balans is. Regelmatig een goede leverdetox zou zeker helpen. Het is natuurlijk leuk om hier meer over te weten.

In mijn boek 'Een mooie en vitale huid' staat de gezichtsdiagnose kort uitgelegd, maar je kunt ook een lezing bijwonen hierover. Ik geef 24 januari samen met 'Your Head Matters' een

lezing over gezichtsdiagnostiek, huidklachten en voeding. Je bent welkom van 13.00 uur tot 17.00 uur in Nieuw-Vennep. De kosten voor deze leerzame middag zijn 12,50 euro en inschrijven is noodzakelijk. Meer informatie vind je op [www.persoonlijke-voeding.nl/blog/lezing/](http://www.persoonlijke-voeding.nl/blog/lezing/) en op [www.yourheadmatters.com/lezingen](http://www.yourheadmatters.com/lezingen).

Naast charisma en wat rimpels vertellen, kun je nog meer doen om de veroudering te vertragen. Je zult het collageen en de elastine in de huid moeten voeden en versterken. Je begint eerst eens de grote boosdoeners, die de huid verzwakken, weg te laten uit de voeding en dat zijn:

- Koffie; neem in plaats hiervan granen- of cichoreikoffie
- Zwarte thee; neem kruidenthee
- Alcohol
- Suiker; dus lekkers en veel beleg bevat suikers. Ga het zelf maken! Kijk in mijn boek 'Een gezonde eter: Koken met Irene'
- Geraffineerd graan; eet volkoren granen, liefst spelt of glutenvrije granen
- Laat geharde boters weg, margarine is hier een voorbeeld van

Daarnaast zijn er nog een paar punten van aandacht:

- Stop met roken
- Let op stress; hier verouder je heel snel door
- Slaap voldoende
- Vermijd de zonnebank en let op met de zon; smeer je in met natuurlijke zonnebrand
- Beweeg voldoende in de buitenlucht en adem goed
- Drink minimaal 1,5 liter water, elke dag
- Detox je lichaam eens goed, zie mijn boek 'Een mooie en vitale huid'

Vervolgens is er voedsel dat je juist wel moet eten:

- Omega 3 vetzuren uit vette vis, walnoten, chia-zaden
- Eet 400 gram groenten, elke dag
- Eet voldoende fruit
- Eet niet teveel vlees
- Eet alleen volkoren producten (liefst spelt of glutenvrij)
- Let op waar je in bakt, veel olie wordt giftig. Kies kokosolie of rijstolie. Die zijn stabiel of hebben een hoog bakpunt.



Natuurlijk is dit maar een klein deel van het geheel en als je graag meer wilt weten over wat je tegen je rimpels kunt doen en je wilt gaan ontgiften, lees dan mijn boek 'Een mooie en vitale huid'.

Extra stofjes die belangrijk zijn tegen rimpels en die je door middel van supplementen of voeding binnen kunt krijgen:

- Glucosamine; zit ook in spelt, krab en chlorella
- Antioxidanten; in groenten en fruit, vooral de donkere bessen]
- MSM; in rauwe groenten en fruit, maar beter is grote hoeveelheden in een supplement te nemen
- Glutathion; in peer, broccoli, spinazie, wortel, avocado, knoflook
- Verder zijn ook belangrijk vitamine A, dat zit in oranje voedsel, vitamine C, in fruit en groenten en vitamine E, in vis, noten, koudgeperste olie, zaden en pitten

[www.persoonlijke-voeding.nl](http://www.persoonlijke-voeding.nl)

## Wist u dat...

artsen vroeger diabetes mellitus constateerden door urine te proeven, als de urine zoet smaakte was de diagnose suikerziekte.



VOEDING

# Eiwitten: aten we vroeger echt iedere dag mammoet?

**Ik ben er een voorstander van om te eten zoals onze verre voorouders aten: zo natuurlijk mogelijk. Ik ben niet de enige; boeken over oer- en paleo-diëten vliegen ons om de oren. Ik sta echter verbaasd over de, in mijn ogen, behoorlijke hoeveelheden vlees en vis die hierbij worden geadviseerd om maar voldoende eiwitten binnen te krijgen. Ik vraag me af of de auteurs écht denken dat onze voorouders bij iedere zonsondergang een stuk vlees aan het spit hadden. En of ze nooit hebben gehoord van plantaardige eiwitten.**

Marjolein Dubbers  
Oprichtster Energieke  
Vrouwen Academie



### Eiwitten zijn onze bouwstoffen

Een ander woord voor eiwit is proteïne. Dit woord komt van het Griekse woord 'protos' dat 'eerste' of 'belangrijkste' betekent. Ons lichaam kan ook inderdaad niet zonder eiwitten. Eiwitten zijn onze bouwstoffen; hiermee moet ons lichaam zichzelf iedere dag opnieuw weer opbouwen. Uit eiwitten worden ook veel hormonen gemaakt. De eiwitten die we eten

bestaan uit circa twintig verschillende aminozuren. Van deze twintig kan het lichaam er zelf twaalf aanmaken maar acht moeten uit onze voeding komen. Dit noemen we essentiële aminozuren. Met deze twintig aminozuren bouwt ons lichaam zelf circa 100.000 nieuwe eiwitten die allemaal hun specifieke functie hebben. Naast koolhydraten en vetten zijn eiwitten dus zeker belangrijk om op te nemen in onze voeding.

### Aten we echt iedere dag vlees en vis?

Oer- en paleodiëten gaan uit van wat de mens at in de tijd dat we nog jagers/verzamelaars waren. De mannen gingen op jacht naar vlees en vis en de vrouwen verzamelden de bessen, knollen, wortels, eetbare bladeren, insecten, eieren en het fruit. De aanhangers van het oerdiëet willen ons laten geloven dat de mannen vrijwel iedere dag met een biefstuk of

BEWEGEN

ADVERTORIAL

## Stress relief yogalessen bij Yogaschool de Blauwe Vlinder



Stress is een thema waar we dagelijks mee te maken hebben. Zolang spanning en ontspanning met elkaar in balans zijn en elkaar regelmatig afwisselen, is er niets aan de hand. Wanneer de spanning niet wordt opgevolgd door momenten van rust en ontspanning dan blijft de boog gespannen. Als dit te lang duurt, kun je spanningsklachten ervaren. Spierspanning, prikkelbaarheid, vermoeidheid, minder goed slapen..... In alle drukte van ons dagelijks leven is het daarom belangrijk om jezelf te "resetten". Zowel je lichaam als je geest helemaal tot rust te laten komen. Yogaschool de Blauwe Vlinder heeft een aantal stress relief lessen op het programma staan. Door het volgen van deze rustige yogavormen, leer je weer even stil te staan in de drukte van het bestaan. Hierdoor krijg je de mogelijkheid om door alle informatie en signalen die je in je lichaam waarneemt, beter voor jezelf te zorgen. Op maandagavond om 19.30 uur is er een Mindfulness yogales, een combinatie van meditatie en mindful movements. Op vrijdagochtend om 10.15 uur en op zondag om 12.30 uur staat de Yin Yoga op het rooster. Dit is een combinatie van mindfulness en stretch van het bindweefsel door zittende houdingen langer aan te houden. Op donderdagochtend om 10.15 uur staat de Easy flow stress relief op het lesrooster. Op 20 november is er een gratis introductieles van 10.15 uur tot 11.45 uur. Tijdens deze les kun je kennismaken met deze rustige vorm, waarin de nadruk ligt op bewegen met aandacht. Bezoek onze website [www.yogabeverwijk.nl](http://www.yogabeverwijk.nl) voor meer informatie en schrijf je in via de eenvoudige lesagenda.

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

**Sports  
Health  
Squash**

**WORK OUT**  
WORKOUTVELSEN.NL

Kanaalstraat 10 IJmuiden | 0255 540 470



konijnenboutje thuis kwamen. Als ik de kookboeken lees promoten ze het eten van bijna dagelijks een stuk(je) vlees of vis. Vegetarische gerechten zijn er nauwelijks in te vinden. Naar mijn persoonlijk mening hebben ze hiermee het oerdieet in de hoek van de ongezonde eet- en levensstijlen ondergebracht. Oef, dat is nogal een uitspraak! Laat me je uitleggen waarom ik dat vind.

### De vrouwen zorgden voor het allergrootste deel

Uit paleontologisch onderzoek blijkt dat vrouwen zorgden voor het overgrote deel van de voeding. De mannen kwamen echt niet iedere dag aanzetten met een gazelle of groot stuk wild. Als ze al thuis kwamen met vlees dan was het vis of gevogelte. Het valt namelijk helemaal niet mee om een mammoet, leeuw of gazelle aan het spit te krijgen als je alleen een speer hebt. Het echte paleodieet bestond voor namelijk uit veel groenten, knollen, wortels, zaden, eieren, noten en af en toe een stukje vlees of vis. Wil je meer weten over het werkelijke paleodieet, luister dan eens naar deze TED-lezing van archeologe Christina Warinner. Vis werd méér gegeten dan vlees omdat het makkelijker te vangen was. Onze hersenen, althans het gedeelte waarmee we nadenken, hebben we als mensheid gevormd in de tienduizenden jaren dat we ergens hebben gewoond waar vis rijkelijk op het menu kon staan. Het is de omega-3 uit vis waardoor onze neo-cortex, onze denkhersenen zeg maar, is ontstaan.

### Eiwitten; volwaardig versus onvolwaardig

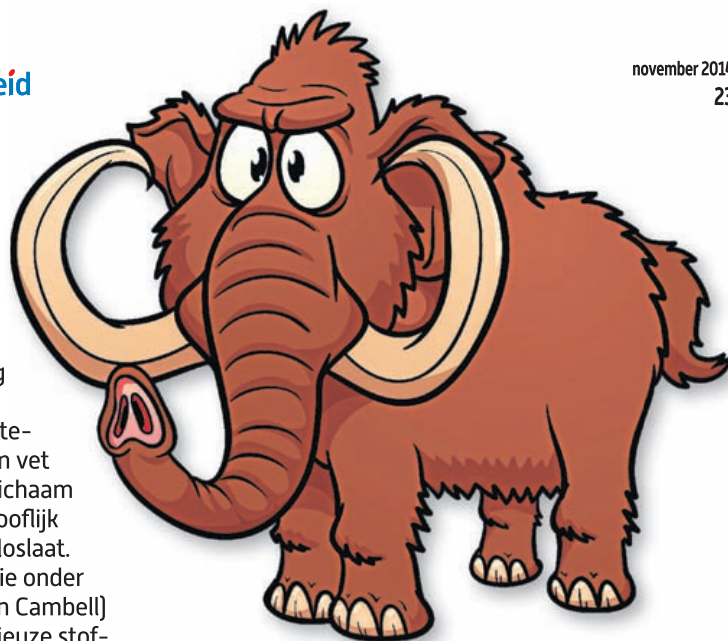
Dierlijke eiwitten bevatten alle acht de aminozuren die ons lichaam niet zelf kan opbouwen en die we dus uit onze voeding moeten halen. Ze worden daarom ook wel hoogwaardige eiwitten genoemd. Plantaardige eiwitten zijn eiwitten uit granen, peulvruchten, noten, zaden, paddestoelen en groenten. Deze eiwitten worden onvolwaardig genoemd omdat ieder apart product één of meer van de benodigde aminozuren mist. Vegetariërs weten daarom al lang dat het goed is om beiden te eten: granen én peulvruchten. Door de woordkeuze 'volwaardig' en 'onvolwaardig' zijn we met elkaar gaan geloven dat we dierlijke eiwitten nodig hebben. Dat plantaardige eiwitten niet goed genoeg zijn. Mensen die opeens (méér) gaan sporten vragen zich af of ze wel voldoende eiwitten binnen krijgen. Moeten ze niet méér vlees gaan eten? Veel sporters denken bij eiwitten alleen aan vlees.

### Is hoogste kwaliteit product ook gezondste kwaliteit?

De vraag die we té makkelijk over het hoofd zien is of de hoogste kwaliteit eiwitten in het voedingsproduct wel de hoogste kwaliteit eiwitten voor ons lichaam is. We zien, zoals zo vaak, voor het gemak de werking van ons lichaam maar even over het hoofd. Zoals we jarenlang onterecht hebben gedacht dat we van vet eten, zelf vet worden. Alsof ons lichaam op onze voeding niet haar ongelooflijk complexe stofwisselingsysteem loslaat. Er is inmiddels veel onderzoek (zie onder andere The China Study van Colin Cambell) waaruit blijkt dat door ons ingenieuze stofwisselingsstelsel ons lichaam prima in staat is om uit plantaardige eiwitten alle benodigde aminozuren op te bouwen. En ja, natuurlijk moet je daarvoor een variatie aan plantaardige producten eten. Maar wie wil er nu iedere dag kikkererwten op haar bord? Of broccoli? Plantaardig eten vraagt als vanzelf om variatie omdat er zo ontzettend veel variatie aan plantaardig voedsel is.

### Nogmaals: is hoogste kwaliteit ook het gezondst?

Aan het eten van veel dierlijk voedsel zitten nadelen. Nadelen die je niet over het hoofd mag zien als je met je vitaliteit en gezondheid bezig bent. Behalve dat er veel vet en nu vezels inzitten én het lastig voor je darmen is om te verteren, zijn er inmiddels honderden onderzoeken die aantonen dat het eten van veel dierlijke eiwitten een link heeft met onze Westerse welvaartsziekten: hart- en vaatziekten, kanker, botontkalking, darmproblemen, overgewicht, auto-immuunziekten, nieraandoeningen en zelfs diabetes. Twaalfjarig onderzoek waaraan circa 90.000 vrouwen deelnamen toonde bijvoorbeeld aan dat vrouwen die elke dag (rood) vlees aten twee keer zoveel kans hadden op borstkanker dan vrouwen die minder dan drie keer per week vlees aten. Er zijn zoveel van dit soort onderzoeken. Zie voor een uitgebreid overzicht hier



van de vele referenties in het boek The China Study van Colin Cambell of lees dit interessante boek zelf. Helaas nog niet vertaald in het Nederlands.

### Nog één keer: is hoogste kwaliteit ook het gezondst?

Hier tegenover staan inmiddels honderden onderzoeken dat plantaardige producten juist gezond voor ons zijn. Omdat er veel geld voor beschikbaar is, is er veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen voeding en kanker. Iedere keer weer komen deze onderzoeken erop neer dat de plantenwereld de belangrijkste bron is van kankerwerende stoffen. Kruiden, paddenstoelen, groenten, zaden, rood fruit, algen; ze bevatten allemaal stoffen die ervoor zorgen dat kanker minder kans krijgt. Ook als je al kanker hebt. Lees voor meer informatie hierover mijn blog 'Superfoods nr 1: onze eigen magische groenten' of lees het boek 'Eten tegen kanker' van de artsen Beliveau en Gingras. Als plantaardig voedsel kanker buiten de deur houdt, zou het dan ook niet andere nare ziektes buiten de deur kunnen houden? Gewoon omdat het blijkbaar heel gezond voor ons is? Ik denk van wel.

Voor de rest van dit artikel zie [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl), tabje voeding.

## Wist u dat...

de benaming voor ascorbinezuur (vitamine C) afkomstig is van a-scorbut ofwel 'tegen scheurbuik'

### Zet alvast in uw agenda

**Demonstratie  
Kangenwater Experience  
Vrijdag 21 november  
van 15.00 - 17.00 uur  
GRATIS ENTREE**

Voraf aanmelden:  
danielle@lijfengezondheid.nl

Locatie:  
Kantoor De Jutter/De Hofgeest  
Zeeweg 189-191  
IJmuiden

Lijf & gezondheid

## 4 GOEDE REDENEN OM KANGEN WATER TE DRINKEN

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

Drink daarom Kangen Water:

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







## Beantwoord de volgende vragen:

1. Uit hoeveel beenderen bestaat ons skelet?
2. Wat is de specialisatie van Dr. Wouter van der Pot?
3. Waar komt fysiotherapie uit voort?

Stuur uw antwoord in voor 1 december via: [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl)

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

Vermeld daarbij uw naam, adres en telefoonnummer.

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

**1x Victoria Moritz t.w.v. €1999,-**  
Beschikbaar gesteld door [www.bikeholland.nl](http://www.bikeholland.nl)



1 x mand met natuurvoedingsmiddelen van Drogisterij Aker t.w.v. €150,-



Set van 4 boeken van Ralph Moorman, Ir. Levensmiddelentechnologie & gezondheidscoach t.w.v. €70,-  
[www.ralphmoorman.com](http://www.ralphmoorman.com)

1x Feelmax schoenen en teensokken t.w.v. €170,-  
[www.feelmax.nl](http://www.feelmax.nl)



Set boeken van Dr. Lenkei:  
1x 'Censuur' en 1x 'Cholesterol' t.w.v. €27,50

1x Superfood pakket t.w.v. €125,-



1x scan van de darmen met voedingsadvies van Body-Scan. nl t.w.v. €165,-  
[www.body-scan.nl](http://www.body-scan.nl)

## Winnaars van de prijsvraag



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

De gelukkige winnares van de E-bike, beschikbaar gesteld door BikeHolland, is gewonnen door Sandra Heijnen uit Beverwijk. De set van vier boeken van Raph Moorman zijn voor S. Houtenbos. Irene Lelieveld stelde twee maal het boek beschikbaar: 'Te Koud? Te Warm' Eet wat bij je past!' Deze zijn gewonnen door Mw. M. Den Hartog en Mw. P.M. de Knegt. De vijf winnaars van het boek 'Kerngezond' van Frank Jonkers van BodySwitch, zijn Mw. J. Joosten-Blom, Mw. M. Bos, Renate Streefkerk, Mw. C. Rijs en Trudy Tesselaar. De winnaars zijn inmiddels op de hoogte gebracht van de gewonnen prijzen.



2x Boek van Irene Lelieveld 'Zo bakt Nederland' t.w.v. €19,95





## Opbrengst Ladies Night voor Pink Ribbon event

**Umuiden** - Op vrijdag 31 oktober vond er een speciale Ladies Night plaats bij volleybal vereniging Smashing Velsen. De aanleiding was dat op deze wedstrijdavond uitsluitend dames-teams speelden. Het idee van een Ladies Night was snel geboren. Gekoppeld aan Pink Ribbon in de maand oktober, kreeg het idee nog verder gestalte. Het werd een unieke avond; Sporthal Zeewijk werd voor de gelegenheid geheel versierd

met roze slingers en ballonnen, de wedstrijdtenues werden voor de gelegenheid opgepimpt met roze accessoires. Zelfs de kantine, waar tot in de late uurtjes nog volop feest werd gevierd, was compleet roze versierd door de eigenaren Jos en Karin. Mede dankzij de toelobben inzet van zo velen, de gulle giften, heeft de inzamelingsactie in totaal 525 euro opgeleverd dat geheel ten goede komt aan Pink Ribbon!



## Pianorecital en Picasso in 't Mosterdzaadje

**Santpoort-Noord** - Vrijdag 14 november om 20.00 uur is de uit Griekenland afkomstige pianiste Katerina Konstantourou te gast in 't Mosterdzaadje. Haar programma omvat Claude Debussy (Children's corner), Frank Nuyts ('The Wider World of Water'), Franz Liszt (La lugubre gondola), Frank Martin (Fantaisie sur des Rythmes Flamenco) en Manos Hadjidakis (Six folk paintings). Op zondag 16 november om 15.00 uur treden de pianiste Celia García García en de cellist Ephraim van IJzerlooij in 't Mos-

terdzaadje op. Deze twee rasmusici vormen al jaren het aan elkaar gewaagde Picasso Duo en hebben als hoofdmoot voor dit concert bewerkingen van de mooiste liederen gemaakt. Schubert, Rachmaninof, de Falla en Fauré. Geen liedbewerking is de meesterlijke Sonate voor cello en piano van Debussy. 't Mosterdzaadje, Kerkweg 29, telefoon 023-5378625. Vanaf een half uur voor aanvang is de zaal open. Toegang vrij, een bijdrage in de onkosten wenselijk. Zie ook [www.mosterdzaadje.nl](http://www.mosterdzaadje.nl).

## Felison Brass op Brassband Kampioenschap

**Velsen-Noord** - Op vrijdag 31 oktober heeft Felison Brass, Velsens enige brassband, tijdens de jaarlijkse Nederlandse Brassband Kampioenschap in het vernieuwde Vredenburg Tivoli in Utrecht weer muzikaal van zich laten horen. De Velsen-Noordse band kwam tijdens dit kampioenschap uit in de vierde divisie en vertegenwoordigde als enige orkest de provincie Noord-Holland. In een zeer sterk deelnemersveld wist Felison Brass in de vierde divisie met haar uitvoering van het verplichte werk 'Legenda Rumtanscha' van de Zwitserse componist Oliver Waespi 87 punten te behalen. Hiermee werd Felison Brass en haar dirigent Patricia Geertse vierde van Nederland, gezien het sterke deelnemersveld een prima prestatie! Tevens was het de eerste keer dat Felison Brass in een geheel nieuw outfit op het podium zat. Na vele jaren zijn de groene colbert jasjes vervuld voor een frisse nieuwe look in de vorm van blauwe overhemden met daarop het geweven logo van de band. Op 22 november hoopt Felison op het bondsconcours in IJsselstein ook weer hoge ogen te gooien en een mooi aantal punten bij elkaar te blazen.

## Springcompetitie met speels tintje

**Santpoort-Noord** - Afgelopen zondag werd de laatste wedstrijd van het jaar gesprongen bij manege Kennemergaarde. Om de wedstrijd nog meer uitdaging te geven, waren er twee types barrages, te weten de gewone barrage en 'kies je lijn'. Bij de groepen die 'kies je lijn' mochten rijden, bij een foutloos parcours, mochten de ruiters zelf drie sprongen kiezen die zij van twee kanten moesten springen. Een enorme uitdaging, voor zowel ruiter als jury. Deze opzet bleek een groot succes en zeer voor herhaling vatbaar. De winnaars van deze dag waren: Naomi, Mara, Wouter, Piene, Susan, Sophie, Manon en Patricia. Na de wedstrijd was het tijd om de jaarbeker van Kennemergaarde uit te reiken. Er waren twee bekere te vergeven, voor jeugd en volwassenen. De gelukkige winnaars waren Dana Mengering en Patricia Smids. De organisatie van deze dag verliep wederom zeer soepel, mede dankzij de vele vrijwilligers, die zich iedere keer weer inzetten om er een leuke dag van te maken. En met succes!



## Stijl Achterover in actie voor Serious Request

**Velsen** - De beste en leukste meidenband van Velsen, Stijl Achterover, heeft een bijzondere actie bedacht voor Serious Request, waarbij zij wel hulp van het publiek en hun vele fans nodig hebben. Liefhebbers kunnen via de site bieden op een optreden van Stijl Achterover. Dat kan tot uiterlijk 20 december. Degene die het hoogste bedrag biedt kan volgens afspraak (ook in 2015) een stijlvol optreden van de meidenband verwachten, waarbij Bart Soundrecording zorgt voor het geluid. Dus heeft u een feestje in het verschiet, misschien een bijzonder jubileum, of vindt u een optreden van Stijl Achterover al genoeg reden voor een gezellig feestje?

Aarzel dan niet en doe een bod op [www.stijl-achterover.nl](http://www.stijl-achterover.nl). Wie het hoogste bedrag biedt krijgt uiteraard het volledig verzorgde optreden op een nog overeen te komen datum. Het bedrag dat hiervoor wordt betaald wordt volledig overgemaakt naar Serious Request dat dit jaar het Glazen Huis neerzet op de Grote Markt in Haarlem. Dit jaar wordt geld ingezameld voor meisjes en vrouwen die slachtoffer zijn geworden van seksueel geweld in conflictgebieden. Het Rode Kruis zorgt voor extra ondersteuning voor getraumatiseerde vrouwen, maar ook vragen zij aandacht voor het recht van elk mens, elke vrouw, om zelf te beschikken over hun eigen lichaam.



## Succesvolle beurs bij OBS de Pionier

**Velserbroek** - Donderdag 6 november was er na een aantal jaren van afwezigheid weer een kleding en speelgoedbeurs bij OBS de Pionier locatie de Duinroos. Met de feestdagen in het vooruitzicht was er ook een leuk aanbod met feestelijke kleding voor zowel dames als kinderen. Er zijn veel mensen op afgekomen en daarmee hebben we een leuke opbrengst voor de school opgehaald. 30 Procent van de opbrengst van alle verkochte spullen is voor de school en hiermee kan de school weer iets nieuws kopen voor tijdens het buiten spelen. Ook was er

een mogelijkheid om de niet verkochte spullen te doneren aan de speelgoedbank Haarlem. De speelgoedbank Haarlem heeft de dag na de beurs de overgebleven spullen opgehaald. Zij waren blij met de gedoneerde spullen. Veel mensen waren niet alleen enthousiast over de koopwaar maar ook over de knusse sfeer die de school uitstraalt. In het voorjaar wordt een voorjaars- en zomerbeurs houden. Wilt u hierover als eerste op de hoogte worden gebracht mail dan uw gegevens naar [kledingbeursdepionier@gmail.com](mailto:kledingbeursdepionier@gmail.com)



## Inbrekers overlopen

**Driehuis** - Vorige week donderdag omstreeks 18.30 uur kwam een 82-jarige man thuis in zijn woning aan de Lodewijk van Deysellaan. De man woont op de eerste etage van een service-flat. Toen de man zijn appartement binnenstapte, zag hij nog net twee mannen aan de achterzijde van de woning wegrennen. Hier klommen de mannen over de reling en sprongen naar de grond, een etage lager. Vervolgens gingen zij er vandoor. Uit de woning bleek zilveren bestek te zijn gestolen. De verdachte waren twee blanke mannen die accentloos Nederlands spraken. De ene dader was ongeveer 1,90 meter lang, terwijl de andere ongeveer 1,70 meter was. Beiden waren geheel in het zwart gekleed. Eventuele getuigen worden verzocht contact op te nemen met de politie op tel.nr. 0900-8844.

## WVIJ maakt debuut

**Umuïden** - Afgelopen zondag heeft de wedstrijd ploeg van Waternvrienden Umuïden in Eindhoven zijn debuut gemaakt in de hoofdklasse van de Landelijke Zwemcompetitie. Ondanks diverse hoge klasseringen van de zwemmers, resulteerde dit helaas niet in een goede positie in het klassement; de ploeg staat op de vijfde plaats van de zes deelnemende ploegen. Niettemin ziet trainer Ron Blok kansen om te verbeteren. „We hebben punten laten liggen door diskwalificaties, maar aan deze techniekfouten gaan we werken. Daarnaast hadden we dit keer te maken met een aantal ziekmeldingen waardoor niet alle afstanden gezwommen konden worden. WVIJ heeft in enkele leeftijdsklassen onvoldoende zwemmers zodat het ontstane tekort niet goed opgevangen kan worden. Wanneer er geen zwemmer kan starten, betekent dit automatisch puntenverlies.” Het programma tijdens de eerste competitiewedstrijd is altijd sterk gericht op de rugslag en de wisselslag. Dit zijn lastige slagen, maar desondanks wist Rik Hofland op de 200 meter wisselslag een tweede plaats te halen en een eerste op de 100 meter vrije slag. Op de 200 meter rugslag eindigde Ben Zentveldt als tweede bij de heren en Robin Kneppers als derde bij de dames. Naomi Schotvanger werd eerste op de 100 meter vrij bij de meisjes 14-15 jaar en bij de jongste zwemmers zwom Grace Struijs twee maal naar een zilveren medaille op de 25 meter vlinderslag en de 50 meter schoolslag. De eerstvolgende competitiewedstrijd op 25 januari zwemt de ploeg in het thuisbad de Heerenduinen. Met een complete ploeg en thuisvoordeel is het volgens Blok mogelijk om een paar plaatsen te stijgen in de ranglijst.



## Leuke Beroepenweek op Tendercollege

**Umuïden** - In klas 1 van het Tendercollege staan de leeractiviteiten in het teken van beroepskeuze en beroepspraktijk, omdat de regering verwacht dat vmboscholen beter gaan aansluiten op zowel actuele ontwikkelingen van de arbeidsmarkt als op de vervolgoedingen. Met ingang van dit schooljaar wordt twee keer een Beroepenweek georganiseerd. De nadruk ligt hierbij

op algemene kennismaking met verschillende beroepen, de praktijkvakken op school en mogelijke beroepsopleidingen.

In de eerste beroepenweek maakten de leerlingen een beroepentest, kregen ze les in de praktijkvakken, bezochten ze een zorginstelling en kregen ze beroepenvoorlichting. Dit laatste werd gedaan door vier leerlingen die kwamen vertellen welk beroep ze nu hebben en welke opleiding ze daarvoor gedaan hebben. Zij werken nu bij Tata Steel, in de kinderopvang, in een zorginstelling en een leerling werkt zelfstandig als fotograaf. Zij vonden het heel erg leuk om de leerlingen over hun beroep te vertellen en waren verrast hoe geïnteresseerd de klassen waren.

De week was een groot succes, ook omdat de bewoners van de Moerberg erg blij waren met de zelfgemaakte versierde pompoenen die de leerlingen hen kwamen brengen.



## DCIJ-nieuws

### Spectaculaire strijd bij afwezigheid van cracks

**Umuïden** - Na het zwakke optreden van het eerste tental in de nationale competitie zijn een aantal sterke spelers in retraite gegaan om zo hun vorm te hervinden. Want om nog een promotiekans te behouden dient er in de komende wedstrijden sterk gespeeld te worden. Mede door hun afwezigheid toonden de spelers van het tweede echelon een geweldige strijd lust. Wel aanwezig was sterspeler Willem Winter die echter op pijnlijke wijze geconfronteerd werd met een nederlaag tegen Jan Maarten Koorn. De grootste verrassing viel in de partij van Rick Hartman tegen Ron Tielrooij. Met uitmuntend aanvalsspel werd de sterker geachte Tielrooij naar de nederlaag gevoerd. Jan Apeldoorn en Piet Kok, die in het verleden menig robbertje uitgevochten, maakten er een

fraaie strijd van die in een overwinning voor Apeldoorn eindigde. Stella van Buuren kwam na een verrassende finesse op winst tegen Max Doornbosch die daarna met een bord vol schijven moest opgeven. Berrie Bottelier bezit zeker de nodige aanleg voor het damspel. Wanneer hij zich wat meer zou toelagen op het spel is hij in de toekomst zeker een kandidaat voor het eerste tental. Maar andere hobby's (scouting) hebben eveneens zijn aandacht. Tegen Nicole Schouten kon hij na een prachtige partij de winst behalen. Klaas de Krijger verzette zich hevig maar slaagde er niet in tegen Jacqueline Schouten de problemen op te lossen en verloor. Harrie van der Vossen blijft elke partij geconcentreerd. Dan is er voor Martijn Vis nauwelijks iets te halen.

## Opmars BC Velsen-jeugd

**Umuïden** - Afgelopen zondagochtend kwam de C-jeugd van Weesp naar sporthal Zeewijk om het op te nemen tegen de C-jeugd van BC Velsen. De teams stonden dicht bij elkaar en in het voetbal zou men spreken van een 6 punten wedstrijd. Mick Sluis en Stef de Boer mochten beginnen met de jongens dubbel en zij verliezen hun eerste set na een aanvallende kleine voorsprong met 19-21. In hun tweede set weten zij er een bijzonder spannende partij van te maken, komen vier keer op een setpoint, maar verliezen uiteindelijk ook hun tweede set met 24-26.



Hierna weten Sanne Bant en Anne de Boer de BC Velsen weer op gelijke hoogte te brengen in de wedstrijd door hun meisjes dubbel overduidelijk in twee sets te winnen (21-12 en 21-19). Hierna beginnen de enkel partijen. Tycho Dorland verliest zijn eerste set en terwijl iedereen denkt dat zijn tegenstander hem de baas is, gaat hij vanaf de tweede set steeds beter spelen en weet er uiteindelijk een derde set uit te slepen. In die derde set weet hij zelfs de partij in zijn voordeel te beslissen met 24-22. Lisa Kerkhoff speelt daarna twee gelijk opgaande sets die zij allebei in haar voordeel weet te beslissen en ook zij beslist haar partij met een spannende set van

24-22. Zonder al te veel problemen weten Anne en Mick hierna hun enkel partij allebei in twee sets te winnen en hiermee komt BC Velsen op een beslissende voorsprong in de wedstrijd (5-1). Dan is het de beurt aan de mixed dubbels. Stef en Sanne verliezen hun eerste set na een spannende eindfase met 21-23. In hun tweede set lijkt het geloof in een goede afloop niet meer aanwezig te zijn en zij verliezen die dan ook met 14-21. Tycho en Lisa spelen hierna in hun mixed dubbel partij hun tegenstanders echter helemaal zoek en brengen zo de eindstand in de wedstrijd op 6-2 voor BC Velsen en hiermee stijgt het team naar de vierde plaats in de competitie.



## Groen Lintje voor Kees Los met zijn zorgtuin

**Santpoort-Zuid** - Kees Los heeft vorige week van GroenLinks Velsen het 'groene Lintje' gekregen. Dit is een pluim die het bestuur van GroenLinks Velsen iedere twee jaar toekent aan een groen/ duurzaam initiatief door iemand met veel toewijding/ passie. Het is natuurlijk nog mooier als het daarnaast ook nog eens een sociaal, maatschappelijk karakter heeft.

Deze keer voldoet de winnaar aan alle genoemde criteria. Kees Los is de beheerder en begeleider van de biologisch dynamische zorgtuin bij stichting Heerlijkheid Brederode. Het afgelopen jaar heeft hij van een verwaarloosd en overwoekerd terrein weer een moestuin gemaakt,

samen met deelnemers en andere vrijwilligers die hij begeleidde. In meerdere opzichten is dit al na één jaar een geslaagd succes. Want de opbrengst van de tuin is naar tevredenheid en er zijn deelnemers die via de tuin aan een opleiding of een baan zijn begonnen. Dit alles door de grenzeloze en vrijwillige inzet en toewijding van Kees Los!

Vorige week dinsdagavond kwam Tweede Kamerlid Linda Voortman het lintje uitreiken, maar helaas was Kees zelf die avond verhinderd. Jiska Bot, bestuursvoorzitter van GroenLinks Velsen, heeft Kees Los donderdag 6 november alsnog het lintje opgespeld, in het bijzijn van een afvaardiging van het bestuur van GroenLinks.



## Velsen verslaat Zilvermeeuwen

**Driehuis** - De uitwedstrijd tegen Zilvermeeuwen vorig seizoen werd kansloos verloren, ook daarom was de thuisploeg extra gemotiveerd. Het talrijke publiek had dan ook geen spijt van de komst naar sportpark Driehuis. De wedstrijd begon spectaculair: de eerste Velsencorner (Martin Wal) werd door Henk Swier binnen gewerkt: 1-0. Even later kreeg Henk Swier een nieuwe kans na een te korte terugspiegelbal. De bal verdween langs de verkeerde kant van de paal. Zilvermeeuwen herstelde zich en toog snel combinerend ten aanval en met succes: een aanval over links eindigde bij Mitchell van Boven. 1-1. Na een buitenspeldeelpunt van Tim Groenewoud zette Martin Wal de jarige Tim Groenewoud vrij voor doelman Veen, 2-1. Vlak voor rust een lange bal van Erik Metgod op Tim Groenewoud die Ron Nolles aanspeelde. Een snelle draai en doelman Eric Veen was volkomen verrast: 3-1. De verdediging van Velsen met invalier doelman Sander van der Lugt gaf verder geen krimp. Na de thee trok Zilvermeeuwen massaal naar voren. Dat leverde

de meer ruimte op voor de snelle aanvallers van Velsen. Henk Swier miste echter een goede mogelijkheid. Ook Ron Nolles en Tim Groenewoud kregen kansen op de vierde treffer maar het was vooral Zilvermeeuwen dat de aandacht vroeg. Na een misverstand tussen Jesper Gutteling en Martin Wal glipte de handige Alha Kashama met de bal tussen beide spelers door. Zijn voorzet werd van dichtbij ingeschoten door Mitchell Klei-

man: 3-2. Zilvermeeuwen ging achterin één op één spelen en Velsen moest zich beperken tot verdedigen. Het werd erg druk voor de neus van Sander van der Lugt maar de ervaren doelman gaf geen krimp. Aan de andere kant miste Henk Swier alleen voor doelman Veen en Casper Sintenie deed even later hetzelfde. Tot vreugde van het Velsendeel van het publiek hield de geelblauwe verdediging verder stand. De winst was binnen.



## VSV werkt aan bestrijding discriminatie op voetbalveld

**Velserbroek** - De Anne Frank Stichting heeft voor jongeren een game ontwikkeld over voetbal en discriminatie, omdat zij willen bijdragen aan het bespreekbaar maken van discriminatie en het voorkomen van incidenten. De game is daar een middel voor en is bedoeld voor jongeren en coaches. In de game draait het om Fair Play. Persoonlijke keuzes doen ertoe. Ken je dat: het team lijkt hecht, maar dan ontstaat er ruzie en valt de groep uit elkaar. Een goede aanvoerder is op zo'n moment heel belangrijk. De aanvoerder is de leider van het team en moet heel duidelijk optreden bij problemen. De aanvoerder zorgt ervoor dat iedereen zich aan de regels houdt en dat het team een échte eenheid is. ...maar wat doe je? Ook in de game zijn individuele keuzes bepalend: op belangrijke momenten moet een speler zijn mening geven. Wat hij doet, beïnvloedt de rest, en ook niets doen heeft gevolgen. Hij komt er dus niet onderuit! Aan het eind van het spel is de aanvoerder gekozen en zie je wat individuele beslissingen betekenden voor het team en de teamgenoten. Hoe voelden ze zich? Gebeuren bepaalde dingen va-

ker? Wat kan anders gedaan worden?

De Anne Frank Stichting zocht clubs die willen meewerken aan een pilot rond de game. Dit traject duurt maximaal 2 maanden waarbinnen een of meerdere elftallen de game spelen en coaches de onderwerpen bespreken. De pilot is half oktober gestart. Het doel is om te weten te komen op welke manier de game het beste ingezet kan worden op clubs, zodat daar in 2015 materiaal bij ontwikkeld kan worden. Een gereconnomeerde vereniging als AFC uit Amsterdam doet ook mee. De Anne Frank Stichting is bij VSV uitgekomen via Mandy Swanink, oud speelster van VSV die van het project wist en meteen aan VSV dacht als een goed georganiseerde en maatschappelijk bewuste club. Pascal Maat, in het recente verleden jeugdtrainer bij VSV, heeft ook naar het spel gekeken vanuit het oogpunt van een coach/trainer en was erg enthousiast. Door deze positieve reacties heeft VSV contact gezocht met Lies Schippers, de projectleider van de Anne Frank Stichting om de deelname aan de pilot te bevestigen. De voorde-

len voor VSV om mee te werken aan de pilot liggen vooral op het gebied van de bevordering van de sportveiligheid en het toewerken naar een club zonder (grote) incidenten rond discriminatie. VSV loopt al jaren voorop met een interne gedragscommissie die zelfs als voorbeeld voor andere verenigingen fungeert en de deelname aan deze pilot voor de Anne Frank Stichting past prima in dat beleid.

VSV heeft de coaches van de B3 gevraagd om de game te spelen. Enerzijds omdat het een divers team is met spelers van verschillende achtergronden en anderzijds omdat het onder leiding staat van o.a. Jerry Ramdayal die in zijn dagelijks leven politieagent in de gemeente Velsen is. Na weken van voorbereiding is het aankomende maandag 17 november dan zover. Het team van de Anne Frank Stichting zal bij VSV komen om samen met de spelers en trainer/coaches van de B3 de game te spelen en daarna de ervaringen te evalueren. Op deze manier probeert VSV midden in de samenleving te staan en een bijdrage te leveren aan het verminderen van incidenten rondom het voetbalveld.

## Overtuigende zege

**Ijmuiden** - De mannen van Ijmuiden bewezen afgelopen zaterdag het voetballen nog niet verleerd te zijn. Na twee teleurstellende nederlagen vielen de puzzelstukjes gelukkig weer eens in elkaar. Op een abominabel veld in Den Helder speelde Ijmuiden vanaf de eerste minuut geconcentreerd en wist het de nodige kansen te creëren. De openingstreffer kwam van de voet van Wesley Heeres.

De verdediger reageerde attent op een hoekschop die bij de tweede paal belandde en schoot de bal knap uit de lucht via de binnenkant van de paal binnen (0-1). Tegenstander Zeemacht kreeg direct na de openingstreffer de kans op de gelijkmaker, de harde inzet werd echter gekeerd door doelman Maurice van Lieshout. Kort hierna was het aan de andere kant van het

veld wederom raak. Een voorzet van Jim Wernke was de doelman van Zeemacht te machtig die deze klungelig liet glippen waar- na Fabian Roozen de bal eenvoudig in het net kon werken (0-2). Kort voor rust moest de thuisploeg met tien man verder toen een natrappende beweging werd bestraft met de rode kaart. Na de rust begon Ijmuiden wederom fel en ging het op zoek naar de derde treffer, deze kwam er al snel toen Kay Brouwer een vrije trap vanaf de zijkant wist binnen te koppen (0-3). In het restant van de wedstrijd was het Mitchel Post die twee keer mocht aanleggen vanaf elf meter. Met een vijftig procent score bepaalde Post de eindstand op 0-4. Kort voor tijd moest de thuisploeg nog verder met negen spelers toen een harde tackle van een verdediger met direct rood bestraft werd.

## Maatje te groot

**Ijmuiden** - In de thuiswedstrijd tegen Alphense Boys heeft Stormvogels na een 2-3 ruststand een ruime 2-7 nederlaag geleden. Op alle fronten werd het team van trainer Dick-Jan Ente afgetroefd door de Alphenaren. Vooral de drie voorhoedespelers van Alphense Boys waren een heel grote plaag voor de Ijmuidense verdedigers. De eerste helft kon Stormvogels haar tegenstander nog redelijk partij bieden, maar na de thee werd men finaal van de mat gespeeld. Reeds na drie minuten keek Stormvogels tegen een achterstand aan toen Van Schaik de bal vanaf de achterlijn voorzette en daarna Mischa Plug ongelukkig zijn eigen doelman passeerde, 0-1. Na een kwartier kopte Patrick Krop een hoekschop van Bastiaan Scholten hard in

het kruis, 1-1. Na ruim twintig minuten scoorde de beste speler van Alphen Boys, Bilal el Yacoubi, de 1-2. En opnieuw door Krop, nadat de doelman na een keihard schot van Geoffrey Verweij de bal losliet, werd de stand weer gelijk, 2-2. Drie minuten later bepaalde Osama Rashid met een afstandsschot de ruststand op 2-3. Na de thee was de tegenstand van Stormvogels tegen een oppermachtig Alphense Boys totaal gebroken. Door doelpunten van Yachou, El Yacoubi, Sarica en opnieuw El Yacoubi werd de eindstand 2-7. Zondag a.s. moet Stormvogels naar Utrecht om aldaar de 17 minuten van het gestaakte duel tegen Nieuw Utrecht, dat nog acht man over heeft, te spelen. Zondag 23 november speelt Stormvogels in en tegen Woerden.

## Velsen blijft winnen

**Driehuis** - Het versloeg Maarssen op eigen veld met 2-1. De wedstrijd zal niet de boeken ingaan als meest spectaculaire wedstrijd van het seizoen, maar was desalniettemin spannend. Velsen, dat de hele wedstrijd de bovenliggende partij was, creëerde weinig kansen en kreeg daarvoor, een kwartier voor rust, de rekening gepresenteerd. Knullig uitverdedigen bracht Maarssen plots in stelling. Doelvrouw Lisette Hamidovic kon het schot, dat niet meer dan een rollertje was, niet controleren: 0-1.

Na de thee begon Velsen nog meer aan te dringen. Een vrije trap van Daisy van Wichen werd zuiver bij de tweede paal

gelegd, waardoor Tamar Veering alleen nog maar tegen de bal hoefde aan te lopen 1-1. Velsen drukte nu sterk door en zag uiteindelijk de 2-1 ook vallen. Rona Mosterd werd weggestuurd door Jose Langkemper, nadat ze uitstekend druk had gezet. Vanaf de achterlijn werd de bal zuiver teruggelegd op Denise Brinkman, die koelbloedig de overwinning zekerstelde.

Trainer Johan Kraaikamp was zichtbaar trots op de prestatie van zijn ploeg. „De manier waarop de meiden hebben gespeeld is een grote stap vooruit. We hebben Maarssen op waar- de geklopt en we hebben het voetballend opgelost.”



## Rennen in het zand



**IJmuiden** - Zondagmiddag heeft op het strand de derde HappyRunningStrandloop plaatsgevonden. Ruim 150 hardlopers verzamelden zich bij paviljoen Noordzee en gingen om 13.00 uur van start. Eerst ging men als een compact peloton richting de Zuidpier, daarna ging men richting zuid en begonnen de eerste hardlopers zich af te scheiden. Twintig minuten later kwam de eerste loper van de 5 kilometer al weer

binnen. Rond 14.00 uur waren ook de 10 kilometer lopers weer binnen. De lopers hadden richting de pier wind mee en richting het zuiden wind tegen. Het hele stuk terug had men weer wind mee. Overigens was de hardloopwedstrijd niet het enige evenement. Direct na het finishen van de laatste loper werden de kijker aan de finishlijn getraakteerd op een stoet paardenspannen. Zie ook [www.happyrunning.nl](http://www.happyrunning.nl). (foto: Ko van Leeuwen)

## Aankondiging aanlanding Zinkerleiding Velsen-Noord

**Velsen** - In 2012 werd aan de VOF Suppleties Nederlandse Kust één van de contracten toegewezen die kaderen in het behoudsprogramma van Rijkswaterstaat voor de Nederlandse kustlijn. Het contract bestaat uit 13 verschillende suppletie werkpakketten. Deze werkpakketten worden in verschillende fasen uitgevoerd, gespreid over een periode van 4 jaar. Eind oktober 2014 werd de strandsuppletie te Cadzand beëindigd. In het voorjaar 2015 zullen nieuwe strandsuppleties uitgevoerd worden te Julianadorp, Bergen en Egmond. Voor de uitvoering van al deze werkpakketten wordt gebruik gemaakt van eenzelfde zinkerleiding. Uit overwegingen naar veiligheid en omgevingshinder toe, kan de zinker niet blijven liggen te Cadzand, en kan deze nog niet doorgevoerd worden tot het volgende werk te Julianadorp. In de periode tussen de beëindiging van de suppletiewerken in Cadzand en de opstart van de werken in Julianadorp wordt de zinkerleiding daarom tijdelijk ondergebracht op het strand te Velsen Noord. Een locatie die hiervoor gekend en ook uiterst geschikt is omwille van het lange vlakke strand. Bovendien ligt deze locatie tussen de twee werken, zodat eveneens in kader van de veiligheid geen onnodige verplaatsingen dienen te worden gemaakt. Eerst zal de leiding aangeland worden. Dit aanlanden bestaat uit het vastnemen van de lei-

ding op het strand. De zinkerleiding zal met het uiteinde zo dicht mogelijk tot het strand gebracht worden door begeleidende sleepboten. Een lange tros wordt in de ondiepe wateren overgedragen aan een graafkraan. Deze trekt de leiding aan de tros verder het strand op. Vervolgens wordt de zinkerleiding stukje voor stukje verder parallel het strand opgeduwd. De operatie eindigt wanneer de leiding veilig boven de hoogwaterlijn op het strand ligt. Hierna gebeurt een inspectie van de leiding. Deze inspectie neemt naar planning twee dagen tijd in beslag. Tijdens de inspectie is er geen hinder van machines op het strand. Na de inspectie wordt de gehele leiding ingegraven. Dit gebeurt door het maken van een sleuf naast de zinkerleiding waarin de zinker dan vervolgens stap voor stap wordt ingeplaatst. De positie van de zinker wordt eenduidig vastgelegd door middel van een topografische inmeting. Tijdens alle activiteiten wordt zorg gedragen dat er geen veiligheidsrisico's ontstaan voor recreanten of lokale partijen. Na het ingraven wordt het strand opnieuw achtergelaten zoals voorheen. Er blijft op geen enkele manier risico of hinder voor de omgeving. Lengte zinkerleiding: 1,500 meter. Diameter zinkerleiding: 0,9 meter. Duur zinkeroperatie: 4 dagen. Verwachte dag van aanlanden: vrijdag 14 november. Contactpersoon: Tobias Leysen, telefoon 0032-475860618.

## Vrienden van Velsen-Noord

**Velsen-Noord** - Een aantal sportieve Vrienden van Velsen-Noord hebben op 21 september meegefiets met de Rabobank Fietsdag en daarmee 150 euro verdiend voor hun vereniging. Vrienden van Velsen-Noord is ook als een van de drie goede doelen gekozen bij de DekaMarkt Velsen-Noord. Iedereen die hier boodschappen doet kan voor Vrienden van Velsen-Noord munten in de wensput gooien. Met de opbrengst wordt gespaard voor een AED, een Automatische Externe Defibrillator, die dan mee kan tijdens busritten.

## Ruim 2400 euro voor Alzheimer

**Velsen** - Onlangs is in Velsen gecollecteerd voor Alzheimer Nederland. Dankzij de inzet van collectanten en de gulle gaven van de gevers is een prachtig bedrag van 2.415,58 euro bijeen gebracht. Collectanten en gevers worden dan ook hartelijk bedankt.

## Clinic schoonspringen

**IJmuiden** - Zondag 16 november houdt Zwembad De Heerenduinen in samenwerking met de KNZB een clinic schoonspringen voor de jeugd van 8 tot en met 18 jaar. De clinic wordt verzorgd door Yorrick de Bruijn, zevende op het EK van 2013. Er is plaats voor 15 deelnemers met minimaal een A-diploma. De deelname is gratis. Meld je dus snel aan bij de receptie van het zwembad. Bel Zwembad De Heerenduinen via 0255-531888 of e-mail naar [zwembadreceptie@velsen.nl](mailto:zwembadreceptie@velsen.nl).

## Straatroof

**Velserbroek** - Vorige week vrijdag omstreeks 22.10 uur werd een 19-jarige vrouw uit Velselbroek beroofd op het Florapad in haar woonplaats. De vrouw fietste vanuit Santpoort-Noord in de richting van Velselbroek. Toen zij op het fietspad van het Florapad reed, kwam er een brom- of snorfiets naast haar rijden met twee jongens aan het stuur. De vrouw werd beetgepakt en tot stoppen gedwongen. Nadat de twee verdachten de tas van de vrouw hadden afgepakt, reden zij snel weg in de richting Velselbroek. In de tas zat onder anderen een iPhone. Het slachtoffer liep geen letsel op.



## Spinmarathon bij Donar

**IJmuiden** - Omdat ook de sintmoeite heeft de eindjes aan elkaar te knopen en hij natuurlijk geen kind wil teleurstellen, heeft Donar Fitness & Wellness ook dit jaar weer een spinmarathon georganiseerd welke geheel ten bate is gekomen aan het Sint Nicolaas Comité IJmuiden. Afgelopen zondag zijn maar liefst 23 fanatieke spinners drie uur lang tot het uiterste gegaan. De instructeurs Simone, Pauline en Bozidar hadden geen medelijden met deze sportievelingen, waar het zweet werkelijk vanaf gutste. Als klap op de vuurpijl kwam de hoofdpiet hoogst

persoonlijk de fantastische opbrengst van 450 euro ophalen. Echter niet voordat hij de laatste vijf minuten van de spinless zelf nog even voor zijn rekening nam. Na een korte catwalk om zijn nieuwe pak te showen en een dankwoord aan alle deelnemers, verduwen hij weer snel want er is nog een hoop te doen, aldus de hoofdpiet. Namens het Sint Nicolaas Comité willen zij Jeroen en Simone Prinsse en Pauline en Bozidar Stajkovac enorm bedanken voor het feit dat jullie dit belangeloos hebben willen doen. Het was een fantastische dag en een enorm succes. (Jos Dekker)



## Zeewijkschool zoekt klasgenoten klas 6 1975

**IJmuiden** - Wie zat er in 1975 in klas 6 van de Zeewijkschool? Diegene staat waarschijnlijk op bovenstaande foto. In verband met een komende reünie wordt nog gezocht naar een aantal personen uit deze klas. Het gaat om Ronald Hopster, Willemien Schols, Peter de Jong, Curly Kerkhoff, Margriet Blink-

hof, Ton Kuipers, Monique Dros-te, Sonja Koops, Linda van Schie, Wilma van Laar, Sandra Pieterse, Edith Groenewoud en Renée van der Leij. Kent of herkent u een van deze mensen, dan wordt men verzocht dit (met adresgegevens) te melden via Facebook: Ella-Hellen reünie of mail naar: [EllaHelen@outlook.com](mailto:EllaHelen@outlook.com).

## Tweede Autismecafé

**Velserbroek** - Na een druk bezochte eerste bijeenkomst van het Autismecafé komt er op 17 november een tweede avond in De Hofstede van 19.30 uur tot 22.30 uur, met als thema: feestdagen. De avond is bedoeld voor iedereen die te maken heeft met autisme, zoals familie, leerkrachten, burens en hulpverleners. Op deze tweede bijeenkomst is de hoofdvraag: Hoe kom je ontspannen de feestdagen door? Struc-

tuur aanbrengen is vooral tijdens de feestdagen niet altijd even gemakkelijk. Alle prikkels van bijvoorbeeld het Sinterklaasfeest of een verjaardag zijn niet makkelijk te verwerken. Hoe bereid je die dagen voor? Kan je kind of partner met autisme wel omgaan met verrassingen? Contact met Autismecafé Velselbroek via [velsen@autismecafe.nl](mailto:velsen@autismecafe.nl). Zie ook [www.autismecafe.nl](http://www.autismecafe.nl) of mail naar: [velsen@autismecafe.nl](mailto:velsen@autismecafe.nl).



# PEPER'S PANNEKOEKENHUIS

BLOEMENDAAL

IS PER DIREKT OP ZOEK NAAR

## SCHOLIEREN/STUDENTEN

VOOR DE BEDIENING

LIEFST MET ERVARING

MINIMUM LEEFTIJD 16 JAAR

INTERESSE? MAIL NAAR

INFO@PEPERSPANNEKOEKENHUIS.NL

### Te koop:

Buta gaskachel met slang, petroleum kachel, gasbrander, alles compleet 45,- per stuk. Tel. 06-14175946

### Te koop:

3 dozen vol met kerstspullen, o.a. standaard, div. lampjes, kleedjes, ballen, sterren en nog veel meer. Tel. 023-5384606

### Te koop:

Te koop 6 glazen fondue borden 5,- servies van Albert Hein 1970 kasteel uitvoering 20,- boustel glas 10,-. Tel. 06-42666231

### Te koop:

Bijna als nieuw; winterbanden 175/r75 14, merk Snow-track, zonder velgen. Prijs 80,-. Tel. 0255-516380

### Te koop:

3 stuks nieuwe planken ebru kleur, voor keuken of kinderkamer maat 80cm lang 25 cm breed 4,-. Tel. 023-5380750

### Te koop:

Elektrische heggeschaar van Metabo, 50 cm. snoei-blad met toebehoren 50,-. Tel. 0255-533581

### Te koop:

Sauna compleet bon voor 2 pers. met koffie en gebak, gel-dig t/m 28 april 2015 45,-. Stramien Melkmeisje van Vermeer, voorbedrukt, is ongebor-duurd, 5,-. Tel. 0255-533581

### Te koop:

El. naaimachine Pfaff 12,50. Schaatsen en rolschaatsen maat 30 10,-. Bureaustoel 5,-. Tel. 0251-240513

### Gevraagd:

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

### Te koop:

Skihelm blauw kind maat s maat 55/56 i.z.g.s., 15,-. Tel. 023-5389187



## SERVICECENTRUM VRIJWILLIGERSWERK VELSEN

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

### Openingstijden:

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

## SERVICECENTRUM VRIJWILLIGERSWERK VELSEN TOP 5, NOVEMBER 2014

### BUUV ambassadeur voor Driehuis

vac.nr: 926

Wij zoeken per direct een BUUV ambassadeur die een prikbord wil bijhouden in Huis ter Hagen en de Driehoek in Driehuis. Taken zijn: eens per week de brievenbus leeghalen, de kaartjes verwerken ( mailen, printen, terughangen). Vanaf de website een aantal kaartjes printen en op de prikborden hangen.

### Sint zoekt veiligheidsmensen

vac.nr: 925

Het Sint Nicolaas comité zoekt mannen en vrouwen, van 16 jaar en ouder. Omdat wij onze intocht zo toegankelijk mogelijk willen houden voor het publiek plaatsen wij geen dranghekken langs de route. Dit houdt in dat wij bij elk gemotoriseerd voertuig een team nodig hebben van beveiligers die ervoor waken dat er geen publiek in de directe nabijheid van de voertuigen komt. Daarbij willen we graag jullie om hulp vragen! De intocht is op zaterdag 15 november, verzamelen om 12.30 uur op de Loswalkade in IJmuiden, einde 15.30 uur op het Plein 1945. Voor de lunch en het drinken wordt gezorgd en na afloop van de intocht staat er een hapje klaar.

### Medewerker evenementen Unicef Kennemerland

vac.nr :921

UNICEF is de kinderrechtenorganisatie van de Verenigde Naties. Het Nationale Comité UNICEF houdt zich in Nederland bezig met fondsenwerving voor de programma's, die Unicef elders in de wereld helpt uitvoeren en richt zich op voorlichting over deze programma's. In Nederland is het werk verdeeld over Regionale Comités. Het Regionale Comité (RCU) Kennemerland wil met nieuwe vormen van fondsenwerving starten. Het RCU zoekt hiervoor meerdere Medewerkers evenementen die actief betrokken zijn bij het uitvoeren van fondsenwervende activiteiten. Dit kan door het bedenken van nieuwe activiteiten, het organiseren hiervan en het meehelpen bij de uitvoering ervan. De evenementencommissie werkt nieuwe medewerkers in en wisselt informatie over bestaande en nieuwe evenementen met elkaar uit. De coördinator evenementen stuurt de commissie aan. Tijdsinvestering: ca. 2-4 uur per week.

### Klusser m/v op oproepbasis

vac.nr: 794

Kun je denken aan behangen, witten, schilderen, laminaat leggen etc. Onze cliënten hebben een licht verstandelijke beperking, soms met lichte psychiatrische problematiek. Een VOG is een vereiste, dit wordt vergoed. Stichting de Linde zoekt voor diverse cliënten een handige man/vrouw die op afroepbasis een klus willen klaren. Hierbij wordt een VOG vereist, dit wordt vergoed.

### Digimaatjes

vac.nr: 867

Het project Digimaatjes wil mensen met een licht verstandelijke beperking kennis laten maken met internet, maar dan wel veilig. Tijdens 6 ontmoetingen van circa 1,5 uur leer je cursisten met een licht verstandelijke beperking bij hem/haar thuis om te gaan met internet en social media. Zo worden de cursisten gecoacht op hun vaardigheden en kennis, maar ook op hun weerbaarheid. De cursist geeft aan wat hij/zij wil leren en de vrijwilliger bekijkt de mogelijkheden en kan voor ondersteuning en begeleiding terugvallen op de organisatie. Informatie over de trainingen en voorwaarden die bij deze vacature horen geven wij u graag tijdens een persoonlijk gesprek

## FlexiCura

• Zorg voor iedereen

Goed voor anderen én voor jezelf zorgen? Dat kan met een flexibele baan in de zorg bij FlexiCura!

FlexiCura is een particuliere, AWBZ-erkende, thuiszorg-organisatie. Voor ons cliëntenbestand, dat nog steeds groeiende is, zijn wij voor Velsen - Haarlem - Heemstede op zoek naar:

## Verzorgenden C Ziekenverzorgenden (3IG) Verpleegkundigen

### Ons aanbod

- Flexibele planning adhv jouw beschikbaarheid in de ochtend, middag, avond en/of nacht
- Beschikbaarheidstoelage van 4,6% op het bruto-uurloon
- Onregelmatigheidstoelage volgens CAO VVT
- Directe uitbetaling van de vakantiedagen en het vakantiegeld.

### Wil jij ons enthousiaste team komen versterken?

Stuur je sollicitatiebrief en CV naar  
FlexiCura, Schipholpoort 46, 2034 MB Haarlem  
Of mail naar: [info@flexicura.nl](mailto:info@flexicura.nl)  
voor nadere info: Gijske Huijboom (023) 5 100 300



### Gevraagd:

Wie wil met mij cadeau-bon Grieks Restaurant ruilen voor cadeau bon visrestaurant. Tel: 023-5277741

### Te koop:

Zandstra combi noren mt. 36, 40,-. Schaatsbroek met jas mt. 152, 20,-. Tel. 023-5384683

### Gevraagd:

Verzamelaar zoekt persoonsbewijzen en andere documenten uit tweede wereldoorlog en ned. Indiv'. Tel. 06-21898943

### Te koop:

Sony tv plat model hd ready 40inch (102cm) i.z.g.st.) Vr.pr.125,-. Tel. 0251-234627

### Te koop:

2 kinderstoelen, licht eiken, opklapbaar, zien er mooi uit. Resp. 10,- en 15,-. Tel. 023-5372427

### Te koop:

Vogelkooi voor kanarie 10,-. Voor klusser: mengkraan voor keuken of badkamer, nieuw in doos 25,-. Tel. 06-13881079

### Te koop:

40 dozen, geschikt v. verhuizing. Wel plakband nodig. Vr.pr 15,-. Tel. 06-12281228

### Te koop:

6 stukken bamboe; 2m/doorsnee v.10 cm. Leuk v. bloemschikken. Vr.pr.15,-. Tel. 06-12281228



RESORT  
**HOTEL SPAARNWOUDE**  
FLETCHER HOTELS

GELIEVE  
TE  
RESERVEREN

# Kerstbrunch

Geniet met de hele familie van een uitgebreide Kerstbrunch

Kom tijdens Eerste en Tweede Kerstdag gezellig met de hele familie uitgebreid brunchen bij Fletcher Hotel-Resort Spaarnwoude. Eerst even lekker uitslapen en vervolgens aanschuiven voor een heerlijk en uitgebreid brunchbuffet? Dan bent u bij ons aan het juiste adres!

Geniet van mooie kazen en vleeswaren, heerlijke zoetigheden, inclusief sappen, verschillende salades, warme brunchgerechten en als afsluiter een feestelijk dessert.

**€24,50 P.P.**

Aanvang: 12.00 uur

MEER INFORMATIE OF RESERVEREN? Bel 023 - 537 05 48 of mail naar [info@hotelresortspaarnwoude.nl](mailto:info@hotelresortspaarnwoude.nl)  
Oostbroekerweg 17 | 1981 LR | Velsen-Zuid | [www.hotelresortspaarnwoude.nl](http://www.hotelresortspaarnwoude.nl)

# Uit in de regio

www. 3e .nl

## Eldorado

ANTIQUES, CLASSIC  
& MODERN ART FAIR

Huize Landgoed  
**DUINLUST**

OVERVEEN / Gem. Bloemendaal

**14 - 15 - 16 November**  
Vr. 19 - 22 Za. & Zo. 11 - 17 uur

Gratis Palet  
Kunst Magazine

PIZZERIA - RISTORANTE  
*da*  
**Maurizio**

WOENSDAGAVOND 26 NOVEMBER  
AANVANG 18.30 UUR  
**TAROT-AVOND**  
reserveren gewenst

Velderduinweg 1611Jmuiden,  
0255-532778  
[www.damaurizio.nl](http://www.damaurizio.nl)

Afhalen is ook mogelijk

Like us on Facebook

**RESTAURANT RHODOS WENST U PRETTIGE KERSTDAGEN EN EEN GELUKKIG NIEUWJAAR!**

**CHRONIA POLLA KAI ECTICHISMENOS O NEOS CHRONOS!**

GRIEKSE SPECIALITEITEN RESTAURANT  
**RHODOS**

Plein 1945 nr. 4 - IJmuiden, tel. 0255-51 25 55, [www.rhodosijmuiden.nl](http://www.rhodosijmuiden.nl). Geopend: ma. t/m za. 16.30-22.00 uur. Zondag 16.00-22.00 uur.

## 1<sup>E</sup> + 2<sup>E</sup> KERSTDAG GEOPEND (niet geldig i.c.m. andere acties)

**VOORGERECHTEN**

1. <b>Tomatensoep</b> - Onze klassieke tomatensoep	€ 6,50
2. <b>Midia</b> - Gebakken mosselen met knoflooksaus	€ 9,00
3. <b>Carpaccio</b> - Flinterdunne ossenhaas, kappertjes, pijnboompitten, kaas, olijfolie en citroen	€ 12,00
4. <b>Manitari Tiligto</b> - Champignonnetjes uit de oven gevuld met kaas en bacon geserveerd met knoflooksaus	€ 8,50
5. <b>Garnalen cocktail</b> - Cocktail van Noorse garnaaltjes en stukjes appel in zachte skysaus	€ 8,50
6. <b>Kefedes</b> - Gehaktballetjes in tomatensaus.	€ 8,00
7. <b>Pikilia Psarlon</b> - Combinatie van vis met gamalen, inktvis ringen en gebakken mosselen	€ 11,75
8. <b>Feta ala Rhodos</b> - Griekse feta kaas gewildeld in bladerdeeg overgoten met ouzo, honing en sesamzaad	€ 10,00
9. <b>Spanakotropa</b> - Bladerdeeg gevuld met spinazie en feta kaas.	€ 8,00
10. <b>Dolmadakia</b> - Gevulde wijnbladeren met gehakt en rijst	€ 8,50
11. <b>Gevulde gerookte zalm</b> - Gerookte zalm gevuld met gekruide roomkaas en heerlijke dressing	€ 10,75
12. <b>Zesti Pikilia</b> - Combinatie van warme voorgerechten o.a. keftedes, dolmadaki, tropita rolletje en loekaniko	€ 12,50

**DESSERTS**

1. <b>Cookies</b> - Een bodem van chocolade biscuit met daarop een mousse en een topping van koek	€ 7,50
2. <b>Sokolatina</b> - Verrukkelijk Griekse chocoladetaartje met vanille ijs en slagroom	€ 7,75
3. <b>Baldava</b> - Baldava met vanille ijs en slagroom	€ 7,50
4. <b>Lemon pie</b> - Een dunne taartbodem, opgespoten met een limoen merengue	€ 7,50
5. <b>Zesti Caramela</b> - Vanille ijs met warme caramelsaus en slagroom	€ 7,00
6. <b>Soufle sokolatas</b> - Brownie gevuld met warme chocoladesaus, met vanille ijs en slagroom	€ 7,00
7. <b>Dame Blanche</b> - Vanille ijs met warme chocoladesaus en slagroom	€ 7,00

**livemuziek**

**HOOFDGERECHTEN**  
Alle hoofdgerechten worden geserveerd met grieks gekruid wedges, aardappelen en griekse salade

1. <b>Souvlaki Trio</b> - 3 spiesen van kipfilet, ossenhaas, varkenshaas, giros en tzatziki	€ 22,75
2. <b>Souvlaki Tou Dasous</b> - Een spies van varkenshaas, ossenhaas en kipfilet. Geserveerd met giros en bosvruchtensaus	€ 25,50
3. <b>Nikos Schotel</b> - Gegrilde varkenshaas en ossenhaas overgoten met pepersaus	€ 23,50

4. **Stoofpotje Tsipoura** - Stoofpotje van doradefilet en groenten in rode pikante saus € 24,25

5. **To plato tou psara** - Gegrilde forel, scampies en een spies met zalm en kabeljauwfilet € 23,50

6. **Bekri Meze** - Stukjes van varkenshaas en Griekse worst in pikante tomatensaus afgeblust met metaxa 7\* € 22,00

7. **Stifado** - Traditionele stoofschotel van gemarineerd lamsvlees met sjalotjes en fetakaas € 20,50

8. **Mixed Grill** - Diverse gegrilde soorten vlees met giros € 22,00

9. **Specialiteit van de kok** - Ossenhaas, varkenshaas, kipfilet, giros en musaka met tzatziki € 23,00

10. **Psaronefri** - Gegrilde varkenshaas met champignonsaus € 23,00

11. **Griekse Spareribs** - Huisgemaakte spareribs € 21,50

12. **Kotopoulo ala creme** - Gegrilde kipfilet met champignon roomsaus € 22,00

**Glasje champagne als welkomstdrankje**



# Uit in de regio

## THALIA



ZATERDAG  
22 NOVEMBER

THE  
**JOHNNY  
CASH**  
ROADSHOW

VOOR MEER INFORMATIE EN TICKETS  
[WWW.THALIATHEATER.NL](http://WWW.THALIATHEATER.NL)

### VANGST VAN DE WEEK:

Valerius  
Grandcafé

Gebakken  
zeewolffilet  
met ratatouille van groenten,  
roseval aardappeltjes en een  
tapenade saus

€17,50  
per persoon



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

Beide kerstdagen geopend voor diner,  
zie onze website

Kruiden  
Grandcafé

Kruidenstraat 1-3 IJmuiden (nabij Halkade)  
Tel. 0255 - 540 690 • [info@grandcafekruiden.nl](mailto:info@grandcafekruiden.nl)  
[www.grandcafekruiden.nl](http://www.grandcafekruiden.nl)

Grand Café Kruiden is 7 dagen per week geopend!

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

### VANGST VAN DE WEEK:

Traag gegaarde kabeljauw op  
appelzuurkool met aardappelsaus  
en gerookt spek

€17,50 p.p

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

## Haarlem Spirituele beurs!

15 en 16 november  
open 12.00 - 17.00 uur  
toegang 6 euro

Consulten 10 euro voor 20 minuten.

Primeur: Meer aurfotografie door Sible  
en Jolande Bijvoets!

Maar ook: mediums, tarot, magnetiseren,  
babyfluisteraar, dierenmedium,  
engelenhealing, massage, handlezen,  
Vita tec lichaamsmeting met 450 functies.  
Verkoop van kristallen, boedha's  
en nog veel meer.

Van Oosten de Bruynstraat 60,  
2014 VS Haarlem

[www.nickysplace.nl](http://www.nickysplace.nl)  
of bel Nicole 06-41041509



Kruidenstraat 1-3 IJmuiden  
(nabij Halkade), Tel. 0255 - 540 690  
[www.perronzee.nl](http://www.perronzee.nl)  
[info@perronzee.nl](mailto:info@perronzee.nl)

**TAPAS BIJ PERRON** €22,50 p.p

Tevens is er de mogelijkheid om  
à la carte te dineren.

**7 DAGEN PER WEEK GEOPEND  
VANAF 17.00 UUR**

**BEKIJK ONZE KERSTBRUNCH EN KERSTMENU ONLINE EN BINNENKORT TE ZIEN IN DEZE KRANT**

**Te koop:**  
6 kristallen glazen, 15,-. Kristallen karaf, 25 cm hoog, 10,-. Kristallen bonbonschaal, 10,-. Nieuw. Tel. 023-5388017

**Gevraagd:**  
Wie wil mij helpen met het sparen van kristalzegels van de Albert Heijn? Alvast bedankt. Tel. 0255-511392

**Te koop:**  
Twinny load fietsendrager voor 2 fietsen, compleet, 50,-. Tel. 0251-226245

**Te koop:**  
Kloksleutel kruissleutel 3-5-7-9-en 11 mm. Altijd de juiste maat 6,- af halen in santpoort-nrd. Tel. 023-5376650

**Te koop:**  
Roze paardrijbroek maat 365,-. Tina's 1977 ingebonden en veel losse nummers 10,-. Tel. 023-5389385

**Te koop:**  
Winterbanden op velg 195/60r15 voor b.v. Toyota Avensis verso Corolla. 6mm profiel. Santp-n. 165,-. Tel. 06-27300318

**Te koop:**  
Mooie kunstkerstboom 1.80 hoog 25,-. Tel. 023-5242315

**Gevraagd:**  
Wie heeft er voor mij een gratis kunstkerstboom voor mijn hobby. Tel: 0255-522470

**Te koop:**  
4 Parkieten in broedkooi 40,-, valparkiet in kooi 30,-, kamer-volière 35,-. Tel: 06-42330908

**Te koop:**  
Groot assortiment legpuzzels, 500 t/m 2000 stukje à 1,-, kinderpuzzels tot \$100 st. à 0,50. Tel: 023-5390914

**Te koop:**  
Winterbanden met velgen, 185 x 60 x 15, Michelin voor Clio type 2-3, 325,-, 4-gaatsbouwne en Senic 2. Tel: 0255-518622

**Aangeboden:**  
Gratis af te halen, zonnekap Sunstar, 10 lampen. Tel: 0255-513852

**Gevraagd:**  
Grote opbergkist voor buiten. Tel. 06-15303856

**Te koop:**  
Dubbele, religieuze, kerstkaarten, kl. 0,70, zwart/wit 05,0. De opbrengst is voor projecten in Tanzania. Tel: 0255-513891

**Te koop:**  
Ikea kinderstoel 7,-. Tel. 023-5376359

**Te koop:**  
Het complete windows 8.1 instructieboek "de dikke van duuren". Zo goed als nieuw. 44,95. Tel. 023-5361897

**Te koop:**  
2 x gipsplaat 1200 x 2600 x 12,5 mm, watervast; 1 x spaanplaat 1250 x 2500 x 10 mm; samen 15,-. Tel. 023-5374996

**Te koop:**  
Wegens aanschaf nieuwe printer 2 compleet nieuwe sets cartridges nrs. 520 en 521, voor meer canons pr. 45,-. Tel. 06-11284016

**Te koop:**  
Verschillende dozen lego friends in originele verpakking. Prijzen van 10,- tot 35,- (5 dozen) Tel. 0255-534765

**Te koop:**  
Massief d. houten windsor stoel, zit goed hoog, plantafel 10,-. Veel schilderijen, leuke en mooie, v.a. 1,- tot 100,-. Tel. 0255-522207

**Te koop:**  
3-zits bank van Gaaf Beverwijk als nieuw, was 1195,- wegens verhuizing vraagprijs 500,-. Model Chesterfield, grijs. Tel. 06-33753249

**Te koop:**  
2 nwe. moreno 100% wollen dekbedden 200x140 cm + 2nwe. 100% wollen kussens voor reuma patiënt 400,-. Tel. 06-21921738

**Te koop:**  
Mooie beddensprei groen/geel/beige gevoerd, door-gestikt 200x180cm, met vol-lant hg. 55 cm voor hg. bed 125,-. Tel. 06-21921738

**Te koop:**  
4 delige kofferset 60,-. nw. splend. mini verrekijker 100,-. Aquarelherenhuis inlijst 70,-. Spreuk een stukje geluk 25,-. Tel. 06-21921738



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

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



Elmondstraat 18-20, 1976 BR IJmuiden, tel. 0255 - 524 886,  
fax 0255 - 524 665, [info@autoservice-ijmuiden.nl](mailto:info@autoservice-ijmuiden.nl)

[www.autoservice-ijmuiden.nl](http://www.autoservice-ijmuiden.nl)



# Onze tandartsen nemen weer patienten aan!

Bij ons kunt u o.a. terecht voor:

- reguliere tandheelkunde
- beugels voor jeugd en volwassenen
- professionele gebitsreiniging
- tandvleesbehandeling
- kunstgebit (evt. op implantaten)
- implantaten
- kronen en bruggen
- kindertandverzorging
- digitaal afdrukken in plaats van happen



Alle behandelingen worden bij ons in de praktijk uitgevoerd,  
in uw vertrouwde omgeving.

Tandartsenpraktijk  
Kliniek Noordzee

Koningin Wilhelminakade 221  
1975 GL IJmuiden

Tel.: 0255-512219  
[www.klinieknordzee.nl](http://www.klinieknordzee.nl)

## Roos & Beek - Santpoort-Noord

COMFORTABELE TWEE- EN DRIEKAMERAPPARTEMENTEN  
VOOR 55-PLUSERS



ROOS & BEEK



*Nog enkele  
type C & E  
comfort  
appartementen  
beschikbaar*

*Koopprijzen variëren van  
€155.000 tot €174.500 v.o.n.*

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



**TROMP**  
MAKELAARDIJ

Tromp Makelaardij Beverwijk  
tel.: 0251 - 22 90 88  
[info@trompmakelaardij.nl](mailto:info@trompmakelaardij.nl)  
[trompmakelaardij.nl](http://trompmakelaardij.nl)



**VAN WAALWIJK VAN DOORN**  
Makelaars - Taxateurs

Van Waalwijk van Doorn  
tel.: 023 - 539 45 45  
[santpoort@wado.nl](mailto:santpoort@wado.nl)  
[www.wado.nl](http://www.wado.nl)



**SMIT'S BOUWBEDRIJF BV**





## Ontbijt met burgemeester

Wie kan het zeggen, dat je bij de burgemeester hebt ontbeten? Dat konden 24 leerlingen van basisschool De Vuurtoren aan de Heerenduinweg. Zij waren vorige week uitverkoren om met burgemeester Franc Weerwind een broodje te eten op het gemeentehuis. De gemeente Velsen gaf met dit gebaar een gastvrije in-vulling aan het Nationaal Schoolontbijt, dat vorige week werd gehouden.

Onze burgemeester onderstreepte, net als 225 collega-burgemeesters in het hele land, het belang van een gezond ontbijt. Die aandacht is nodig, omdat nog steeds veel kinderen niet, niet altijd of niet gezond ont-

bijten. De school bracht het brood mee en de gemeente zorgde voor een gedekte tafel en de drankjes. Aan de ontbijttafel maakten de kinderen uitgebreid kennis met de burgemeester en hadden ze veel plezier met de opgewekte gastheer. Hun klasgenoten hadden het nakijken en moesten op school hun broodje eten.

### Donatie aan Make-A-Wish

Aan het eind van het ontbijt 'betaalde' de burgemeester voor zijn ontbijtje door te doneren aan Make-A-Wish Nederland. Dat was dit jaar het goede doel van Het Nationaal Schoolontbijt. Deze stichting vervult al 25 jaar de liefste wens van kinderen met een levensbedreigende ziekte. (foto: Reinder Weidijk)

## Begrotingspecial 2015

Elk jaar maakt de gemeente Velsen een begroting, waarin staat wat er het komende jaar gaat gebeuren en hoe dat wordt bekostigd.

In de editie van 13 november van de Infopagina wordt de 'Begro-

tingsspecial 2015' opgenomen. Daarin aandacht voor thema's als de overheveling van rijkstaken naar de gemeente op het gebied van zorg, jeugdhulp en werk en inkomen, maar ook informatie over sport, cultuur, milieu en veiligheid.



## Vijf impulsprojecten voor gemeente Velsen

Samen met inwoners, bedrijfsleven, maatschappelijke organisaties en andere overheden is in 2011 de Visie op Velsen 2025 'Kennisrijk Velsen' opgesteld. Aan de hand van de Visie en de bijbehorende 'Strategische Agenda' zijn voor de bestuursperiode 2014-2018 vijf thema's of 'impulsen' geformuleerd. Hiermee wil het college een extra stimulans geven aan een zichtbare positionering en profilering van onze gemeente en de regio IJmond.

De impulsen zijn:

- **Havenkwartier Halkade & Oud-IJmuiden.** Versterken van het unieke karakter van dit markante havenkwartier, dat bijdraagt aan de uitstraling van IJmuiden, Velsen en de IJmond.
- **Kust informatie en innovatie centrum & Kustvisie.** Het KIIC wordt hét brandpunt van activiteit in de kustzone. Samen met de ontwikkeling van de Kustvisie IJmuiden aan Zee de aantrekkelijkheid van IJmuiden

aan zee verhogen.

- **Cluster Offshore Windenergie.** Een stimuleringspakket geeft een verdere boost aan de ontwikkeling van IJmuiden en IJmond als centrum voor de groeiende offshore windenergie (transport, aanleg en onderhoud).
- **Citymarketing en IJmuiden Rauw aan Zee.** Ontwikkelen van een merk, huisstijl en integraal uitvoeringsplan om de identiteit en mogelijkheden van IJmuiden en Velsen goed te positioneren.
- **Techniekcampus IJmond.** Een extra impuls voor de Techniekcampus IJmond als dé plek waar waardering is voor techniek en vakmanschap. Versterken van de positie van Velsen als koploper in de MRA en Nederland.

Met deze impulsen wordt aangesloten op bestaande en op lopende initiatieven van partners en gemeente die nu versneld of versterkt kunnen worden. Het college verwacht dat deze impulsen een 'vliegwieleffect' kunnen veroorzaken.

## GEMEENTE VELSEN gemeenteraad

### Begroting 2015

## Raad unaniem akkoord

De gemeenteraad van Velsen heeft donderdag 6 november jl. de begroting 2015 vastgesteld. Alle politieke partijen stemden in met de begroting. De begroting is de uitwerking van de perspectiefnota 2014 waarover de gemeenteraad in juni een besluit heeft genomen.

Nu de gemeenteraad het zwaartepunt van het uitzetten van het beleid heeft gelegd bij de perspectiefnota duurde de behandeling van de begroting 2015 niet lang. De gemeenteraad heeft eerder in een raadsbrede sessie over de begroting 2015 aangegeven dat zij zullen instemmen met deze begroting.

Er werden vier moties ingediend. De

ChristenUnie kwam gesteund door Velsen Lokaal met een motie over de afvalstoffenheffing en een verlaging van de lokale lasten. De SP verzocht het college om een goede informatievoorziening over de invoering van de nieuwe Jeugdwet, de Wet maatschappelijke ondersteuning en de Participatiewet. Velsen Lokaal diende twee moties in: een over burgerparticipatie en een over een leeswijzer voor de financiële stukken.

De moties over de lokale lasten, het sociaal domein en de burgerparticipatie werden verworpen. De motie over de leeswijzer voor de financiële stukken werd raadsbreed aangenomen.





## Grote Buitendijk voorlopig niet ontwikkelen, Hofgeest blijft mogelijk

Het college van burgemeester en wethouder gaat 11 december a.s. aan de gemeenteraad voorstellen om het deelgebied Grote Buitendijk voorlopig niet te ontwikkelen en de gronden af te waarderen. Dit heeft rechtstreeks te maken met het feit dat het voor dit deelgebied niet mogelijk is gebleken om budgetneutraal te ontwikkelen. Dit was wel het uitgangspunt van het college en de gemeenteraad.

De gemeenteraad heeft in 2011 ingestemd met het ontwerp-ontwikkelingsplan Grote Buitendijk/Hofgeest. Ook de provincie Noord-Holland is in 2013 in principe akkoord gegaan met de aanpassing van de rode contour (de lijn waarbinnen woningbouw is toegestaan). Eind 2013 is gestart met de uitvoering van een diepgaande financiële verkenning om te komen tot een go/no go-moment.

Als gevolg van deze verkenning gaat het college aan het de gemeenteraad voorstellen om het deelgebied Gro-

te Buitendijk voorlopig niet te ontwikkelen en de gronden af te waarderen. Het huidige economische klimaat en gewijzigde geluidswetgeving zijn hier debet aan. Er is geprobeerd om het tekort tot een minimum terug te brengen. Zo zijn onder anderen de planuitvoeringskosten bijgesteld, is gekeken naar goedkopere en alternatieve geluidsschermen en is het woningbouwprogramma herijkt. De uitkomsten hiervan geven aan dat het niet verantwoord is om de plannen voor het ontwikkelen van het deelgebied Grote Buitendijk door te zetten.

Deze conclusie is specifiek van toepassing voor het deelgebied Grote Buitendijk omdat de gemeente daar een grote grondpositie heeft. Voor het deelgebied Hofgeest kunnen de ontwikkelende partijen nog wel tot de conclusie komen om door te gaan. Het college stelt de gemeenteraad dan ook voor om de optie open te houden het deelgebied Hofgeest te ontwikkelen op basis van de uitgangspunten van het ontwerp-ontwikkelingsplan. Meer informatie: [www.velsen.nl](http://www.velsen.nl).



## Bezoek Dierenambulance

Donderdag 6 november jl. heeft wethouder Robert Te Beest samen met zijn collega wethouders van Heemskerk en Castricum een werkbezoek gebracht aan de Dierenambulance Kennemerland (DAK) te Heemskerk. DAK geeft eerste hulp aan gewonde dieren, vervoert gewonde dieren naar diverse opvangcentra en verwijdert overleden dieren. Daarbij registreren zij alle gevonden en vermiste dieren. Bij de stichting zijn ongeveer 100 vrijwilligers en enkele betaalde krachten werkzaam. Op de foto v.l.n.r.: mevrouw Helma Wienen, voorzitter DAK, wethouders Robert te Beest (Velsen), Leo van Schoonhoven (Castricum) en Aad Schoorl (Heemskerk). (foto: Martin Jansen)



## Allertijden Velsen Verlicht

**Woensdag 5 november vond tussen 18.30 uur en 21.30 uur op begraafplaats Duinhof in IJmuiden Allertijden Velsen Verlicht plaats.**

Met veel vrijwillige inzet en in nauwe samenwerking met de gemeente is de 6de viering zeer indrukwekkend geweest. De begraafplaats was voor één avond een open ruim-

te voor ontmoeting en herdenking. Licht, vuur en kunst zorgden voor een passende aankleding. Ook muziek maakte de herdenking bijzonder. Ruim 1200 mensen herdachten hun dierbaren. Zij deelden herinneringen. Op de foto is te zien hoe de wethouders Robert te Beest en Floor Bal een krakeling delen. De vorm staat symbool voor verbintenis. (foto: Reinder Weidijk)

## Fietsroute boulevard

**De gemeente wil aan de noordkant van de Kennemerboulevard op de rijweg fietsstroken aanleggen.**

Ook zal de oversteek voor fietsers nabij de rotonde veiliger worden gemaakt. Deze ingrepen gebeuren gelijktijdig met het groot onderhoud

aan deze weg. Het plan is om deze werkzaamheden in het eerste kwartaal 2015 uit te voeren. Tussen de Badweg en het strand van IJmuiden aan Zee is geen duidelijke fietsroute aanwezig. De aanleg van de fietsvoorzieningen maakt de route naar het strand verkeersveiliger.

## Burgerpanelonderzoek naar overdracht zorg

**Vanaf vandaag onderzoekt het Burgerpanel wat de Velsenaren weten en wat hun vragen zijn m.b.t. de nieuwe taken en verantwoordelijkheden van de gemeente op het gebied van zorg, jeugdhulp en werk en inkomen. Naar verwachting is dit onderzoek medio december 2014 afgerond.**

Vanaf 1 januari 2015 krijgt de gemeente Velsen genoemde zorgtaken erbij. Over deze veranderingen is in de media al veel aandacht besteed. Veel mensen geven hulp aan familie, vrienden of mensen in de buurt. In de toekomst zullen

we steeds vaker een beroep op elkaar doen voor hulp en ondersteuning. Vaak is niet duidelijk wat men voor een ander kan doen. In dit burgerpanelonderzoek worden hierover een aantal vragen gesteld.

Het onderzoek is bedoeld om inzicht te krijgen hoe de komende veranderingen ervaren worden. Naast de rapportage zullen ook delen van het onderzoek terugkomen in een tweede speciale editie in de Jutter/Hofgeest, die op 18 december a.s. verschijnt. Meer info: <http://www.velsen.nl/Meepraten-in-Velsen/Burgerpanel.htm>





## Een gezonde begroting, toename van wel 16%

**Velsen heeft de financiën op orde. Naast een sluitend meerjarenperspectief liggen er een breed gedragen Visie op Velsen 2025 en een strategische agenda waarmee we daar gericht naartoe kunnen werken. U leest er op deze pagina's alles over.**

Naast het al omvangrijke geheel aan 'reguliere' taken staan we in 2015 voor nóg een enorme opgave: de 'drie decentralisaties' ofwel de overdracht van taken van het Rijk naar de gemeenten op het gebied van langdurige zorg, jeugdhulp en werk en inkomen.

Niet alleen de transitie van die nieuwe taken is een uitdaging, ook de transformatie van de organisatie om deze aan te kunnen is een operatie van jewelste. Velsen heeft zich hier, samen met de IJmondgemeenten Beverwijk, Heemskerk en Uitgeest, intensief op voorbereid.

De begroting is gezond en dat geeft vertrouwen voor de komende jaren. Hij is maar liefst met 16% toegenomen ten opzichte van vorig jaar als gevolg van de decentralisatie van rijkstaken; van € 143 mln tot € 166 mln.

Samen met de in 2014 nieuw aangetreden gemeenteraad is het college van Burgemeester en Wethouders vol ambitie om Velsen op alle terreinen positief op de kaart te zetten en te houden. Met oog voor problemen én kansen, en een verantwoord beleid in het belang van inwoners, bedrijven, bezoekers en andere belanghebbenden bij een voortvarend Velsen!

Arjen Verkaik, wethouder van Financiën



## Stevige stimulansen voor de technieksector

**Economische Ontwikkeling, Recreatie en Toerisme zijn thema's die nauw met elkaar samenhangen. Ze vormen daarom één programma in de begroting. Voor het profileren van de IJmond als topregio voor technologie en logistiek is dit programma erg belangrijk. De 'innovatieve IJmond' is een van de thema's waarmee het gemeentebestuur uitvoering geeft aan de Visie op Velsen 2025, getiteld 'Kennisrijk Werken'.**

De gemeente wil een faciliterende en stimulerende rol spelen om de economische vitaliteit van Velsen te bevorderen. Zo helpt het gemeentebestuur onderwijs en arbeidsmarkt sterker met elkaar te verbinden en kennisinstellingen aan te trekken voor de regio.

**Maakindustrie en Techniek Campus**  
Samen met Tata Steel en andere bedrijven in de metaalsector, de KvK, de provincie Noord-Holland en het Nova College zet het gemeentebestuur zich in om te komen tot een Techniek Campus IJmond. Gericht op vakmanschap en innovatie in de maakindustrie, willen de initiatiefnemers met deze Techniek Campus het technisch onderwijs verbreden en versterken, de arbeidsmarkt voor technisch personeel kracht inblazen en open innovatie stimuleren. Het wordt een plek waar technisch onderwijs en bedrijfsleven vraag en aanbod op elkaar kunnen afstemmen en samenwerken in onderwijs-, stage- en onderzoeksprojecten.

### Metropoolregio Amsterdam

Ook de samenwerking in de Metropoolregio Amsterdam (MRA) speelt hierbij een belangrijke rol. Dit is een regionale samenwerking op economisch gebied die zich onder meer richt op innovatie, niet alleen in de maakindustrie maar ook in de techniek, de visserij en het internationaal toerisme. Naast extra inzet vanuit Velsen voor de maakindustrie wordt in MRA-verband ook gewerkt aan een strategische toeristische agenda 2025 waarvan de hele regio zal profiteren. Daarnaast heeft Velsen natuurlijk de eigen Kustvisie waarvan toerisme en recreatie belangrijke pijlers zijn. In 2015 krijgt bovendien de wind- en watersport aan de kust een impuls.



Begroting 2015 - 2018







## Overheveling van taken: zorg, jeugdhulp, werk en inkomen

**Met ingang van 2015 draagt de rijksoverheid de verantwoordelijkheid voor drie belangrijke 'sociale' taakgebieden over aan de gemeenten. Deze 'drie decentralisaties' hebben betrekking op de zorg aan langdurig zieken en ouderen, de jeugdzorg en op werk en inkomen. De totale gemeentebegroting neemt hierdoor met 16% (€ 23 miljoen) toe. De gemeente kan dit extra geld van het Rijk naar eigen inzicht besteden aan de verschillende nieuwe taken, maar moet ook de organisatiekosten ervan betalen. Omdat de decentralisatie een bezuinigingsoperatie van het Rijk is, is dat nog een fikse uitdaging.**

Er zijn voor de diverse taakgebieden nieuwe wetten opgesteld. Zoals elke gemeente staat ook Velsen voor de ingrijpende taak om de overgang van centraal naar decentraal in goede banen te leiden en daarvoor lokaal de organisatie klaar te stomen. Het is de bedoeling dat hierbij voor de meeste mensen die hulp, ondersteuning of zorg krijgen in 2015 niets of weinig verandert.

### Zorg voor thuiswonenden

Eén van de decentralisaties betreft de ondersteuning, begeleiding en verzorging van mensen met een beperking die thuis wonen. Deze dienstverlening valt vanaf 1 januari onder de nieuwe Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Deze wet stelt

gemeenten in staat ondersteuning te bieden, waarmee iemand zo lang mogelijk in zijn eigen leefomgeving kan blijven. Aan mensen die, bijvoorbeeld als gevolg van huiselijk geweld, de thuissituatie moeten verlaten of psychische problemen hebben, kan de gemeente ook plaats bieden in een beschermde woonomgeving. De gemeente bekijkt welke ondersteuning iemand nodig heeft en kan daarvoor een persoonsgebonden budget (pgb) verstrekken. Daarmee kan de cliënt zelf de gewenste ondersteuning inkoop. Afhankelijk van leeftijd, inkomen en vermogen kan ook een eigen bijdrage worden gevraagd. Met de nieuwe Wmo-taken is in Velsen bijna € 8 miljoen gemoeid.

Samen met andere gemeenten in de IJmond en Zuid-Kennemerland heeft het gemeentebestuur afspraken gemaakt met 30 zorgaanbieders, om te garanderen dat hulpbehoevenden met een indicatie ook vanaf 1 januari 2015 goede ondersteuning krijgen. De contracten hiervoor zijn op 29 september jl. door de gemeente ondertekend.

De wet gaat ervan uit dat mensen ook bereid zijn voor elkáár te zorgen: vrijwilligerswerk is dus onmisbaar. Daarom zal de Stichting Welzijn Velsen in 2015 gericht subsidie ontvangen om onder meer het BUUV-initiatief te versterken. BUUV brengt mensen bij elkaar die iets voor elkaar willen betekenen en het doel is

om hierbij zoveel mogelijk organisaties en 'informele' zorgvrijwilligers te betrekken. Via de sociale wijkteams, en in samenspraak met huisartsen en andere zorgverleners, wil het gemeentebestuur deze 'informele zorg', zowel mantelzorgers als vrijwilligers, actief ondersteunen en waarderen.



### Jeugdhulp: preventie én zorg volledig in handen gemeente

Het kabinet wil ook de jeugdzorg eenvoudiger maken. De nieuwe Jeugdwet is de tweede decentralisatie waardoor de gemeente vanaf 2015 veel nieuwe taken krijgt. De gemeente was al verantwoordelijk voor het preventief jeugdbeleid, en in beperkte mate voor hulpverlening. Vanaf 1 januari vallen preventie en zorg volledig binnen het gemeentelijk takenpakket, goed voor een extra begrotingspost van circa € 8 miljoen.

In de jeugdzorgregio IJmond, waarin Velsen samenwerkt, is een inventarisatie gemaakt van alle aanbieders en zijn afspraken gemaakt met Bureau Jeugdzorg. Bestaande aanbieders krijgen in 2015 en 2016 de tijd zich aan de nieuwe situatie aan te passen, zodat zij een 'zachte landing' kunnen maken in de aanloop naar nieuwe afspraken met ingang van 2017. Ook zijn er afspraken gemaakt om in het overgangsjaar 2015 zorgcontinuïteit voor cliënten te kunnen waarborgen.



## Sociaal Wijkteam

Velsen

De jeugdhulp is toegankelijk via de Sociale Wijkteams, die alle hulpvragen afhandelen en zich vooral richten op preventie, het oplossen van opgroei- en opvoedingsvragen en het bieden van lichte opvoedingsondersteuning. Het gemeentebestuur wil ook de Jeugdgezondheidszorg laten aansluiten bij de jeugdhulp. Daarnaast zijn het AMHK (Advies- en Meldpunt Huiselijk Geweld en Kindermishandeling) en de Crisisdienst al bovenregionaal georganiseerd.

### Participatiewet: iedereen werkt naar vermogen mee

Met de Participatiewet komt er per 1 januari één regeling voor de 'onderkant' van de arbeidsmarkt, ter vervanging van de bijstand (WWB), de Wajong en de sociale werkvoorziening (Wsw). De nieuwe wet moet meer mensen met een arbeidsbeperking aan de slag te helpen bij reguliere werkgevers. Daarvoor is de regionale organisatie 'IJmond Werkt!' opgericht. Het idee 'iedereen doet mee', naar vermogen, betekent ook dat inwoners met een laag inkomen hulp krijgen om hun financiële en maatschappelijke positie te verbeteren zodat ze niet in een sociaal isolement terechtkomen. Voor armoedebestrijding en schuldhulpverlening krijgt Velsen van het Rijk met ingang van 2015 jaarlijks € 200.000 extra te besteden. In totaal groeit de begroting voor het programma 'Werk en Inkomen' als gevolg van deze decentralisatie met zo'n € 8 miljoen.







## Wat je wél kunt, dat telt

Het kan iedereen overkomen: door arbeidsongeschiktheid of werkloosheid aangewezen zijn op een uitkering. Wie ermee te maken krijgt kan rekenen op steun van de gemeente, maar moet zich ook zelf inspannen om weer aan de slag te komen. Zolang dat niet haalbaar is, wordt een andere actieve bijdrage verwacht. De gemeente begeleidt uitkeringsgerechtigden om zo snel mogelijk weer terug te komen in het arbeidsproces. Dit brengt voor de gemeente veel nieuwe verantwoordelijkheden en taken mee, een gevolg van de 'decentralisatie' van taken die voorheen bij het Rijk lagen.



Op het gebied van re-integratie, het weer aan werk helpen van uitkeringsgerechtigden, werkt Velsen samen met de regiogemeenten in 'IJmond Werkt!'. Wie een uitkering heeft volgens de nieuwe Participatiewet (voorheen Bijstand, Wajong of Wsw) krijgt via dit loket ondersteuning om weer een betaalde baan te vinden. Dat is helaas niet voor iedereen weggelegd: wie langdurig aangewezen is op inkomensondersteuning en zorg door de gemeente, krijgt via het project Onbenutte Kwaliteiten van Stichting Welzijn Velsen hulp om een sociaal isolement te voorkomen. Mensen worden geattendeerd op aanvullende ondersteuningsmogelijkheden en naar zorg en vrijwilligerswerk geleid. De wettelijk verplichte tegenprestatie voor uitkeringsgerechtigden vormt sinds 2014 ook een stok achter de deur om mee te blijven doen in de maatschappij.

### Jeugdwerkloosheid

De jeugdwerkloosheid wordt bestreden met een regionaal plan van aanpak. Velsen werkt samen met de andere IJmondgemeenten, Haarlem, Amsterdam en het bedrijfsleven om jongeren aan het werk te helpen. De Techniek Campus kan hierbij een belangrijke rol spelen. Ook convenanten met bedrijven, zoals met wegenbouwbedrijf KWS Infra, zijn een middel om jongeren via opleiding en werkervaring te laten doorstromen naar een vaste baan.

Extra geld van het Rijk voor armoedebestrijding en schuldhulpverlening, vanaf 2015, gaat in Velsen onder meer naar schuldpreventie, kinderen uit arme gezinnen, alleenstaande ouders en structurele oplossing voor de opvang van daklozen.



I J M O N D  
W E R K T !



## Passend onderwijs voor iedere leerling

**De Wet Passend Onderwijs, die in augustus in werking is getreden, geeft schoolbesturen een zorgplicht om iedere leerling een passende onderwijsplek te bieden binnen het regionale samenwerkingsverband waarvan zij deel uitmaken. Zo moeten meer kinderen een plek vinden in het regulier onderwijs en daar zo nodig ondersteuning krijgen.**

Passend Onderwijs heeft een directe relatie met Jeugdhulp, één van de drie decentralisaties die in 2015 meer taken bij de gemeente leggen. Zorgteams en Multidisciplinair overleg (MDO) tussen scholen spelen in deze relatie een grote rol.

Door samen te werken met het Centrum Jeugd en Gezin (CJG), schoolbesturen en de samenwerkingsverbanden waar deze deel van uitmaken, wil de gemeente Velsen de ontwikkelingen rondom Jeugdhulp zoveel mogelijk in-

tegreren met die in het onderwijs.

### Playing for Success

Op het gebied van Jeugd en Educatie stelt het gemeentebestuur zich, naast de uitvoering van de nieuwe taken volgens de Jeugdwet, onverminderd ten doel kinderen te laten opgroeien in een omgeving die hen stimuleert zichzelf te ontplooiën en te participeren in de samenleving. Het sportieve en educatieve programma Playing for Success is hiervan een mooi voorbeeld. De gemeente heeft een convenant getekend met sc Telstar en sport- en onderwijsinstellingen in de regio, om de uitdagende wereld van het voetbal te benutten en kinderen van 9 tot 16 jaar, die het op school niet zo lekker doen, daarmee motivatie en zelfvertrouwen te laten opdoen. De eerste groepen gaan al dit schooljaar van start. Het programma helpt de kinderen hun achterstanden in taal, rekenen en ICT in te lopen. Ook is er aandacht voor techniek, een belangrijk onderwerp voor de regio.







## Witte Theater blijft dankzij cultureel ondernemerschap

Het Witte Theater was de laatste jaren een van de hete begrotingshangijzers op cultureel gebied. Al in 2012 gaf het gemeentebestuur aan niet twee theaters, maar alleen de Stadsschouwburg te kunnen blijven subsidiëren. Voor het Witte Theater werd de oplossing gezocht in cultureel ondernemerschap, een trend om de cultuursector te stimuleren meer op eigen benen te staan. Het is gelukt: de gemeentelijke bezuinigingen zijn gerealiseerd en de huidige Stichting Witte Theater kan met een nieuwe bemensing zonder subsidie verder.

De huurinkomsten dekken de onderhoudskosten die de gemeente, als eigenaar van het pand, moet maken en de variabele kosten worden doorberekend aan de grootste huurders: naast de stichting zijn dat Velsse Gemeenschap en Seaport. Dankzij deze afspraken blijft het Witte Theater beschikbaar als laagdrempelige podiumvoorziening en filmtheater voor de inwoners van Velsen.

### Jeugdkunstpas

Speerpunten in de nota Kunst- en Cultuurbeleid 2014-2017 zijn cultuureducatie en slimme verbindingen tussen cultuur en andere sectoren in de samenleving. Het Kunsten-centrum en de Bibliotheek werken daarvoor bijvoorbeeld samen met de basisscholen. Een van de plannen is om te komen tot een 'Jeugdkunstpas', waarmee kinderen kennis kunnen maken met kunsteducatie en

amateurkunstverenigingen.

### Rare jongens, die Romeinen

De combinatiefunctionarissen die de jeugd op Velsense scholen in contact brengen met kunst en cultuur spelen bij de cultuureducatie ook een rol. Het Kunstencentrum Velsen zet een aantal van deze cultuurcoaches in voor een pilot 'Rare jongens, die Romeinen'. Via drama en nieuwe media gaat dit project in op de ontmoeting -2000 jaar geleden- van Frisii (Velsense bewoners) en Romeinen. Met minicamera's, zelfgemaakte poppetjes en decors wordt de geschiedenis nagespeeld, waardoor die inzichtelijker wordt voor de leerlingen. De cultuurcoaches hebben zo'n succes, dat het Kunstencentrum Velsen is gevraagd de lesbrieven 'Romeinse Knutsels' te schrijven voor de landelijke TV-serie 'Welkom bij de Romeinen'.

Ook voor 'Interessant IJmuiden', één van de vier prioriteiten in de strategische agenda voor 2025, zijn goede culturele voorzieningen van belang. Die zorgen immers voor een aantrekkelijke leefomgeving. Het beoogde Kust Innovatie- en InformatieCentrum (KIIC), in combinatie met het Pieter Vermeulen Museum, is hier een voorbeeld van. Het gemeentebestuur wil ook creatieve uitingen in de woonomgeving, zoals broedplaatsen en ateliers, faciliteren en beeldende kunstenaars betrekken bij ruimtelijke projecten in de gemeente. Daarnaast is subsidiegeld beschikbaar voor festivals en evenementen.

## Goede sportvoorzieningen, gezonde samenleving

Het stimuleren van sportbeoefening en het bieden van goede voorzieningen daarvoor zijn de belangrijkste doelstellingen van het sportbeleid. De gemeente zorgt voor beheer en onderhoud en een optimale, duurzame exploitatie van sporthallen, gymzalen, sportparken, zwembad De Heerenduinen en andere gemeentelijke sportaccommodaties in Velsen. Inzet is dat volgend jaar 75% van de Velsenaren aan sportbeoefening doet, omdat dit van belang is voor ieders gezondheid en vitaliteit. De gemeente zet hiervoor de buurtsportcoaches in, die mensen stimuleren kennis te maken met de sportmogelijkheden en sportverenigingen in hun wijk.

In IJmuiden schiet binnen project De Ring de bouw al op van de nieuwe sporthal Zeewijk, in combinatie met de sportactieve brede school De Zandloper en een peuterspeelzaal. Deze multifunctionele accommodatie in Zeewijk is naar verwachting voorjaar 2015 gereed. De oude hal wordt dan gesloopt om plaats te maken voor de verdere ontwikkeling van de buitenruimte, met onder meer een beweegplein voor de kinderen van de school en uit de buurt. In Velsen-Noord is medio 2015 de nieuwe brede school gereed.

### Duurzame oplossingen

Het gemeentebestuur wil met bouw en renovatie, onderhoud en beheer van multifunctionele accommodaties inhoud geven aan een duurzame samenleving. Bij het ontwerp en de bouwkundige en installatietechnische engineering wordt waar mogelijk gekozen voor hoogwaardige oplossingen om te komen tot gebouwen met een hoge GPR-score (Gemeentelijke Praktijk Richtlijn voor duurzaamheid) van 9.0. Zwembad De Heerenduinen voldoet ook al aan hoge eisen. Zo vindt de waterbehandeling plaats door middel van zoutelektrolyse in plaats van met chloorbleekloog.

Als uitwerking van het strategische agendapunt 'Er zit Energie in Velsen' worden zes gymzalen uitgerust met zonnepanelen. Het verenigingsgebouw Jan Ligthart aan de Eksterlaan in IJmuiden wordt binnen 1 à 3 jaar afgestoten vanwege hoge kosten en lage functionaliteit. De gemeente gaat in overleg met de huidige gebruikers op zoek naar ruimte en mogelijkheden in andere accommodaties.

### Armoedebeleid

Velsen hanteert een ruimhartig armoedebeleid en heeft bijzondere aandacht voor kinderen die opgroeien in arme gezinnen. De regeling voor bijzondere bijstand/culturele activiteiten en sport is verruimd; daaruit worden onder andere vrijkaartjes voor het zwembad en fietsen voor kinderen betaald.







## Milieu en Openbaar Vervoer

Een aantrekkelijke woon- en leefomgeving die ook goed bereikbaar is: het behoort tot de wettelijke taken van de gemeente. Velsen doet er alles aan om te zorgen dat de openbare ruimte schoon is, met voldoende groen, een aanvaardbare parkeerdruk en een wegennet dat in goede staat verkeert. Het gemeentebestuur doet dit zo veel mogelijk in samenspraak met inwoners en belanghebbenden.

De gemeente vervult tal van taken in de leefomgeving, zoals straat- en strandreiniging, het bestrijden van overlast door honden(poep), gladheidsbestrijding en onkruidbestrijding. Op verzoek van de gemeenteraad zijn, wat dit laatste punt betreft, proeven gedaan met een alternatief, milieuvriendelijk bestrijdingsmiddel. Vanaf 2015 wordt gewerkt met een ecologisch verantwoord middel: beter voor het milieu, maar op jaarbasis wel € 60.000 duurder. In 2015 beslist de gemeenteraad over een nieuw groenbeleidsplan voor de komende vijf jaar, waarin wordt beschreven welke typen groen behouden moeten wor-

den, en hoe 'compensatiegroen' en 'snippergroen' worden ingezet. Hierin is ook aandacht voor bijen en het concept van adoptie van groen (zoals rotondes) door externe partijen.

### R-Net: hoogwaardig openbaar vervoer

Een belangrijk project voor de bereikbaarheid en verkeersveiligheid in Velsen is de aanleg van het R-net. Deze Hoogwaardig Openbaar Vervoer (HOV)-verbinding heeft veel gunstige neveneffecten. Zo kan de 'facelift' voor de Lange Nieuwstraat er mooi op meeliften. Een ander voorbeeld is de herinrichting van de rotonde Hagelingerweg/Santpoortse Dreef, met vrijliggend fietspad. Voor de bussen worden hier 'opvanglichten' geplaatst: als een bus nadert gaan de lichten korte tijd in werking en wordt het autoverkeer tegengehouden. Ook stopt de bus straks niet meer in haltekomen maar op de rijbaan, waardoor het overige verkeer wordt afgeremd. De aanleg komt hiermee zowel de verkeersveiligheid als de doorstroming van het openbaar vervoer ten goede.



## Duurzaamheid en luchtkwaliteit: lange adem

Het college van burgemeester en wethouders richt zich niet alleen op het 'nu', maar ook op het Velsen van onze kinderen en kleinkinderen. Soms zijn plannen van lange adem nodig voor het milieu en in het bijzonder voor duurzaamheid en luchtkwaliteit. Velsen geeft zulke plannen vorm in samenwerking met de Milieudienst IJmond. Aandachtspunten op milieugebied zijn de afvalverwerking, het beheer van riolen en de stimulering van het gebruik van zonne-energie.

De rioolheffing wordt met ingang van 1 januari zelfs verlaagd: bij de berekening hiervan wordt uitgegaan van 100% kostendekking. Omdat de kosten lager uitkomen, kan ook het tarief met circa 3,8% omlaag. Ook de Hondenbelasting gaat (ruim 5%) omlaag. De afvalstoffenheffing, die ook kostendekkend moet blijven, stijgt licht met 1,94% omdat de kosten van afvalverwerking stijgen.

### Hergebruik van afval

In 2015 zal een plan van aanpak worden uitgewerkt met als doel de afvalscheidingsresultaten voor de gemeente Velsen te verbeteren. In het huidige afval zitten grondstoffen (papier, kunststof, glas, enz.) die er nu nog onvoldoende uitgehaald worden. Ook wordt in 2015 een start gemaakt met het opstellen van een nieuwe dienstverleningsovereenkomst voor de inzameling en verwerking van afval. Het huidige contract met HVC loopt op 1 januari 2017 af.

### Route du Soleil

Het gemeentebestuur blijft inzetten op duurzame ontwikkeling en kwaliteit van de leefomgeving. De Milieudienst is nog actief met de campagne Route du Soleil voor de regionale promotie van zonnepanelen. De belangstelling hiervoor blijft groot. De gemeente wil een voorbeeldfunctie vervullen door gemeentelijke gebouwen van zonnepanelen te voorzien. Ook scholen en maatschappelijke instellingen worden hiertoe gestimuleerd. In samenwerking met (groepen) bewoners staat bovendien de optie van energieafname door omwonenden op het verlanglijstje.



In het Gemeentelijk Rioleringsplan (GRP) is aandacht voor de uitvoering van de Optimalisatie Afvalwater Studie (OAS) Velsen. Daarin werkt Velsen samen met Rijkswaterstaat en het Hoogheemraadschap van Rijnland om de maatschappelijke lasten te verlagen en de kwaliteit van de afvalwaterketen te verbeteren. Daarnaast wordt gekeken naar mogelijkheden om warmte uit rioolwater te benutten voor de verwarming van gebouwen.

## Veilige leefomgeving, een prettig gevoel

Veiligheid is een kerntaak van de overheid met een groot maatschappelijk belang: denk aan veiligheid in het verkeer, op school, op straat in de wijk of gewoon thuis. Velsen baseert de regie van deze zaken op de Kadernota Integraal Veiligheidsbeleid 2015-2018.

Veiligheid bepaalt mede hoe mensen hun woonomgeving waarderen. Om tegemoet te komen aan de sterke roep om veiligheid in onze maat-

schappij is de betrokkenheid van burgers onmisbaar, zoals de bereidheid om melding of aangifte te doen van overlast. Dit geldt ook voor het terugdringen van overlast en criminaliteit door jongeren en horecaoverlast op bepaalde 'hotspots'. Hierbij kunnen de wijkteams een goede signalerende functie hebben. Het doel is samen met inwoners schone, hele, veilige en sociale wijken te realiseren.

### Veiligheidsregio Kennemerland

Ook fysieke veiligheid speelt bij verschillende gemeentelijke beleidsterreinen een rol. Behalve in het verkeer en bij evenementen geldt dit bijvoorbeeld in de bouw en op het gebied van brandveiligheid. In de Veiligheidsregio Kennemerland (VRK), samenwerkingsverband voor crisisbeheersing en rampenbestrijding, werkt Velsen mee aan regionale afspraken over veiligheid, die worden vastgelegd tussen gemeente, politie, brandweer en de Geneeskundige

Hulpverleningsorganisatie in de Regio (GHOR).

Vandaag de dag valt ten slotte niet te ontkomen aan de aanpak van spanningen tussen groepen, radicalisering en georganiseerde criminaliteit. Het gemeentebestuur wil de drempel voor melding van discriminatie laag houden en een beeld hebben van de aard en de omvang van discriminatie. Voorlichting moet de lokale bewustwording van radicalisering en mensenhandel stimuleren.





## Structuurvisie: ruimtelijk kader voor de toekomst

Het gemeentebestuur zet Velsen sterk op de kaart. Om de komende jaren invulling te geven aan een 'interessant IJmuiden' met 'interessante kust en groen' als toeristische attractie ontwikkelt het college op verschillende gebieden gerichte visies. Zo moet een nieuwe structuurvisie het ruimtelijk toekomstbeeld van Velsen schetsen.

De huidige structuurvisie loopt tot 2015 en zal worden bijgestuurd op de ambities van de Visie op Velsen 2025 en verschillende nieuwe beleidsnota's. De structuurvisie biedt een ruimtelijk kader voor de toekomst: waar is ruimte voor wonen, werken, recreëren? In dit toekomstbeeld wil het gemeentebestuur veel aandacht voor de positie van Velsen in de regio: samenwerking en samenhang zijn essentieel. Belangrijke bouwstenen zijn het uitgaan van onze kernkwaliteiten en het leggen van verbindingen op allerlei gebied. Met deze visie kan Velsen zich helder positioneren in allerlei plannen en ontwikkelingen op de schaal van de IJmond en de Metropoolregio Amsterdam. In het traject van totstandkoming zal veel aandacht

worden besteed aan participatie.

### Wonen en wensen

De woningvoorraad in Velsen moet kwalitatief en kwantitatief aansluiten bij de behoeften en wensen van de bevolking. Daarbij houdt het gemeentebestuur rekening met instroom van buitenaf, maar ook met vraag en aanbod van 'wonen met zorg' in de toekomst. Zo overlegt het college regelmatig tijdens 'kennistafels' met woningcorporaties en zorginstellingen, huisartsen en andere zorgverleners over de ontwikkelingen op het gebied van Wonen, Welzijn en Zorg: belangrijke thema's gezien de taken die de gemeente door de 'decentralisaties' heeft gekregen op het gebied van de zorg aan langdurig zieken en ouderen.

Als het herstel van de woningmarkt in 2015 doorzet biedt dat ook mogelijkheden voor project- en gebiedsontwikkelingen in Velsen. Het gemeentebestuur voorziet dan nieuwe kansen voor de woningbouwopgave en mogelijkheden om de 'gaten' in de stad weer te vullen. Daarbij zal wel focus, samenwerking en de nodige flexibiliteit nodig zijn.



## Het kan altijd nog sneller, simpeler en sympathieker



De dienstverlening van de gemeente Velsen wordt al jaren positief beoordeeld, blijkt uit de Leefbaarheidsmonitor. Omdat het altijd nog sneller, simpeler en sympathieker kan, leunt de gemeente niet tevreden achterover. Het plan is om komend jaar, in samenspraak met de in 2014 nieuw aangetreden gemeenteraad, tot een 'programma dienstverlening' voor de langere termijn te komen. Het college wil per jaar bekijken welke projecten of 'pilots' kunnen worden opgepakt om de dienstverlening te verbeteren. De invoering van de flitsvergunning, het ondernemingsdossier en aansluiting op 'mijn overheid' zijn voorbeelden van verbeteringen die mogelijk al in 2015 haalbaar zijn.

### Contact met de burgers

De Visie op Velsen 2025 is een belangrijke leidraad voor de gemeente bij de ontwikkeling van Velsen voor de langere termijn. Goede dienstverlening aan burgers en bedrijven – klantvriendelijk, professioneel en efficiënt – is een andere rode draad. Omgevingsbewuste communicatie met burgers is daar een belangrijk onderdeel van; die draagt bij aan de relatie tussen gemeenschap en gemeentebestuur. Burgerparticipatie verandert gaandeweg in overheidsparticipatie; burgers en bestuur werken vaker samen als partner en communicatie wordt steeds vaker tweezijdig, met inzet van het digitale burgerpanel, de pers, internet en nieuwe media.







## Bekendmakingen

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

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

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

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

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

noteren. Dit formulier kunt u sturen naar Bureau Discriminatiezaken Kennemerland in Haarlem. Meer informatie op [www.bdkennemerland.nl](http://www.bdkennemerland.nl).

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

## Aanvragen

Burgemeester en wethouders van de gemeente Velsen maken bekend dat zij in de periode van 1 november 2014 tot en met 7 november 2014 de volgende aanvragen voor een omgevingsvergunning hebben ontvangen op grond van de Wet algemene bepalingen omgevingsrecht. De datum van ontvangst is tussen haakjes vermeld.

**Ingediende aanvragen om omgevingsvergunning**

### IJmuiden

Velserkade 3, oprichten vriescellen (03/11/2014) w14.000540;  
Velserduinweg 177, vergroten 1ste verdieping (03/11/2014) w14.000537;  
Oranjestraat 98 (gemeentelijk monument), vervangen consoles balkons (05/11/2014) w14.000543.

### Driehuis

Geen mededelingen.

### Santpoort-Noord

Dinkgrevelaan 32, gebruiksvergunning brandveilig gebruik (07/11/2014) w14.000552;  
Kweekerslaan 21 8000 (provinciaal monument), oprichten bergschuur (05/11/2014) w14.000548;  
Bosbeeklaan 22, kappen boom (05/11/2014) w14.000545.

### Velsen-Zuid

De Savornin Lohmanlaan 12, vergroten luifel (05/11/2014) w14.000549;  
Ver Loren van Themaatlaan 7, kappen boom (03/11/2014) w14.000538;  
Van Tuylweg 34, vergroten 1ste verdieping (04/11/2014) w14.000542.

### Santpoort-Zuid

Middenduinerweg 65, kappen boom

(05/11/2014) w14.000544;  
Bloemendaalsestraatweg 152a, wijzigen voorgevel (06/11/2014) w14.000551.

### Velserbroek

De Zeiler 144, oprichten berging (05/11/2014) w14.000550;  
Dammersboog 170, uitoefenen bedrijfsvoering vanuit woonhuis (04/11/2014) w14.000541.

### Velsen-Noord

Olieweg 6, brandveilig gebruik (05/11/2014) w14.000547;  
3e Rijksbinnenhaven, plaatsen 4 meerpalen incl. loopbrug en trap (04/11/2014) w14.000539.

### Welstand

Voor zover de ingediende aanvragen voor een omgevingsvergunning betrekking hebben op een bouwactivi-

teit 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 aanvraag(en) dienen te beslissen verlengd met zes weken:

### IJmuiden

Kennemerstrand 160, oprichten van een paviljoen (16/09/2014) w14.000426.

### Velsen-Noord

Olieweg ong., oprichten 2 bedrijfshallen (29/09/2014) w14.000452.

## 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](http://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**

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

### IJmuiden

Kanaaldijk ong., oprichten loods (06/11/2014) w14.000181.

### Driehuis

Hofdijklaan 57, plaatsen dakkapel (voorgevel) (05/11/2014) w14.000399.

### Santpoort-Noord

Geen mededelingen.

### Santpoort-Zuid

Geen mededelingen.

### Velsen-Zuid

Geen mededelingen.

### Velsen-Noord

Geen mededelingen.

### Velserbroek

Liniepad 55, oprichten berging (10/11/2014) w14.000410.

### Verleende omgevingsvergunning - uitgebreide procedure

Burgemeester en wethouders van Velsen hebben voor onderstaand





## Besluiten

project een omgevingsvergunning verleend. De omgevingsvergunning en de bijbehorende stukken liggen met ingang van 14 november 2014 gedurende zes weken ter inzage bij de afdeling Publiekszaken, gemeente Velsen, Dudokplein 1 te IJmuiden. Tevens is het besluit in te zien op [www.velsen.nl](http://www.velsen.nl) via het menu: direct naar/ meer nieuws/ besluiten en vergunningen. Belanghebbenden die een zienswijze hebben ingediend tegen de ontwerp omgevingsvergunning en belanghebbenden die kunnen aantonen dat zij daartoe redelijkerwijs niet in staat zijn geweest, kunnen tegen dit besluit binnen een

termijn van 6 weken met ingang van de dag na die waarop dit besluit ter inzage is gelegd een gemotiveerd beroepschrift indienen bij de rechtbank Noord-Holland, locatie Haarlem, sector Bestuursrecht, Postbus 1621, 2003 BR Haarlem. Tevens kunnen zij de voorzieningenrechter van de rechtbank Haarlem verzoeken een voorlopige voorziening te treffen indien onverwijlde spoed, gelet op de betrokken belangen, dat vereist. Voorwaarde is wel dat ook beroep is ingesteld. Het betreft:

### Santpoort-Noord

Duin en Kruidbergerweg 60, reali-

seren tijdelijke parkeervoorziening (10/11/2014) w13.000553.

### Vergunningen Algemene Plaatselijke Verordening

#### Evenementen artikel 2:17 APV

Strandzeilwedstrijden, 3, 10 en 24 januari, 7 en 21 februari, 7, 21 en 22 maart 2015, op het strand van IJmuiden (10/11/2014) u14.010747; Sinterklaasintocht IJmuiden, 15 november 2014, locatie/route: Loswal-kade, Kennemerplein, Marktpllein, Lange Nieuwstraat en Plein 1945 te IJmuiden (10/11/2014) u14.010910.

### Verkoopvuurwerk artikel 2:56 APV

29,30,31 december 2014 Hagelingerweg 210, 2071 CN Driehuis, (10/11/2014) u14.010881.

### Filmopnamen artikel 2.12 APV

filmopnamen Publieke Werken op begraafplaats De Biezen op 1 december 2014 (10/11/2014) u14.011146; filmopnamen Smeris op Loggerstraat/3e Industriestraat op 23 en 24 november 2014 (10/11/2014) u14.011164

## Raadsplein 20 november 2014

**Op donderdag 20 november 2014 om 19.30 uur vergadert de gemeenteraad Velsen in de raadzaal van het gemeentehuis Velsen, ingang Plein 1945.**

De agenda voor de raadsvergadering is als volgt:

- 1 Opening
- 2 Actualiteitenuurtje: inspreken inwoners/vragenhalfluurtje raadsleden
- 3 Vaststellen van de agenda
- 4 Vaststellen notulen en besluitenlijst raadsvergadering 23 oktober en 6 november 2014
- 5 Afhandelen: Lijst van aan de raad gerichte brieven
- 6 2e Bestuursrapportage 2014 Velsen
- 7 Begroting 2015 Centraal Nautisch Beheer
- 8 Tegemoetkoming eigen risico zorgverzekering 2014
- 9 Aanbevelingen rekenkameronderzoek inzake de Huisvuilcentrale (HVC)

De Nieuwsbrief Raadsplein ligt ter inzage bij de receptie van het gemeentehuis, evenals bij de bibliotheek aan het Dudokplein te IJmuiden en de bibliotheek van Velsbroek aan het Maanbastion. Ook kunt u de agenda en onderliggende stukken bekijken via de website [raad.velsen.nl](http://raad.velsen.nl). De raadsvergadering is live te volgen via RTV Seaport en [raad.velsen.nl](http://raad.velsen.nl)

### \*Raadsvergadering – ‘actualiteitenuurtje’

19.30 – 20.00 – inwoners aan het woord

Inwoners die zich van te voren hebben aangemeld kunnen gedurende 2 minuten een boodschap meegeven aan de raadsleden.

Dit is niet bedoeld om in te spreken over onderwerpen die op de agenda staan, maar om andere actuele en/of dringende zaken onder de aandacht van de raadsleden te brengen. Deze inbreng moet wel betrekking hebben op onderwerpen waar de raad over gaat of die relevant zijn voor de raad. Aanmelden: te-

lefonisch (0255-567502) of via de mail ([griffie@velsen.nl](mailto:griffie@velsen.nl)) tot uiterlijk woensdag 19 november 2014 tot 16.00 uur.

### De raad heeft in zijn vergaderingen van 23 oktober en 6 november 2014 een besluit genomen over de volgende onderwerpen:

- Verordening tot 6e wijziging van de gewijzigde Algemene Plaatselijke Verordening Velsen 2009
- Vijfde wijziging GR Milieudienst IJmond
- Verklaring van geen bedenkingen voor Wijkerstraatweg 132a te Velsen-Noord
- Verklaring van geen bedenkingen voor Leeghwaterweg 1a te Velsen-Noord
- Primaire begroting 2015 en meerjarenbegroting 2016 – 2019 IJmond Werkt!
- Verordening Jeugdhulp 2015
- Verordening Maatschappelijke ondersteuning gemeente Velsen 2015
- Verordeningen Participatiewet:
- Verordening loonkostensubsidie Participatiewet 2015
- Re-integratieverordening Participatiewet, IOAW en IOAZ 2015
- Maatregelenverordening Participatiewet, IOAW en IOAZ 2015
- Verordening individuele studietoelage Participatiewet 2015
- Verordening individuele inkomensloos Participatiewet 2015
- Verordening tegenprestatie Participatiewet 2015
- Handhavingverordening Participatiewet, IOAW en IOAZ 2015
- Verordening verrekening bestuurlijke boete bij recidive Participatiewet 2015
- Begroting 2015 gemeente Velsen
- Belastingverordeningen 2015 gemeente Velsen
- Benoeming lid Rekenkamercommissie
- Benoeming lid Algemeen Bestuur van de Milieudienst IJmond