

50 Plus-Wijzer

www.50pluswijzer.nl

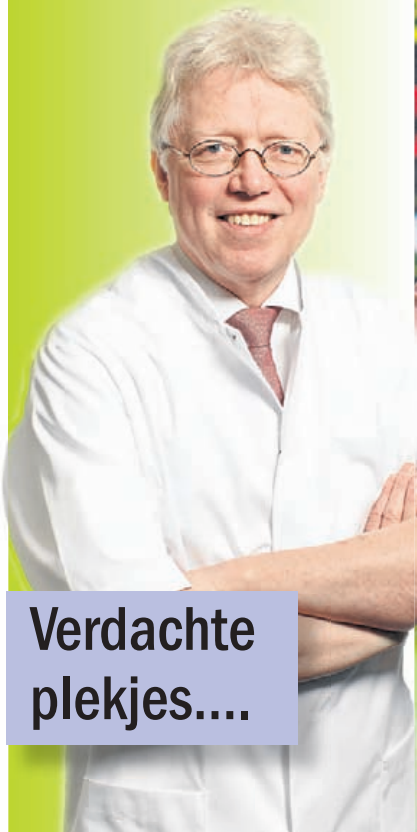
juni 2013



DATING
maar dan voor 50plussers

Levenstestament
u bepaalt

Interview
Henk Krol



Verdachte
plekjes....



**Eerste Ecodorp
van Nederland**

Voorwoord



Wij hebben geluisterd!

Nog nooit eerder hebben 50-plussers wereldwijd zo'n grote en zo'n belangrijke rol gespeeld in de samenleving. Wist u dat ongeveer 38 procent van onze bevolking, en dat zijn 6.379.637 miljoen Nederlanders, 50-plusser is? Terwijl u dit leest, is dat aantal zelfs alweer toegenomen. Natuurlijk heeft de babybooming een grote rol gespeeld in deze toename; de grote groep baby's die tijdens de periode vlak na de oorlog geboren werd. Maar de groep ouderen leeft ook langer. Dankzij de goede gezondheidszorg natuurlijk, maar vooral omdat meer mensen gezonder leven. Dat betekent gevarieerd eten, voldoende bewegen, tijd nemen voor ontspanning en verstandig omgaan met genotmiddelen. Hier komen wij op terug in de nieuwe editie van de 50Plus-Wijzer die eind september verschijnt.

Voor mij, als eindverantwoordelijke voor de kranten waarin de bijlage verschijnt, spelen twee vragen de hoofdrol. Wie zijn onze lezers en wat houden hen bezig? Men heeft het vaak over welgestelde 50-plussers die veel te besteden hebben. Dat klopt. Maar natuurlijk is er een groot aantal ouderen voor wie dat niet geldt. Mensen die hun hele leven lang hard gewerkt hebben en aan het einde van de rit het gevoel krijgen dat ze alleen nog maar goed genoeg zijn om in te leveren. Ook voor die groep is deze 50Plus-Wijzer bedoeld.

Hun kennis en werkervaring is ondertussen van een onschatbare waarde. Gedurende de periode dat de 50Plus-Wijzer als bijlage bestaat, en dat is 12,5 jaar, kregen wij veel complimenten, maar ook tips en commentaar van onze lezers. Wij hebben hier goed naar geluisterd. Voor u ligt nu het resultaat en wij blijven luisteren. Reacties zijn welkom via f.raadsheer@50pluswijzer.nl. Of schrijf ons. Het adres is Zeeweg 189-191, 1971 HB IJmuiden.

Ter introductie van de vernieuwde 50Plus-Wijzer is in deze editie een vier sterren 50Plus-Wijzerarrangement opgenomen met veel extra's. Via een code die te vinden is in onderstaande advertentie en op onze website www.50pluswijzer.nl krijgt u tien procent extra korting op de relatief lage prijs.

Ik wens iedereen een mooie zomer toe!

Frits Raadsheer

Beatlesfans komen samen op beurs

Beatlesfans, verzamelaars en liefhebbers kunnen op 30 juni terecht in het Best Western City Hotel aan de Lange Mare 43 in Leiden. Op deze Beatles-beurs kan men snuffelen tussen de vele lp's, singletjes, cd's, dvd's, boeken, bladen, video's en memorabilia die te kijken, te koop of te ruilen zijn. Er worden standhouders uit Engeland, Duitsland, België, Japan en natuurlijk uit Nederland verwacht. Er zijn stands van de fanclub en verder sig-



neren schrijvers hun boeken: Jaron Beekes signeert zijn boek 'Epstein. Het brein achter The Beatles', Ed Dieckmann signeert zijn boeken over George Harrison en The Beatles en Azing Moltmaker presenteert zijn 50ste boek over The Beatles. Verder is er een expositie van Beatles Record Art van kunstenaar Henk Zielman en is er live-muziek van Yorick van Norden van beatgroep The Hype. Bezoekers kunnen ook spullen meenemen om te ruilen, verkopen of te laten taxeren. Open van 11.00-16.00 en de entree bedraagt vier euro.

De 50Plus-Wijzer is ook los verkrijgbaar bij onze kantoren in een uitgebreidere versie. Voor meer afhaalpunten kunt u ons bellen of e-mailen.

Speciaal 50PlusWijzer arrangement voor 2 personen:

4 **** HOTEL HAUS DUDEN IN WESEL

- 2 overnachtingen in een comfortabele 2 persoonskamer
- 2 x uitgebreid ontbijtbuffet
- fruit en mineraalwater op uw kamer
- 1x een Vitaldiner op de 2e avond
- 1x een heerlijke (deel)massage
- gratis gebruik van de sauna en fitnesstoestellen
- gratis gebruik van een badmantel
- gratis parkeren
- late check Out

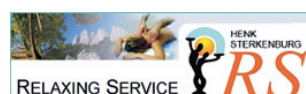
€ 149,-

(Normaal €299,-)

hotel-voor-ons.nl

HOTEL-WAARDEBONNEN voor supergunstige prijzen!

Code voor 10% extra korting: **50**



Colofon

50Plus-Wijzer

Uitgever:

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

Als bijlage in onderstaande 117.000 huis aan huis verspreide kranten: De Heemsteder, de Jutter, de Hofgeest, de Beverwijker, de Heemskerkse Courant, de Castricummer en de Uitgeester Courant.

De 50Plus-Wijzer verschijnt in de volgende plaatsen: Akersloot, Bennebroek, Beverwijk, Castricum, Driehuis, Heemskerk, Heemstede, Limmen, Santpoort-N., Santpoort-Zuid, Uitgeest, Velsen-Noord, Velsen-Zuid, Velsersbroek, Wijk aan Zee en IJmuiden.

Oplage losse en uitgebreidere verspreiding 10.000.

Advertenties:

Wendi Honcoop
Tel. 06-20278532
aanlever@50pluswijzer.nl

Redactie:

Anneke Zonneveld
redactie@50pluswijzer.nl

Opmaak en ontwerp:

Mireille Huiberts

Directie:

Frits Raadsheer
f.raadsheer@50pluswijzer.nl
Tel. 06-53951836

Kantoor:

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

Verspreiding:

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

Druk:

Janssen/Pers Rotatiedruk

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

www.50pluswijzer.nl

Chiropractor W. Koning "Mensen wachten te lang met behandeling"

Rugklachten, nekklachten, hoofdpijnklachten, duizeligheidsklachten, hernia klachten, uitstralende pijn naar armen of benen, problemen met het spier- en/of bewegingsapparaat. Iedereen krijgt er wel eens mee te maken. Meestal gaan deze klachten na enige tijd weer weg. Verdwijnen deze klachten echter niet, dan kunnen wervels, gewrichten en het bewegingsapparaat zodanig in kwaliteit achteruit gaan, dat de klachten toenemen of dat er in sommige gevallen zelfs slijtage kan ontstaan. Uit onderzoek is gebleken dat bij het niet vrij kunnen bewegen van gewrichten van met name de ruggengraat er vroegtijdig slijtage kan optreden.

De ruggengraat of wervelkolom bestaat uit wervels en gewrichten, die allemaal ten opzichte van elkaar moeten kunnen bewegen. Langs deze wervels verlaat het zenuwstelsel de ruggengraat en maakt verbinding met elke cel in ons lichaam. Indien de ruggengraat niet vrij kan bewegen kunnen bijvoorbeeld bovengenoemde klachten ontstaan. Het is daarom belangrijk om tijdig voor een juiste behandeling te kiezen.

De gedachte dat klachten veroorzaakt door slijtage van bijvoorbeeld de ruggengraat niet te behandelen is onjuist. Een simpele behandeling kan vaak al verlichting geven. Een geregistreerd chiropractor (lid van de NCA) is specifiek opgeleid om bewegingsstoornissen van de ruggengraat en andere gewrichten op te sporen en via gelokaliseerde druktechnieken de beweging van gewrichten/wervels te verbeteren. Dit gebeurt op een uiterst zorgvuldige manier. Een geregistreerde chiropractor heeft een 4- of 5 jarige full time universitaire opleiding achter de rug, gevolgd door een jaar stage bij een andere geregistreerde chiropractor en een extra afsluitend examen in Nederland. Hierna kan hij zich pas zelfstandig vestigen en zich laten registreren als lid van de Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA). Helaas is deze universitaire studie alleen in het buitenland te volgen, waardoor chiropractie ten onrechte als een alternatieve geneeswijze wordt gezien.

Wie zich door een chiropractor wil laten behandelen heeft hiervoor geen verwijzing van een arts nodig en kan direct een afspraak maken. De behandeling wordt meestal geheel of gedeeltelijk door de zorgverzekeraar vergoed uit het aanvullende pakket.

Chiropractor Koning is eerst 18 jaar werkzaam geweest als fysiotherapeut en geregistreerd manueel therapeut voordat hij in Engeland chiropractie is gaan studeren. De combinatie van fysiotherapie, manuele therapie en chiropractie geeft volgens Koning een unieke behandelvorm, waardoor mensen bij hem vaak toch weer anders en met succes behandeld kunnen worden. "Mensen wachten vaak te lang, voordat ze in behandeling komen. Ze komen vaak pas als ze al maanden of jaren klachten hebben en andere therapieën of specialismen geprobeerd hebben. Na enkele behandelingen merkt de patient vaak al vermindering van de klachten, terwijl er bijvoorbeeld toch slijtage of een hernia aanwezig is. Bij lang bestaande klachten kan dit langer duren. Het is van belang dat de bewegelijkheid van de ruggengraat geoptimaliseerd wordt. Naast de behandeling is ook het veranderen van levenswijze van belang. Meer bewegen, meer afwisseling van houding en gezonder eten zijn ook zeer belangrijk. We hangen te veel voor de TV, zitten urenlang in een auto of achter de computer. Het is van belang je lichaam in optimale vorm te houden. Vaak valt men na de behandeling weer terug in oude en verkeerde gewoontes, waardoor de klachten blijven terugkomen. Het is daarom belangrijk om de ruggengraat na een bepaalde tijd weer te checken en te behandelen. Voorkomen is beter dan genezen".



Chiropractie Heemskerk is te vinden aan de Maerelaan 15b te Heemskerk. Tel. 0251-821744 of per e-mail: info@chiropractieheemskerk.nl

Riesch - Mode

Schoutenstraat 26 Alkmaar
Tel.: 072 5116000

OPRUIMING

2 halen 1 betalen

Openingstijden: dinsdag t/m zaterdag van
9.00 tot 17.00 uur (geen koopavond/zondag)

Wij geven ook kleding op zicht mee



Al 30 jaar verkopen wij nieuwe en gebruikte campers, steeds ± 40 stuks op voorraad. Dit in alle prijsklassen.

LET OP: NIEUW ADRES!
Haarlemmerstraat 1b
2182 HA Hillegom
0252 - 341 907

Gespecialiseerd in Hymer.
Zie ook www.travelcar.nl

MEUBELSTOFFEERDERIJ DIJKSTRA

Hoorne 8a, tel. 0251 - 31 72 70

UITGEEST

- ✓ Voor al uw stoffeerwerk
- ✓ Showroom vol meubel-, gordijn- en tapijstalen
- ✓ Gespecialiseerd in leer

Geopend maandag t/m vrijdag van 8.00-17.00 uur donderdagavond op afspraak

www.meubelstoffeerderijdijkstra.nl

SPECIALIST VOOR AL UW AUDIO-, VIDEO- EN WITGOEDAPPARATUUR

WAAR JE KWALITEIT BELEEFT

(023)52 71 424 - KLEVERPARKWEG 11 - 2023 CA HAARLEM

EXCLUSIEF INTERVIEW

50PLUS-fractievoorzitter Henk Krol

'Ik ken jonge politici die het verschil niet weten tussen AOW en pensioen'

De geestdrift van de oude nozems rond de keukentafel van Jan Nagel. Dat was in de zomer van 2012 voor 50PLUS-lijsttrekker Henk Krol (63) aanleiding om de politiek in te gaan. Daarna ging het snel. Krol, die in eerste instantie alleen was gevraagd om het verkiezingsprogramma door te lezen, werd benoemd tot lijsttrekker voor de Tweede Kamerverkiezingen in 2012. Daarbij behaalde zijn partij twee zetels.

Door Friso Huizinga

"Ik heb achtereenvolgens vier jaar gewerkt als fractievoorzitter bij de VVD en toen ik daar wegging had ik de stellige overtuiging dat het Kamerlidmaatschap niks voor mij zou zijn. In zo'n grote fractie krijg je een deelpartijtoelating toebedeeld. Dan ben je niet verantwoordelijk voor Landbouw & Visserij, maar alleen voor de kokkelvangst. Mijn gevoel veranderde toen ik na mijn succesvolle lobby voor de openstelling van het burgerlijk huwelijk (in de volksmond vaak onterecht 'homohuwelijk' genoemd) ineens wereldnieuws werd. Dat werd zelfs inzet van de Amerikaanse verkiezingen. Wie is het gegeven om van zoiets groots mede aan de wieg te staan? Na die periode was ik op zoek naar iets om mijn leven spannend te houden. Juist toen ik daarover aan het nadenken was, kwam het telefoontje van Jan Nagel, de oprichter van 50PLUS. Of ik naar het verkiezingsprogramma voor de Tweede Kamerverkiezingen wilde kijken. Misschien een tikje naïef, maar in eerste instantie dacht ik dat het ging om de taalfouten. Tot ik op een zaterdagmorgen bij Jan Nagel op bezoek ging in Hilversum. Daar gebeurde het, ter plekke: ik werd gegrepen door de geestdrift van de oude nozems die rond de keukentafel zaten. Zij vonden dat een grote groep Nederlanders werd verwaarloosd en geen stem meer hebben in de hedendaagse politiek. Toen ik die mensen hoorde praten, was ik het opvallend snel met ze eens."

"De politiek is de laatste jaren sterk verjongd. Dat ik met mijn 63 jaar het op één na oudste Tweede Kamerlid ben, zegt voldoende. Bij alle politieke partijen zijn de oudere Kamerleden aan het verdwijnen, terwijl in de landen om ons heen precies het tegenovergestelde gebeurt. Daardoor ontstaan bij ons zwarte vlekken en steken misvattingen de kop op. Ik ken jonge politici die het verschil niet weten tussen AOW en pensioen. Misschien omdat het geen sexy onderwerp is. Zo doen we er alles aan om te voorkomen dat de regeling voor pensioenopbouw op de schop gaat. Als wij ons er niet als een pitbull in vast hadden gebeten, dan was het mogelijk stilzwijgend aangenomen in de Tweede Kamer. In Den Haag gaan dingen vaak te snel. Wij probe-

ren continu op de rem te trappen en vinden dat er voor ieder besluit moet worden nagedacht of het wel verstandig is."

Het succes van 50PLUS heeft inmiddels grote vormen aangenomen. Enkele weken geleden behaalde de partij van Krol vijftien zetels in de peilingen. "Dat hoeft nou ook weer niet", lacht Krol. „Met zes zetels zouden wij heel tevreden zijn. Dan kunnen wij het vele werk als fractie goed verdelen." Op dit moment staat de ouderenpartij op tien zetels, dus het doel van Krol lijkt realistisch. "Sinds onze komst heeft elke partij plotseling weer een paragraaf over ouderen opgenomen in hun partijprogramma. Dat is op zich positief, want daar zijn wij ook bij gebaat. Ik vind het alleen niet fair dat wij soms worden afgeschilderd als one issue-partij. Wij hebben maar twee zetels en daardoor moeten we keuzes maken. Neem een dag als vandaag, donderdag 13 juni. We praten over langdurige zorg, maar tegelijkertijd is er een crisissoverleg over Geert Wilders en de problemen met Eerste Kamervoorzitter De Graaf. Ik zou heel blij zijn als we met meer mensen kunnen terugkeren in de Kamer. Alleen dan kunnen wij de belangen van de ouderen in Nederland echt goed behartigen."

De bezuinigingen in de zorg en de gevolgen daarvan baren Henk Krol en zijn partij grote zorgen. "Het kabinet houdt heel vaak verhalen op die helemaal niet waar zijn. Het uitgangspunt is de zorg dichterbij de mensen brengen, maar is dat ook echt zo als je er met een vergrootglas naar kijkt? Misschien dat het op sommige plekken wel werkt, maar in grote delen van Nederland moeten we het maar afwachten hoe het uitpakt. Vertel gewoon de werkelijke reden. Dat de zorg door de rijksoverheid bij de gemeenten over de schutting wordt gegooid, met miljarden minder budget. Wij willen dat niet laten gebeuren! Het kan toch niet zo zijn dat iemand moet verhuizen omdat de zorg in een andere gemeente beter is? Dat zijn dingen waar ik mij oprecht druk over maak."

Meer informatie over de partij van Henk Krol is te vinden op www.50pluspartij.nl.



COLUMN

Van Romeinen en James Bond

Het probleem van wijn is dat ze slecht houdbaar blijkt als er zuurstof bij komt. Voor je het weet heb je azijn. De oude Romeinen wisten al dat een fles ideaal is om wijn te bewaren, maar glas was veel te duur voor gewone mensen. Dus werden er allerlei trucjes bedacht. Je stopte bijvoorbeeld een amfoor in de grond, sloot die af met een houten stop en maakte het geheel luchtdicht met gesmolten hars van pijnbomen. Zo bleef de wijn goed, al gaf de hars een speciaal smaakje waar je van moet houden. Zoals in de Griekse retsina. Populair was ook de Romeinse drank mulsum, een mengeling van honing en witte wijn. Door extra suiker toe te voegen was deze beter houdbaar en ook erg lekker! Met allerlei kruiden erbij, zoals alsem en angelicawortel, kreeg de wijn de status van medicijn. Echt helemaal weg is deze mulsum nooit geweest maar pas rond 1880 werd het weer een hit, nu voornamelijk in Amerika. Producenten? Martini en Cinzano, maar tevens Noilly Prat en Lillet, die vermouthe op de kaart zette.

In Parijs kwamen veel Amerikanen en ook daar kwamen cocktails 'en vogue'. Ieder hotel van belang had een eigen recept. Zo ook Le Grand, vlakbij de Opéra, waar de bartender een cocktail bedacht met een 1/2 deel droge vermouthe van Lillet, 3 delen Gordon's gin en 1 deel wodka.

Omdat dit allemaal alcoholhoudende dranken zijn wordt een dergelijke cocktail geroerd in een beker met ijs om te voorkomen dat de dranken qua smaak uit elkaar vallen. Begin jaren vijftig logeerde Ian Fleming in dit hotel en bedacht daar de personage James Bond, die zijn naam overigens kreeg omdat de schrijver van een vogelboek dat Fleming bij zich had zo heette. Het tegenwoordige karakter van 007 uitte zich ook als hij aan de bar een glas bestelde. Mét instructies voor de barman: wodka martini, shaken, not stirred...

Een mens vraagt zich af of het verschil maakt dat de cocktail wordt geschud. Ik reisde naar Le Grand en bestelde daar de cocktail in drie varianten: shaken, stirred en in een andere verhouding. James had gelijk. Zoals altijd.

The Spirit of Wine,
Maerlaan 8
1961 KA Heemskerk
tel. 0251-243941
www.thespiritofwine.nl

Het grote assortiment van Glutenvrij en Meer



"Glutenvrij moeten eten is niet leuk, maar in de winkel Glutenvrij en Meer in Heemskerk is zo'n groot aanbod dat je je in een supermarkt waant." Mensen die glutenvrij eten zijn enthousiast over het grote assortiment dat hier geboden wordt. Het hart van de winkel vormt de bakkerij waar elke vrijdag, zaterdag en bijna elke zondag versgebakken brood te vinden is. Wit brood met zonnebloempitten, supergezond walnotenbrood, lichtbruin brood, vezelbrood, haverbrood en zuurdeumbrood. Gebakken met Finax, Zweeds glutenvrij gemaakt tarwezetmeel. De Scandinavische tarwekorrel is veel zachter dan de Midden- en Zuid-Europese en wordt daardoor beter verdragen door coeliakiepatiënten. In Zweden is 1 op de 1000 patiënten tarwegevoelig, in Nederland meer dan 10 op 1000! Voor die groep bestaat ook een goede meelsoort, sorghummeel van Bob's Red Mill uit Amerika. Alle melen die hier gebruikt worden hebben hun natuurlijke voedingsstof-

fen behouden en zorgen voor een heerlijke broodsmak. Naast meel en brood, zijn er pasta's, kruiden, soepen, snacks, koekjes en nog veel meer en is er een grote diepvriesafdeling. Je vindt hier van alles, van bladerdeeg tot broodjes, van pizza's tot kipnuggets en koek, taart en gebak. Glutenvrij en Meer is te vinden op de Amachtsring 23C in Heemskerk, tel.: 0251-231022.

Kijk ook op www.glutenvrij-en-meer.nl.



Kleinschalig wonen voor (jonge) mensen met dementie

De ZorgSpecialist opent op 5 augustus 2013 de HoogeBerg, een kleinschalige woonvoorziening in de gemeente Velsen.

De HoogeBerg: privacy en samenzijn gecombineerd

- Kleinschalig wonen voor **ouderen en jongeren met dementie**
- Ook voor **echtparen** of tijdelijk **logeren**
- **Moderne mogelijkheden** voor sport en creativiteit
- **Inloophuis** voor mensen met dementie en hun naasten



Trompstraat 200J te IJmuiden

Nog enkele
appartementen
beschikbaar

(023) 5100 200
www.dezorgspecialist.nl
info@dezorgspecialist.nl



Gratis Informatiebijeenkomst Eigen bijdrage AWBZ

Bewoners van een verpleeg- of verzorgingshuis met een vermogen, betalen sinds 1 januari een hogere eigen bijdrage door de 'vermogens-inkomensbijtelling'. Deze eigen bijdrage kan oplopen tot bijna € 2.200 per maand. De nieuwe regeling leidt tot ongerustheid en veel vragen.

Een notaris van Batenburg Notarissen en een estate planner van Schut & Bruggink Estate Planners, zullen op deze vragen ingaan.

De middag is bedoeld voor ouderen, hun kinderen of erfgenamen en andere belangstellenden.

Het informatieve deel zal ongeveer een uur duren. Er is gelegenheid tot het stellen van vragen of een gesprek met de aanwezige deskundigen.

4 juli 2013 van 14.30 uur - 16.00 uur
Kennemer Theater, Kerkplein 1 in Beverwijk

Aanmelding vooraf

Schut & Bruggink Estate Planners 023-52 99 888 of
Batenburg Notarissen 0251- 262 800,
of via info@sbep.nl of info@batenburg.eu

Schut & Bruggink Estate Planners **batenburg** notarissen



Serviceflat Sans Souci Het beste van twee werelden

- Zelfstandige seniorenappartementen op A-locatie
- Plezierig wonen in prachtige groene omgeving
- Nabij de zee, het strand en de duinen
- Met de privacy van een eigen appartement
- Met de mogelijkheid van zorg in huis
- 24 - uurs alarm voor noodsituaties
- Zes van zeven dagen 3-gangen keuzemenu door eigen keukenbrigade
- Ruim gesorteerd winkelcentrum op 100 meter
- Dichtbij gemeentehuis, bibliotheek, apotheek

Uitgebreide informatie op www.sanssouci.nu

**OPEN DAG MET KOFFIE EN GEBAK OP
20 JULI 2013 VAN 11.00 TOT 13.00 UUR**

Sans Souci 113 1902 CL Castricum
Een vrijblijvende afspraak is ook mogelijk bel met
tel: 0251-660099 tussen 9.00 en 12.00 uur



“Hij wilde
zekerheid.
Ons keurmerk
stelde hem
gerust.”

Jolike van Dijk, Uitvaartleider

Vertrouwd dichtbij.



**Uitvaartverzorging IJmond &
Associatie Uitvaartverzorging**
www.ijmonduitvaart.nl tel. 0800-0375

Heel dichtbij het échte vakantiegevoel ervaren?



■ Het prachtige uitzicht vanuit de strandhuisjes afgelopen maandagavond 17 juni.

Even helemaal niets hoeven en je onttrekken aan alle drukte, Aan Zee Slapen biedt een ideale vakantie niet ver van huis. Voor vele mensen is het een droom om op het strand wakker te worden, de deur uit te stappen en vervolgens het zand tussen de tenen te voelen. Die droom kan werkelijkheid worden!

Op het strand van Wijk aan Zee staan sfeervolle strandhuisjes, geschikt voor vier personen. Ze zijn volledig ingericht en voorzien van alle denkbare comfort. Zo zijn alle huisjes voorzien van elektriciteit en centrale verwarming, een compleet ingerichte keuken, toilet en douche en Wi-Fi, maar die laatste service is tegen extra betaling.

De huisjes staan links van de opgang bij Heliomare. In totaal heeft Aan Zee Slapen twaalf strandhuisjes: zeven aan het strand en vijf aan de voet van de duinen. Deze laatste zijn ideaal voor wie wat meer privacy ambieert. Maar ook deze strandhuisjes hebben uitzicht op zee, omdat ze twee meter hoger geplaatst zijn. "Ik woon zelf in Santpoort en wilde even weg van alle drukte", zegt een van de gasten. Toen ik dit zag, was ik meteen verkocht! Ik ben hier pas een halve dag, maar het voelt net alsof ik al een week weg ben. Heerlijk al die rust!" Er zijn nog een aantal huisjes beschikbaar dit seizoen. Meer informatie: www.aanzeeslapen.nl of mail info@aanzeeslapen.nl.



Genieten op het terras van Hotel De Paddestoel

Een vakantie in het drie sterrenhotel De Paddestoel in Oosterwijk betekent een warme ontvangst, comfortabele kamers, een uitstekende Hollandse keuken, volop recreatiemogelijkheden, mooie fiets- en wandeltochten en leuke uitstapjes in de nabije omgeving. Dit hotel is ook uitstekend geschikt voor mensen die gebruikmaken van een rollator of rolstoel. Er is bovendien een luxe cottage te huur geschikt voor vijf personen te midden van de bossen en vennen.

Gasten worden in Hotel de Paddestoel met de bekende Brabantse hartelijkheid en gastvrijheid ontvangen. De huiselijke inrichting van het hotel en de groene omgeving zorgen ervoor dat men helemaal tot rust komt. En wie er op uit wil trekken kan terecht in de prachtige omgeving van het hotel. Oosterwijk wordt niet voor niets 'Parel Van Brabant' genoemd. Zwemmen, vissen, golfen maar ook de vele wandel- en fietsroutes zorgen voor een sportief cachet. Dromerige vennen, wandelen over de heide, fietsen door de bossen, maar ook gezellig winkelen, lekker eten, het is gewoon volop genieten in Oosterwijk. Hotel De Paddestoel is te vinden op de Scheibaan 5 in Oosterwijk, tel. 013- 5282555, info@hoteldepaddestoel.nl. Voor meer informatie biedt de website www.hoteldepaddestoel.nl uitkomst.



De Schouw; specialisten in sfeer Open haard als middenpunt van het gezin

Steeds meer mensen plaatsen de zitmeubels rond de open haard in plaats van voor de tv, zodat de vrolijk brandende vlammetjes het middelpunt van het gezin vormen. Hoewel houtgestookte en gasgestookte haarden populair blijven, is er ook steeds meer vraag naar haarden die werken op elektriciteit, bio-ethanol of gel. Een absolute aanrader wanneer men geen rookkanaal heeft of opziet tegen een verbouwing. De mogelijkheden zijn legio. Voor iedere woonsituatie en woonwens is er een passend product.

Wie op zoek is naar meer gezelligheid in huis, naar haaglijke warmte en een smaakvolle toevoeging aan het interieur, doet er goed aan De Schouw in Egmond aan den Hoef te bezoeken. In de 500 m2 grote showroom worden hier op overzichtelijke wijze de mooiste haarden, kachels, schouwen en meubels gepresenteerd; van klassiek tot supertrendy en van landelijk tot topdesign.

Haardenspecialist De Schouw is een erkend bedrijf dat zich al 25 jaar specialiseert in haarden en dealer is van alle bekende merken. Het familiebedrijf is aangesloten bij het Sfeerverwarmingsgilde en heeft kennis, kwaliteit en klantvriendelijkheid hoog in het vaandel staan. Door de aanwezige ervaring en expertise is iedereen er zeker van dat men tot in lengte der jaren ge-



niet van de investering. De uitgebreide collectie schouwen is uitgevoerd in natuursteen, marmer, kalksteen, graniet, MDF en alle houtsoorten. Ook is het mogelijk alle schouwen op maat te laten maken. Bij MDF en houten schouwen is het ook mogelijk bijpassende boekenkasten te laten maken. Haardenspecialist de Schouw is te vinden op de Lamoraalweg 69 in Egmond aan den Hoef, tel.: 072-5064133.

Beentjes Interieur- en Slaapadvies heeft de primeur

Dekbedden en bedtextiel van eucalyptushout? Beter slapen kun je niet!

Beentjes Interieur- en Slaapadvies in Castricum heeft de primeur voor deze regio. Bedtextiel en dekbedden van de Tencel-vezel zorgen voor een weldadige nachtrust. Het voelt zacht als zijde, ligt heerlijk comfortabel en blijft droog en koel. Perfect voor een lange en diepe slaap! „Al de eerste nacht op dit hoeslaken was voor mij een openbaring. 's Ochtends was ik zelf droog, maar mijn laken en sloop ook. Dat heb ik in geen jaren meer zo meegemaakt”, zo luidt een van de enthousiaste reacties.

Koel als linnen en warm als wol

Tencel-vezels komen uit Eucalyptushout en dat levert een uniek product op. Zo neemt Tencel 150% meer vocht op dan gewoon katoen. Lakens en slopen blijven koel doordat het materiaal warmtegeleidend is. Mensen die 's nachts transpireren, worden in de ochtend een stuk frisser wakker. Ook de matras en het kussen blijven droog.

Zacht als zijde, sterk als polyester

Het materiaal is aan alle kanten elastisch en voelt zeer comfortabel aan. Het is namelijk veel gladder dan katoen. Tencel is bij uitstek geschikt voor de gevoelige huid door het gladde oppervlak en de hoge vochtopname. De huid reguleert dag en nacht de lichaamstemperatuur en vochthuishouding. Tencel ondersteunt dat proces terwijl men slaapt.



100% natuurlijk en volledig biologisch afbreekbaar

In het materiaal zijn geen chemische toevoegingen verwerkt, het is antiallergisch en huisstofmijtvrij. Ook ideaal voor mensen met astma en allergieën en voor wie last heeft van eczeem of psoriasis. Vocht wordt direct in de vezel opgenomen, zodat de huid droog blijft en bacteriën geen enkele kans krijgen. Tencel kan op 60 en zelfs op 90 graden gewassen worden. Comfortabel en gezond slapen gaan hand in hand.

Beentjes Interieur & Slaapadvies is te vinden op de Torenstraat 28 in Castricum, tel.: 0251-652740 of kijk op www.beentjesinterieur.nl.



Dé jachthaven van Noord-Holland

- * Ligplaatsen
- * Zomerstalling
- * Winterstalling
- * Onderhoud en reparatie
- * Sloepenverhuur
- * Fietsverhuur
- * Bistro 't Schippersrijk
- * Watersportwinkel Vrolijk
- * Gehandicaptenvakantiewoning 't RiBe huis
- * VVV informatiepunt
- * Recreatiewoningen de MeerParel
- * Zeilmakerij de Weers

Persoonlijke service voor de veeleisende watersporter!



Legendijk 7 1911 MT Uitgeest 0251 - 312 315 info@zaadnoordijk-watersport.nl
www.zaadnoordijk-watersport.nl



TE HUUR STRANDHUISJES WIJK AAN ZEE



Alle huisjes zijn direct op het strand geplaatst
Voor maximaal 4 personen.

De huisjes zijn compleet ingericht:

- Keuken en woonkamer met slaapbank
- Slaapkamer met stapelbed of tweepersoons bed
- Badkamer met douche, wastafel en toilet
- CV installatie voor de evt. koudere dagen
- Incl. linnen- en beddengoed
- WiFi (tegen betaling)



Aan Zee Slapen
Wijk aan Zee

Meer info? Bezoek onze website!

www.aanzeeslapen.nl - info@aanzeeslapen.nl



ONTDEK BETOVEREND SUMATRA ZELF! 16 DAAGSE PRIVE RONDREIS

€1551,- per persoon (gebaseerd op 2 tot 3 personen)
€1170,- per persoon (gebaseerd op 4 tot 5 personen)

Exclusief internationale vlucht en reserveringskosten.



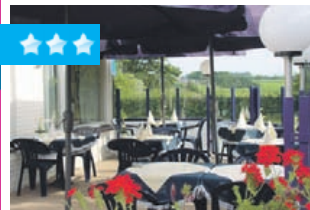
Rosa Beers • Burgemeester Zaalbergstraat 10
1901 BB Castricum • Tel.: 06 - 413 071 32
E-mail: rosa.beers@bostontravel.nl

WWW.ROSA.BEERS.BOSTONTRAVEL.NL

Al uw reizen worden ingeboekt volgens de ANVR en SGR voorwaarden

Restaurant - Hotel de Potkachel

Berg en Terblijt | Limburg



Tussen Maastricht en Valkenburg ligt dit pareltje van Zuid-Limburg met zijn 22 ruime comfortabele vier sterren waardige kamers. Het restaurant krijgt van de consumenten een gemiddelde van 8,8 en schaart zich daarmee in de Top 100 van Nederlandse restaurants.



3-DAAGS HEUVELLAND ARRANGEMENT

- 2x overnachting
- 2x ontbijtbuffet
- 2x 3 gangen "à la carte" diner
- wandel- en fietsroutes
- entreevoucher Holland Casino
- 10% korting op thermae 2000

78,-
49,50
per persoon per nacht

Minimaal verblijf: 2 nachten
Toeslag op vrijdag, zaterdag of evenementendagen €10,00 p.p.p.n.

Reserveer direct voordelig via info@de-potkachel.nl of bel 043-60.40.525 (geén boekingskosten)

Vakantie in het ♥ van Brabant

Seniorenaanbieding! Zomerarrangement:



9 t/m 16 augustus
30 aug. t/m 6 september

Nog enkele kamers beschikbaar.
VOL = VOL

Een geheel verzorgde vakantie temidden van de vennen en bossen in Oisterwijk in Hotel de Paddestoel. Speciaal voor Senioren biedt dit hotel u een geheel verzorgde vakantie op basis van vol pension incl. 4 uitstapjes, verzorgde avonden e.d. De ruime kamers zijn allemaal voorzien van douche, toilet, kitchenette, koelkast, telefoon met nachtbel en TV. Alles begane grond en goed toegankelijk voor rolstoelgebruikers.

De prijs voor dit arrangement bedraagt € 650,00 p.p. Voor 2 personen op 1 kamer geldt een korting van € 30,- p.p. Incl. 8 dagen-7 nachten logies/ontbijt, lunch, diner, koffie/thee, 4 uitstapjes per luxe touringcar.

Opstapplaatsen vanaf 13.00 uur:

Heemskerk Bachplein
Beverwijk CS
IJmuiden, Plein '45
Heemstede, CS Aerdenhout



Voor meer informatie, en/of folder kunt u bellen met ☎ 013-5282555 of bezoek onze website: www.hoteldepaddestoel.nl

Hotel De Paddestoel, Scheibaan 5, 5062TM Oisterwijk. www.hoteldepaddestoel.nl

Huur een sloep of fiets voor een prachtig dagje uit in de omgeving



Jachthaven Zaadnoordijk volop in beweging

Jachthaven Zaadnoordijk in Uitgeest is een uitgebreid watersport- en recreatiecomplex, prachtig gelegen aan het Uitgeestermeer. Dit veelzijdige en complete recreatiegebied biedt vele faciliteiten. En dat is vooral te danken aan het beheerderechtpaar Caroline en Menno Klein. Want ze zijn maar wat trots op het bedrijf waaraan ze hun hart hebben verpaid.

Ook voor mensen uit de omgeving biedt de jachthaven van Uitgeest recreatiemogelijkheden, zoals de sloepenverhuur voor een prachtig tochtje door de waterrijke omgeving. Men kan zelfs met groepen van tien personen onderweg. Dat is nog eens een leuk dagje uit! Naar Alkmaar bijvoorbeeld, om door de grachten te varen of varen naar de Zaanse Schans of Purmerend, eventueel door naar Edam om een visje te eten en door de polder ontspannen terug. Dit jaar is er gestart met de verhuur van fietsen en dan komt de Pontjesroute in beeld, een prachtige tocht rond het Uitgeester- en Alkmaardermeer. En er zijn nog veel meer aantrekkelijke mogelijkheden. Zaadnoordijk Uitgeest bestaat ruim zestig jaar, waarvan de laatste zeventien jaar onder beheer van Menno en Caroline. Beiden zijn enthousiaste watersportliefhebbers en ze runnen het bedrijf met passie. Samen met het hechte team van Zaadnoordijk Uitgeest dragen ze service en duurzaamheid zeer hoog in het vaandel.

Zo mag Zaadnoordijk Uitgeest dit jaar voor het zevende jaar op rij de Blauwe Vlag hijsen, de internationale onderscheiding voor duurzaamheid, hygiëne en veiligheid. Voor Menno en Caroline is het milieu een zeer belangrijke fac-

tor. In plastic recycling loopt Zaadnoordijk zelfs voor. Dit jaar is de jachthaven toegetreden tot de Koplopersgroep Blauwe Vlag, een nog hoger segment voor wat betreft de criteria. Voor de vakantiewoningen wordt gekeken naar een internationale onderscheiding: 'Green Key'.

Menno: "Het park is net een klein dorp, we kennen onze gasten en zijn pas tevreden als zij het zijn. De jachthaven telt veel vaste klanten, waar we in de loop der jaren leuke contacten mee hebben opgebouwd." Er is hier ook een RiBe huis, een vakantiewoning waar mensen met een beperking van een zorgeloze vakantie kunnen genieten.

Zaadnoordijk heeft een luxe uitstraling die aansluit op de wensen van hedendaagse toeristen en waterrecreanten. Caroline: "De Meerparel biedt comfortabele recreatiewoningen, te huur met of zonder ligplaats voor de boot. Gasten die hier een week of langer verblijven, krijgen gratis een dag lang een sloep tot hun beschikking."

Restaurant 't Schippersrijk, watersportwinkel Vrolijk en de ambachtelijke zeilmakerij van Chiel de Weers complementeren de voorzieningen. Direct naast het terrein ligt Zeilschool 't Uitgeestermeer. De ontwikkeling staat niet stil, plannen voor een hotel zijn er nog steeds en ook andere servicezaken worden bekeken. Caroline: "We hebben hard gewerkt om te komen waar we nu zijn en we zijn trots op deze prachtige recreatieplaats aan het zo unieke Uitgeestermeer." Zaadnoordijk Watersport is te vinden op de Lagendijk 7, tel.: 0251-312315, www.zaadnoordijk-watersport.nl.

"Ooit gekust door een olifant? Je kunt het net als ik meemaken op het prachtige Sumatra. Als reisadviseur boek ik niet alleen reizen maar ben ik ook bevoorrecht om zelf op reis te gaan. "Aan het woord is Rosa Beers van Boston Travel in Castricum. "Onlangs ben ik op uitnodiging van een reisorganisatie mee geweest naar Sumatra. Het doel? Het land zelf ervaren, voelen en beleven, zodat ik mijn klanten nog beter kan informeren over de bestemming. Samen met collega reisagenten ben ik van Noord- naar West Sumatra gereisd. Ik ben betoverd door het prachtige eiland. Nog niet overspoeld door massatoerisme, unieke verblijfplaatsen, ongerepte natuur, jungletrekking naar de orang oetans, het baden van olifanten, het schitterende Tobameer en Samosir eiland, uitgestrekte rijstvelden, een warm welkom door de bevolking, cultuur snuiven in traditionele Batok dorpjes en de Minangkabau bevolking."

Als persoonlijk reisadviseur neemt Rosa de tijd voor iedere klant en zoekt de reis die het beste



„Ooit gekust door een olifant?“

bij de klant past. "Zo kan iedere reis worden aangepast naar de wensen van de klant. Alles voor de scherpste prijs. Zo wordt de rondreis geboekt met actuele vluchtarieven en met de voordeligste luchtvaartmaatschappij. Op mijn website staat een mooie fotoimpressie van mijn gehele rondreis. Ik hoop dat ik klanten net zo enthousiast kan maken om een bezoek te brengen aan Sumatra, waar ik ze natuurlijk van alle informatie kan voorzien." Het webadres is www.rosa.beers.bostontravel.nl of bel 06-41307132.

Ik geef de kwast door aan...

In deze rubriek geven beeldend kunstenaars (50+) de 'kwast' door aan een collega.



JOHN VAN DEN GOORBERGH

uit IJmuiden is een autodidact. Hij is beeldend kunstenaar sinds 1972 en werkt in opdracht, maar maakt ook vrij werk. De meeste bekendheid kreeg hij door de kalenders die hij illustreerde voor drukkerij van Rixel, met pentekeningen en aquarellen van mooie plekjes in de gemeentelijken Velsen. John is vaak te vinden in zijn atelier in de Reaumurstraat waar hij schetsen omzet in olieverfdoeken, maar ook minder realistisch werk creëert. Hij exposeert regelmatig samen met het Kunstenaars Collectief Velsen, een groep kunstenaars die samenwerken op het gebied van ateliers en exposities. Het werk dat John maakt varieert van klein tot heel groot en van heel vriend tot strak. John werkt met olieverf, aquarel, etsen, pen en potlood. „Het weg-



bezuinigen van de kunstmarkt op het landgoed Velserbeek is een groot verlies voor de kunstenaars uit de omgeving geweest", zegt hij. Deze markt trok veel kunstliefhebbers uit het hele land. "Ondertussen zijn de werken van John in veel landen terecht gekomen, van Japan, Australië, Amerika maar ook in Europese landen. In september exposeert hij met het KCV in het oude raadhuis in Velsen Zuid. Kijk op de website: goorbergh.net voor meer informatie.

John geeft de kwast door aan Petra Meskers.

Schilderen of kunststof kozijnen van Kumaro?



In de showroom van Kumaro Kozijnen gelegen aan de Maxwellstraat 1 in IJmuiden kan een uitstekende indruk worden gekregen van het assortiment kozijnen, ramen, deuren, schuifpuien, dakkapellen, en veranda's die dit bedrijf levert. Kumaro kunststof kozijnen zijn in vele uitvoeringen en kleuren leverbaar en bovendien bijzonder onderhoudsvriendelijk. Nieuw

in het programma kunststof kozijnen met houtlook verbinding. Dit houdt in dat de hoeken recht en gekontrald worden, waardoor de kunststof kozijnen nog meer lijken op houten kozijnen. De op maat gemaakte kozijnen zorgen voor een ware metamorfose in zowel moderne als klassieke stijl met een natuurlijke uitstraling. Kumaro kunststof kozijnen worden volgens de strenge normen geproduceerd en gecontroleerd.

Naast de kozijnen, zowel in kunststof, aluminium en hout heeft Kumaro ook kunststof dakkapellen in het programma, waarbij de klant de keuze heeft uit de traditionele opbouw ter plaatse, of de budgetvriendelijke samengestelde kunststofuitvoering. Beide dakkapellen worden in een dag geplaatst. Ook het renoveren van bestaande dakkapellen, boeidelen en gevelbekleding met onderhoudsarme producten kan Kumaro verzorgen.

Kumaro is ook dealer van Aluxe veranda's. Door een veranda te plaatsen kan men langer van de zomer, voor en najaar genieten. Bovendien heeft men de mogelijkheid om de veranda af te sluiten met kozijnen, waardoor een ware wintertuin ontstaat. Het bedrijf heeft een eigen bouwbedrijf dat ook aan-, uit- en opbouwen en andere werkzaamheden in en om het huis realiseert. In de zomermaanden gelden aantrekkelijke acties en men kan nog acht maanden gebruikmaken van de 6% BTW-regeling. Voor een vrijblijvende offerte komt een van de specialisten langs om de mogelijkheden door te nemen. Bel voor informatie 0255- 512109 of kijk op www.kumarakozijnen.nl.

Zonbespaart is zonnestroomdeskundige

Wie op zoek is naar een eerlijk en helder advies over een zonnepanelensysteem is bij Zonbespaart aan het juiste adres. "Het is bij zonnesystemen heel belangrijk dat er goed gekeken wordt naar de verschillende aspecten die nodig zijn om een goed renderend systeem te ontwerpen", aldus Mark Meijne. "Er kunnen aanbiedingen gemaakt worden via internet of een telefoongesprek, maar het beste is als er een gekwalificeerde adviseur van Zonbespaart een bezoek brengt thuis. Hiermee kunnen alle facetten worden bekeken die in de meeste gevallen via internet of een telefoongesprek niet achterhaald kunnen worden. Daardoor worden problemen of onduidelijkheden achteraf voorkomen."

Het door de overheid ingevoerde erkenning 'Zonnestroominstallateur' is als koren op de molen voor Zonbespaart. "Na het recent behalen van het ISSO theorie examen zonnestroomdeskundige en de BDA praktijkexamens, hebben wij het diploma van de Stichting Erkenning Installateurs SEI mogen ontvangen. Deze erkenning is heel belangrijk voor de branche omdat het kaft van het koren wordt gescheiden in deze jonge markt waar eenieder zich zomaar zonnepaneleninstallateur mag noemen. Dit terwijl er tijdens of na installatie veel mis kan gaan door het ondeskundig installeren van een zonnestroomsysteem."

Niet alleen het monteren van veilige en gekeurde pro-



ZONNEPANELEN

Nú tot €650,-
subsidie!

Een zonnig
vooruitzicht!

- > Rendabele investering
- > Uw woning stijgt in waarde
- > Lange levensduur (25 jaar)
- > Goed voor het milieu,
minder Co2 uitstoot

Bel nu voor een offerte om per direct subsidie aan te vragen!

BESPAARINSTALLATEUR®

Interesse?

Maak vrijblijvend een afspraak
met Bespaarinstallateur:

(0251) 676 221

www.zonbespaartbv.nl



ZONBESPAART BV

ducten, maar zeker ook het veilig installeren van deze producten, staat hoog in het vaandel van Zonbespaart. De aanschaf van zonnepanelen voor de zakelijke markt laat een sterke stijging zien. De ondernemers hebben door dat met de verschillende aftrekposten en het terugvorderen van de btw er wel een heel mooi verdienmodel ontstaat. "Deze modellen kunnen wij voor iedere ondernemer met elke rechtsvorm kosteloos aanbieden, net zoals de offerte natuurlijk. Door lidmaatschap bij de brancheorganisatie SunNed is men verzekerd van een goede kwaliteit en voorraadpositie, garantie, een inspectieplan en goed opgeleide solarteurs."

Een persoonlijke en vrijblijvende offerte van Zonbespaart kan eenvoudig aangevraagd worden via info@zonbespaartbv.nl. Op www.zonbespaartbv.nl staat meer informatie. Bellen kan naar 0251-676221 of 06-22222771. Zonbespaart is gevestigd op de Castricummerwerf 49 in Castricum.

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

**6%
BTW***

BEWEZEN KWALITEIT SINDE 1991
AlkuPLUS
ERKEND 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

KUMARO
KUNSTSTOF KOZIJNEN

Kozijnen | Dakkapellen | Veranda's | Beglazing

Park vernieuwd!

dagje  **dolphinarium**
beleef de magie van dolfijnen

Aqua Bella

Nieuwe dolfijnen show!

Hele dag fun & spelen!

Haaien & roggen aaien!

Een dag Dolfinarium is een hele dag vol bijzondere ontmoetingen, ontdekken en bezig zijn! Kom kijken naar Europa's grootste en nieuwste dolfijnenshow Aqua Bella. Hier nemen de dolfijnen je mee op een wereldreis. In een verhaal dat gaat over de wereld, hun wereld. Ga ook mee op ontdekkingsreis in ons spiksplinternieuwe Roggenrif, want daar proef en ruik je de zee! www.dolphinarium.nl

Het Buffettenpaleis voor smakelijke makkelijke maaltijden en feestelijk genieten

Al jarenlang rijden de opvallende gele bestelauto's van het Buffettenpaleis rond die dagverse maaltijden bezorgen bij tevreden klanten in Castricum, Limmen, Akersloot, Egmond, Heiloo, Uitgeest, Alkmaar, Heemskerk en Beverwijk. Zij genieten elke dag van een gevarieerde, versbereide driegangen maaltijden en dat al vanaf zes euro. Het Buffettenpaleis verzorgt bovendien in heel Noord-Holland de catering van particuliere en bedrijfsfeesten en daarbij is opvallend veel mogelijk. Het Buffettenpaleis is een initiatief van Tom en Uschi Wieten.



Terwijl Tom vis staat te bakken die een heerlijke geur verspreidt, doet Uschi het woord. "Onze maaltijden worden bereid met verse ingrediënten en zonder toevoeging van kunstmatige kleur- en smaakstoffen of conserveringsmiddelen", vertelt zij. "Ook ondergaan onze maaltijden geen chemisch proces om de houdbaarheid te verlengen. Bij puree bijvoorbeeld wordt geen gebruik gemaakt van de kant-en-klare pakjes, maar worden lekkere kruimige aardappels gebruikt. Wij koken standaard zout- en vetarm, maar kunnen verder met elk dieet rekening houden."

De maaltijden worden koud aangeleverd en zijn zowel geschikt voor de magnetron als voor de oven. Uschi: "In overleg kunnen de maaltijden ook warm aangeleverd worden. Er zijn mensen die eens of twee keer in de week van onze diensten gebruikmaken en anderen eten elke dag uit onze keuken. Er is geen sprake van een contract of opzegtermijn." De menukaart van deze week laat traditionele Hollandse maaltijden zien, maar ook liefhebbers van de wereldkeuken komen volledig aan hun trekken met Italiaanse, Indonesische of Mexicaanse gerechten. De maaltijden worden drie keer per week 's morgens bezorgd. Omdat zij vers zijn bereid kunnen ze nog drie dagen in de koelkast worden bewaard of worden ingevroren. Oudere echtparen hebben vaak samen aan een extra grote portie genoeg.

"Naast het verzorgen van standaard buffetten voor particulieren en bedrijven kunnen wij ook de volledige catering leveren, afgestemd op budget of het thema van een feest. Een feestje in mediterrane sfeer in een cascopand of op een bouwplaats? Een barbecue of personeelsfeest in een loods? Wij regelen het allemaal!" Het Buffettenpaleis is gevestigd op de Molenlei 13 in Akersloot, tel.: 072-5340834 en email: info@buffettenpaleis.nl. Kijk op de website www.buffettenpaleis.nl voor meer informatie.

Geluk, Industrieweg Beverwijk

Bouwmaterialen en bijzondere spullen

Het moet gek lopen wil je bij 'Geluk' niet vinden wat je zoekt. Jeroen Zonneveld heeft met zijn winkel Geluk aan de Industrieweg 7 in Beverwijk een gat in de markt opgevuld. Het is eigenlijk een uit de hand gelopen hobby. Zonneveld was 12 jaar geleden nog timmerman en zag hoeveel er werd weggegooid. Goede spullen die best nog een tweede leven konden hebben. "Als je ziet hoeveel grote aannemers weggooien... Ik dacht: Dat kan toch niet, dat is eeuwig zonde." De verzamelwoede van Jeroen dateert al van zijn kinderjaren. Als 4-jarig jochie staat hij op de foto terwijl hij zijn verzameling speelgoed verkoopt op de oprit van zijn ouders. Later waren het postzegels en nog later auto's. Nu verkoopt hij al 12 jaar in een uit de kluiten gewassen schuur met bovenverdieping oude en nieuwe bouwmaterialen in de ruimste zin van het woord. Wat een ander soms als 'troep' bestempelt, is voor Jeroen Zonneveld handel. Hij heeft deuren, kozijnen, balkmaterialen, plaatmaterialen, enz.

Hij koopt partijen op en weet vaak beslag te leggen op bijzondere spullen. Zo heeft hij een gigantische verzameling oude paneeldeuren. Hang-

en sluitwerk heeft hij ook. „Dat is erg duur en daar spring ik op in”, zegt Jeroen.

Hij haalt op verzoek winkels en woningen leeg. Zo komt hij af en toe aan prachtig antiek en Delfts Blauw. Zonneveld koopt ook in op veilingen. Hoewel de hoofdmoot van zijn handel bouwmaterialen zijn, kan je ook terecht voor scharnieren, sloten, sanitair, tegeltjes, glas-inlood, vloerhout en vele andere zaken. Hij vertelt vol vuur over zijn handel en weet feilloos waar alles ligt.

Boven is de struinzolder. Een ieder kan daar lekker kijken of er iets van zijn gading bij zit. Omdat er steeds partijen worden ingekocht is het aanbod onregelmatig. Momenteel zijn er overalls en zwemvesten voor een klein prijsje, maar volgende week is er wellicht weer iets heel anders. Ga regelmatig kijken en laat je inspireren door 'Geluk'.

Geluk, Industrieweg 7, nabij hoofdingang Bazaar, in Beverwijk. Tel. 06-53441529. Geopend: maandag tot en met vrijdag van 08.00 tot 17.00 uur en zaterdag van 08.00 tot 12.00 uur.

Website www.jazonneveld.nl.

Passie voor Wine & Whisky



HEEMSKERK

The Spirit OF Wine

glutenvrij-en-meer.nl

Glutenvrij ..en Meer

- * 300m²
- * met o.a.
- * vers brood
- * proeverij
- * koffiehoek

tel: 0251 231022
Ambachtsring 23C 1969 NH Heemskerk



**MAKKELIJKE
MAALTIJD**

DE BEKENDE MAALTIJDENSERVICE VAN HET BUFFETTENPALEIS
IN EEN NIEUW JASJE!!
DAGVERSE MAALTIJDEN, OUDERWETS LEKKER!!

WWW.MAKKELIJKE-MAALTIJD.NL
WWW.BUFFETTENPALEIS.NL



**BUFFETTEN
PALEIS**

MOLENLEI 13 • 1921 CX AKERSLOOT
TEL.: 072 534 08 34
INFO@BUFFETTENPALEIS.NL

Visrestaurant De Meerplaats

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



Zondagmiddag kunt u bij ons
tussen 12.00 en 16.00 uur terecht voor een
lunch van 3 sliptongen
inclusief garnituur, stokbrood en amuse vooraf
voor € 17,50

Wij bieden u verse kreeft en oesters uit eigen homarium en dagelijks wisselende specialiteiten.



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

Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 12.00 uur • Zaterdag vanaf 16.00 uur • Zondag vanaf 12.00 uur
Ruime gratis parkeermogelijkheden voor de deur!



■ Anna Spohr.

Realisatie Ecodorp Bergen stap dichterbij

Ze konden het bijna niet geloven; een groep idealisten bracht een bod uit op een terrein van circa vijftien hectare groot aan de rand van de peperdure gemeente Bergen met het idee om er het eerste ecodorp van Nederland te realiseren. Er moest een bod uitgebracht worden en er werd gekozen voor de getallenreeks 123.456 euro. Er waren zes kandidaten. Drie plannen voldeden niet aan het programma van eisen en werden uitgesloten. Twee projectontwikkelaars stelden voorwaarden die niet waren toegestaan en zo bleven de idealisten als winnaars over. „Ongelofelijk!” roept Anna Spohr nog steeds blij. Anna maakt onderdeel uit van het bestuur van de Steunstichting Ecodorp, dat nu de eigenaar is van het MOB-terrein in Bergen. Ecodorp Bergen heeft een aparte stichting opgericht die het onroerend goed beheert. De waarde-ontwikkeling komt ten goede aan de stichting. De bewoners huren van deze stichting, zij kunnen geen huis kopen. Zowel bewoner als investeerder leggen hun geld in dezelfde stichting.

Anna: “We streven een collectief rendement na, geen individueel financieel rendement.”

“Er was een onbekende bodem prijs vastgesteld en het bod moest hier overheen gaan. Met de miljoenen die her en der genoemd werden, geloofden we niet dat ons bod daar aan zou voldoen. We huilden, lachten, sprongen in de lucht, grepen elkaar vast in een waas van ongeloof en vreugde.”

Anna is filmmaker, auteur en mindfulness-trainer. Zij heeft films gemaakt voor de VPRO, Humanistische omroep, RTL4 en de laatste tien jaar documentaires met jongeren in diverse landen in de wereld waar ze de nodige prijzen voor heeft ontvangen. Recent is een boek van haar hand verschenen, waarin zij haar methodiek van filmsmaken op basis van co-creatie beschrijft voor docenten en jongerenwerkers. Zij woont samen met man en zoon in Zaanstad.

Anna vervolgt: “Uitgangspunt voor het ecodorp is een gemeenschap waarin solidariteit en met elkaar willen delen van faciliteiten voorop staan. Dat vinden wij belangrijk in deze tijd. Beslissingen worden genomen door sociocratie toe te passen. Sociocratie is een bestuursvorm die uitgaat van gelijkwaardigheid van individuen. Verder willen wij dat cultuur en natuur in een vruchtbare wisselwerking treden met elkaar. Cultuur kan helpen bepaalde milieukwesties op een vrolijke manier inzichtelijk te maken en kunst heeft de potentie om problemen en oplossingen naar een belevenisruimte te vertalen. Wij willen duurzaam samenleven door zo veel mogelijke zelfvoorzienend te zijn in voedsel en energie en onze Co2 voetprint zo klein mogelijk te houden in alles wat wij doen. We gaan ons openstellen voor de buitenwereld door een bijdrage te leveren aan duurzaam toerisme met het realiseren van een camping, milieueducatie en een restaurant.”

„We geloven dat geld
een idee volgt”

Op het terrein worden verantwoorde huizen gebouwd voor in totaal zestig mensen, er komen ateliers, een kleine theaterzaal voor voorstellingen en concerten, een expositieruimte, een restaurant, winkel en een kringloop, cursusruimte, werkplaatsen en veel gemeenschappelijke voorzieningen. Verder wordt ruimte geschepd voor recreatie, dieren, waterzuivering, afvalverwerking en het opwekken van duurzame energie. De bewoners verbouwen zelf hun groente, fruit, kruiden, aardappels en noten volgens de principes van de permacultuur. Het doel van permacultuur is het vormen van een samenwerkingsverband tussen de mens en de aanwezige natuur, gericht op een voor beiden vruchtbare en langdurig samenspel. Ecodorp Bergen is een initiatief van de vereniging Academie Tokudu (Academie voor Toegepaste Kunst en Duurzaamheid). Anna: “Het idee ontstond tijdens een landschapconferentie in 2009 waarvoor architect Fredjan Twigt was uitgenodigd en waarbij bleek dat het Mobilisatiecomplex aan de Groeneweg en het aangrenzende voormalige vliegveld een nieuwe bestemming zou krijgen. Dit bracht bij Fredjan direct een oude droom tot leven: een duurzame woon- en werkgemeenschap met aandacht voor kunst. De groep bestaat nu uit circa 35 mensen. Door sociocratie toe te passen is gegarandeerd dat ieder lid van de groep gehoord wordt bij het nu te bouwen dorp.” De grond verbergt nu nog bommen en granaten en in de leegstaande gebouwen moet asbest worden verwijderd. Dat gaat misschien zo'n slordige miljoen kosten. Dat geld voor sanering heeft het Ecodorp niet. Anna: “We zoeken naar investeerders. Burgers en organisaties, die ons plan begrijpen en van maatschappelijke waarde achten. Mensen die bewust nadenken over de bestemming van hun geld en bewust zijn dat geld creëert of afbreekt. Mensen die een langetermijnvisie hebben en een moreel rendement nastreven. Er is heel veel geld in Nederland. We geloven dat geld een idee volgt. Een goed idee trekt geld aan. Daar hebben we alle vertrouwen in.”



Beginnersgeluk

Een 83-jarige vrouw uit Den Haag heeft met een kraslot de hoofdprijs van 100.000 euro netto gewonnen. De vrouw kocht voor het eerst in haar leven een kraslot. „Wat veel geld! Het is zoveel dat ik in eerste instantie niet wist wat ik ermee moest. Het kraslot heb ik een paar weken in huis gehad, want ik zag dat ik een jaar de tijd had om me bij De Lotto te melden.

Het allerliefst zou ik van het geld een Mini Cooper kopen. Maar gezien mijn leeftijd denk ik niet dat ik nog lang auto zal rijden. Zelf heb ik geen wensen, dus ik verdeel het gewonnen bedrag over mijn kinderen en kleinkinderen”, aldus de gelukkige winnares.

Elektrische Union Swifty fiets

Oerdegelijk Hollands product bij Bike Holland

Bij Bike Holland loopt momenteel een bijzonder aantrekkelijke actie. De elektrische Union Swifty fiets van 1.899 euro is nu in de aanbieding voor 999 euro! De Union Swifty is een mooi, oerdegelijk Hollands product met vier types elektrische ondersteuning en zeven versnellingen. Het prettige is dat deze Union Swifty bij uitgeschakelde motor als één van de weinige elektrische fietsen net zo lekker fietst als een gewone fiets. Er is geen weerstand in de motor en daardoor een goede vrijloop.

Ga vrijblijvend deskundig advies inwinnen bij Bike Holland en geniet ook van heerlijke fietstochten met net die ondersteuning waar men behoefte aan heeft.

Bike Holland is gevestigd aan de Beyneslaan 53 in Beverwijk. Tel. 0251-209969. Geopend op maandag vanaf 12.00 uur en dinsdag tot en met zaterdag vanaf 09.00 uur.

Film, Fashion, Fabulous Iconen van een eeuw populaire cultuur

Wie ging in de jaren tachtig niet gebukt onder Dynasty-geïnspireerde brede schouderstellingen en big hair? Wie droeg geen Sex and the City-Blahnik killer heels zodra de portemonnee het toeliet? Of we nu willen of niet: onze levens volgen de trends van de popcultuur. Sterren uit de mode, muziek en film beïnvloeden onze voorkeuren op het gebied van garderobe, kapsels en zelfs eetgedrag.

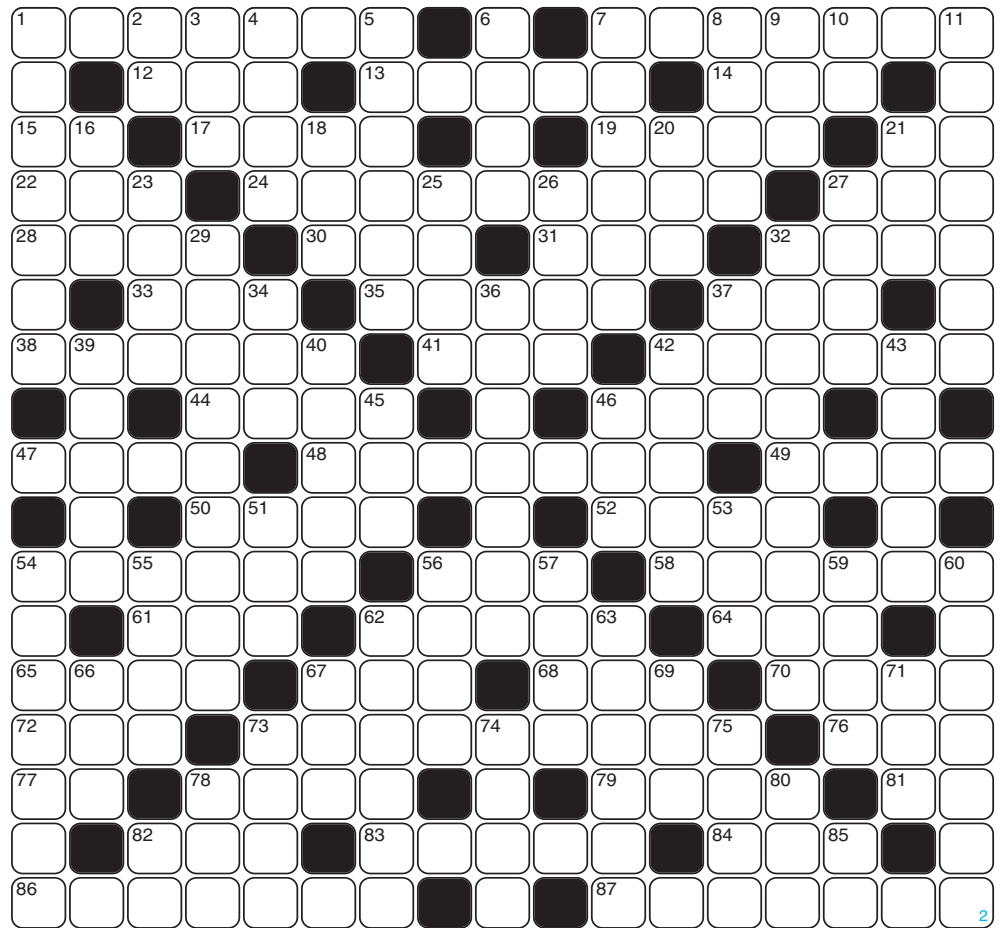
EYE opent het cultureel seizoen met een filmprogramma over de iconen van een eeuw populaire cultuur: Tientallen sterren uit de wereld van film, fashion, tv en popmuziek komen voorbij. Hoogtepunten uit het programma zijn te zien tijdens Vogue Fashion's Night Out in de Bijenkorf op 5 september. Op het programma staat de vertoning van een twintigtal beroemde speelfilms, waarin tal van sterren zijn te bewonderen die bepalend zijn geweest voor ons beeld van mode en lifestyle: denk Audrey Hepburn, Scarlett Johansson, John Travolta en Madonna. Alle trends van de afgelopen honderd jaar trekken voorbij: van de androgyne pakken van Marlene Dietrich, Grace Kellys stijlvolle jurken in To Catch a Thief en Madonna's uitdagende kanten topjes in Desperately Seeking Susan tot de duizelingwekkende hoeveelheid schoenen van de echtgenote van de laatste Franse koning in Marie Antoinette. Van 7 tot en met 25 september Film Fashion Fabulous in EYE, IJpromenade 1, Amsterdam, www.eyefilm.nl/fashion.

Puzzel mee voor mooie prijzen

Kruiswoordpuzzel

Horizontaal 1. natte omslag als genees- of heelmiddel; 7. rijksinstelling belast met het toezicht op ijkingen; 12. grote wurgslang; 13. spijkerbroek; 14. telwoord; 15. jongensnaam; 17. gesmolten gesteente uit een vulkaan; 19. maalstroom; 21. lidwoord; 22. kledingstuk; 24. sterrenkijker; 27. opening (bres); 28. naaldboom; 30. zandheuvel; 31. Europa (afk.); 32. fiets (Zuid-Ned.); 33. hertensoort; 35. deel van jaar; 37. schil; 38. Marokkaanse havenplaats; 41. niet van toepassing (afk.); 42. reclamedrukwerk; 44. plaats in Noord-Holland; 46. deel van fiets; 47. door koorts verward spreken; 48. categorie; 49. mannetje bij hoenderachtige vogels; 50. ondoorzichtige nevel; 52. gewicht; 54. de personen die op visite zijn of komen; 56. kreet waarmee het theaterpubliek om herhaling vraagt; 58. waterweg; 61. deel van etmaal; 62. deel van piano; 64. klein paardje; 65. hard klinkend; 67. dierengeluid; 68. alstublieft (afk.); 70. bladader; 72. jongensnaam; 73. het rijden in een gestolen auto; 76. afgemat; 77. giganewton (afk.); 78. smal sportvaartuigje; 79. bekoorlijk; 81. laatstleden (afk.); 82. familielid; 83. grafmonument; 84. brandstof; 86. Spaans wijngedebied; 87. oxideren.

Verticaal 1. Israëliësch parlement; 2. ministerieel besluit (afk.); 3. aardkluit; 4. deel van bijenkorf; 5. Joodse groet; 6. niet echt (namaak); 7. zeer lage temperatuur; 8. jonge padvinder; 9. eikenschors; 10. zink (scheik. afk.); 11. slechtgehumeurd mens; 16. flesafsluiting; 18. heideplas; 20. gehoororgaan; 21. laagte tussen bergen; 23. boterton; 25. geestdrift; 26. oud Nederlands betaalmiddel; 27. poen; 29. tropische wildernis; 32. plaats in Noord-Brabant; 34. plechtige belofte; 36. antipathie (afkeer); 37. nachtgewaad; 39. weg met bomen; 40. masttouw; 42. bedelmonnik; 43. verdieping; 45. bekend bruin/grijs vogeltje; 46. diërenmond; 51. algemene energieraad (afk.); 53. haal met de tong; 54. overvallen (bedreigen); 55. windrichting; 56. agrariër; 57. (woon)plaats; 59. hetzelfde (Lat.); 60. losraken van draden; 62. Japans automerk; 63. zoete stof; 66. asvaas; 67. bekeuring; 69. Bart's Neverending Network (afk.); 71. cilinder; 73. tijdsperiode; 74. honingbij; 75. soldij; 78. Koninklijke Militaire Academie (afk.); 80. stap; 82. openbaar vervoer (afk.); 85. heilige (afk.).



LED TV/DVD met USB mediaspeler

Solare 22"
(56 cm)



andrea XL

WAAR JE KWALITEIT BELEEFT

(023)52 71 424 - KLEVERPARKWEG 11 - 2023 CA HAARLEM

3-DAAGS HEUVELLAND ARRANGEMENT

- 2x overnachting
- 2x ontbijtbuffet
- 2x 3 gangen "à la carte" diner
- wandel- en fietsroutes
- entreevoucher Holland Casino
- 10% korting op thermae 2000

Prijs is geldig op doordeweekse dagen zonder lokale evenementen. (anders dienen gasten toeslag te betalen van €10,- p.p.p.n.)

Restaurant - Hotel de Potkachel
Berg en Terblijt | Limburg

**Waardebon
t.w.v. € 200,-
voor een
heerlijk diner**

Visrestaurant De Meerplaats

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

**GRATIS TICKETS VOOR
DOLFINARIUM HARDERWIJK**

U kunt de oplossing voor 19 juli sturen naar: De 50PlusWijzer,
Zeeweg 189-191, 1971 HB IJmuiden of e-mailen naar: aanlever@50pluswijzer.nl.
Vermeld daarbij uw naam, adres, woonplaats, telefoonnummer en geboortedatum.

Jan Buursma en Lucio Piras wonen beiden in hetzelfde hofje in Uitgeest. Het was precies daar dat ze elkaar jaren geleden troffen op de jaarlijkse buurtbarbecue. Ze ontdekten dat ze dezelfde passie voor koken deden. Lucio, geboren en getogen op Sardinië, kreeg als rechtgeaarde Italiaan het koken met de paplepel ingegoten en Jan ontdekte zijn creativiteit op dit gebied op iets latere leeftijd. Hij besloot om naast zijn baan de opleiding tot zelfstandig kok te volgen.



Andiamo a tavola!

Aan tafel met Jan en Lucio

Terwijl het vlees dus op de barbecue lag te garen, filosofeerden de mannen over het geven van kookworkshops. En werd het in eerste instantie nog als een goeie grap gezien, toen Lucio enige weken later bij Jan informeerde of hij al iets op papier had staan, werd duidelijk dat het serieuze vormen kon aannemen.

Lucio: "Na een tweede fles wijn was het rond en hadden we een plan. We zouden kookworkshops op Sardinië gaan geven." Na grondige voorbereiding ging er een 'proefgroep' een aantal dagen naar dit prachtige Italiaanse eiland en werd bekeken wat er eventueel verbeterd kon worden. Lucio en zijn vrouw Monique hebben er een familiehuis, met een steenoven, van waaruit de workshop wordt gegeven en om het een echt Italiaans tintje te geven, komt zijn familie af en toe de fijne kneepjes van de keuken uitleggen. Jan: "Het heet een kookworkshop maar het gaat niet alleen om eten, het gaat net zo goed over ontstressen en het achterlaten van de jachtige wereld. Wij willen niet commercieel bezig zijn, maar de steekwoorden zijn; hobby, passie, genieten en cultuur delen met anderen."

Daarbij is het natuurlijk leuk dat de groep geniet van het eiland en Lucio weet als rasechte Sardijn exact de mooiste plekjes te vinden. Verdienen doen ze er nauwelijks aan maar wat ze overhouden, besteden ze aan eventuele vernieuwing of verbetering.

Beiden vinden het jammer dat in de Nederlandse cultuur het eten minder belangrijk is en dat er meestal gekeken wordt naar hoe

snel een avondmaaltijd op tafel gezet kan worden. Je kunt koken zien als 'moeten' maar leuker is het als je er een feestje van maakt. In Italië komen familie of vrienden vier uur van te voren bijeen om gezamenlijk te koken en het vervolgens gezellig aan een lange tafel op te eten. Lucio enthousiast: "Je leeft als je kookt. En echt het hoeft niet eens lang te duren om een overheerlijke pasta met verse saus op tafel te zetten, binnen een kwartier heb je kwaliteit op je bord."

Om zijn woord kracht bij te zetten, verdwijnt hij de keuken in en rommelt wat met pannen en schalen. Vliegenvlug dekt Monique de tafel en voor we drie keer met onze ogen knipperen, staat er een rijkelijk gevulde schaal met gamba's, pasta, brood en een lokale wijn voor ons neus. Dit is nog eens leuk interviewen! Tussen de happen door vertelt Jan over het volgende plan.

Zijn website Smaakwerk, via welke ook verschillende kookworkshops en trainingen in Nederland aangeboden worden, zal zeer binnenkort uitgebreid worden met een blog waarop mensen hun favoriete recept en het verhaal erachter kunnen insturen. Jan: "We zijn op zoek naar de emotie en verhalen achter een recept. Hoe ging het bijvoorbeeld vroeger, hoe ving opa die vis, hoe maakte moeder dit klaar? Iedereen heeft wel een verhaal bij een gerecht en het lijkt ons leuk deze kennis te delen." Dat de passie van Jan en Lucio makkelijk overslaat, behoeft geen verdere uitleg. (Monique Teeling)

Pasta alla diavola di Lucio

Ingrediënten

- 250 gram pasta (penne)
- 5 eetlepels olijfolie
- 2 teentjes knoflook (in stukjes)
- peterselie
- Spaanse peper naar smaak
- 10 gamba's
- 100 ml droge witte wijn
- 500 gram gezeefde tomaten
- 150 ml slagroom

Bereiding

- Verhit de olijfolie in een koekenpan. Doe de knoflook, peterselie, Spaanse peper en gamba's in de pan en bak het geheel even aan. Voeg de wijn toe als de gamba's oranje zijn en laat het 3 minuten sudderen. Vervolgens de gezeefde tomaten er bij en dit geheel circa 5 minuten laten sudderen. Als laatste de room toevoegen en nog enkele minuten door laten koken. Meng dit alles voorzichtig door de afgegoten pasta.
- Hoe simpel kan het zijn en hoe lekker kan het smaken!
- Buon appetito.

Heeft u trek gekregen in meer informatie, kijkt u dan op www.smaakwerk.nl

Nieuw sanitair, douche-wc's en VT Wonen-tegels bij Ton Scholten Tegels & Sanitair

Het afgelopen half jaar hebben de medewerkers van Ton Scholten Tegels & Sanitair in Uitgeest de showroom gerestylet, voorzien van veel nieuw en innovatief sanitair, leuke snufjes voor de gadgetliefhebber binnengehaald en fraaie collecties wand- en vloertegels, ja zelfs Japanse tegels. De toonaangevende landelijke woonbladen zijn inmiddels ook ruimschoots vertegenwoordigd bij Ton Scholten.

In het buitenland zijn de mensen allang overtuigd en is de douche-wc niet weg te denken uit de toiletruimte. De douche-wc is belangrijk voor de persoonlijke hygiëne. Reinigen met toiletpapier behoort tot het verleden, het onderlichaam wordt gereinigd met schoon water, dit geeft een fris

en schoon gevoel en voorkomt een geïrriteerde huid. Zeker voor mensen met een gevoelige huid of met huidproblemen zoals aambeien kan het verlichting geven en helpen.

De douche-wc's zijn er in verschillende uitvoeringen, van een toiletbril die op het bestaande toilet te plaatsen is of een eenvoudig stijlvolle toilet-pot met zitting tot en met een zeer luxe combinatie met verschillende fohnstanden, afstandsbediening, instelbare waterkracht, toiletbril die automatisch omhoog gaat en weer sluit. Bovendien is Ton Scholten sinds 1,5 jaar partner van VT Wonen voor de volledige tegelcollectie, samengesteld door de stylisten van VT Wonen. Een collectie helemaal van nu met een grote variëteit aan forma-



ten, kleuren en structuur. Voor op de vloer of tegen de wand. Favoriet uit de nieuwe collectie is wel de concrete tegel Loft Grey, een praktische moderne tegel die de vloer levendig maakt. Of de tegel Old Wood die lijkt op oud steigerhout.

**Ton Scholten
Tegels & Sanitair**
Westerwerf 2, Uitgeest
0251-319101
www.tonscholten.nl
info@tonscholten.nl

KORT NIEUWS

Mishandeling ouderen

Gedurende de voorlichtings-campagne 'Ouderen in veilige handen' gaan 35 voorlichters tot en met 2014 het land in om ouderenmishandeling bij ruim 900.000 leden van de ouderenbonden bespreekbaar te maken. In Nederland worden jaarlijks naar schatting 200.000 ouderen mishandeld. Dit komt in alle lagen van de bevolking voor en het gaat niet alleen om fysieke mishandeling, maar bijvoorbeeld ook om financiële uitbuiting. De vrijwillige ouderenadviseurs, belastinginvalhulp en andere vrijwilligersgroepen worden tijdens workshops voorgelicht over de vraag wat ouderenmishandeling eigenlijk is en wat men er kan doen. De ouderenbonden NOOM, PCOB, ANBO en Unie KBO voeren de campagne uit.

Volkswagens die meer optellen en minder bijtellen.



Waarom u een Volkswagen met 14% bijtelling, thuis niet hoeft te verkopen.

Goed nieuws voor iedereen die denkt dat 14%-modellen saai zijn. Want met de nieuwe Golf BlueMotion heeft Volkswagen een range zuinige, schonere 14%-modellen die meer optellen en minder bijtellen. Dat betekent een lage bijtelling, maar dan aangevuld met een aantrekkelijk design, veel comfort en rijdynamiek. Zakelijke kopers profiteren daarbovenop ook nog eens van diverse investeringsaftrekken, privé-rijders betalen geen motorrijtuigenbelasting en profiteren van opvallend zuinige prestaties. Kortom, gunstig voor iedereen. Telt u ook liever op dan bij? Dan nodigen we u graag uit om te komen proefrijden in een Volkswagen naar keuze! U ontdekt dan meteen waarom u een Volkswagen met 14% bijtelling, thuis niet meer hoeft te verkopen.

Brandstofverbruik: 0 2,9 kg - 4,1 L/100 km (1L op 24,4 - 34,5)
CO₂-uitstoot 0 79 - 95 g/km.

Kom op 27, 28 en 29 juni proefrijden.
Ga snel naar www.ervaar14procent.nl
om uw proefrit te plannen.

Martin Schilder
Automobilbedrijven

Alkmaar, Smaragdweg 14. Tel. 072 - 541 07 00
Haarlem, Leidsevaart 10. Tel. 023 - 512 81 28
Heemskerk, Rijksstraatweg 36. Tel. 0251 - 27 84 30
Schagen, Witte Paal 326. Tel. 0224 - 21 47 00

Servicevestigingen: Bergen, Den Helder, Heemstede,
Heerhugowaard en IJmuiden

www.martinschilder.nl



Das Auto.

* Bijtelling o.b.v. het bijtellingspercentage; 42% belasting. Wijzigingen en drukfouten voorbehouden.
Getoonde afbeelding bevat meeruitvoeringen.

Lezersvoordeel



BILDERBERG

Hotel of the Year
Arrangement

- 2 x overnachting in een deluxe balkonkamer
- 2 x het uitgebreide ontbijtbuffet
- Vip-pasje Maasmechelen Shopping Village, dit biedt u kortingen of cadeautje tijdens het shoppen
- Unieke Vaalsbroek omgevingsplattegrond met wandel-, fiets- en autoroutes
- vrij gebruik van de recreatieve faciliteiten met zwembad, sauna's en fitnesscenter

Prijs p.p. 89,00, toeslag verblijf op zaterdag 15,00 p.p.

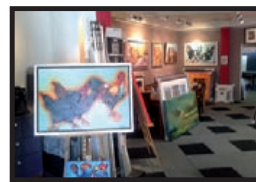
** In combinatie met bovenstaande arrangement kunt u één extra nacht boeken voor slechts 39,00 per persoon inclusief ontbijt **

Kasteel Vaalsbroek, tel. 043-3089350, www.vaalsbroek.nl

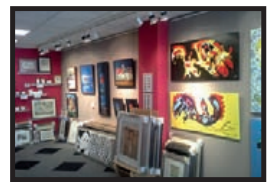
NIEUW IN UITGEEST GALERIE LIJSTENMAKERIJ AFP UITGEEST

Grote collectie lijsten op maat gemaakt.
Schoonmaken schilderijen, etsen.
Passe-partout op maat gesneden.

EXPOSITIE VAN DIVERSE KUNSTENAARS; SCHILDERIJEN VAN:



Erlinde Ufkes,
Erik Loman,
Herbert Willems
en Les Pins,
sculpturen van
Ria Lankhorst en
Ivonne Moorlag



Yvonne Lootsma, Middelweg 81b, Uitgeest,
0251-750666, www.afp-kunstuitleen.nl
Openingstijden: ma-vr 10.00-18.00 uur, zaterdag 10.00 - 17.00 uur

ViVa! Zorggroep Wonen, welzijn en zorg

'Kwaliteit van leven' is ons motto, daar willen wij u graag bij ondersteunen

Bij ViVa! Zorggroep kunt u terecht voor allerlei diensten, zoals activiteiten en dagbesteding, maaltijdvoorziening, huishoudelijke hulp, verzorging en verpleging. Wij hebben ook diverse woonvormen waar u tijdelijk of permanent kunt wonen en gebruik kunt maken van al onze diensten. Bent u mantelzorger? Ook dan helpen wij u graag. ViVa! Zorggroep onderscheidt zich door de professionaliteit van haar medewerkers, die u graag adviseren bij al uw vragen op gebied van wonen, welzijn en zorg.

Meer informatie? Bel! 088 995 80 00
Of kijk op www.vivazorggroep.nl



ViVa! Zorggroep
Kwaliteit van leven



Eindelijk: lunchen in de zon...

(Maar vergeet niet te smeren!)



Wist u dat...

...1 op de 3 diagnoses 'kanker' wereldwijd om een geval van huidkanker gaat?

...het aantal gevallen van huidkanker met meer dan 90% kan worden teruggedrongen als we ons goed beschermen tegen de zon?

...onderzoek laat zien dat het regelmatig gebruik van zonnebrandcrème gedurende de eerste 18 jaar van je leven het risico op NMSC (non-melanoma skin cancer) reduceert met 78%?

...mensen met een lichte huid, mensen met blond haar en mensen die ouder zijn dan 45 jaar 6 tot 8 keer zoveel kans om huidkanker te krijgen?

...mensen die vanwege hun werk of hobby veel in de buitenlucht zijn, ook meer risico lopen?

...wie in zijn jeugd een keer verbrand is geweest, op latere leeftijd twee keer zoveel kans heeft om een melanoom te krijgen?

Helder kliniek
een equipe zorgbedrijf

We hebben even op het voorjaar moeten wachten, maar nu schijnt de zon dan toch volop. En daar mogen we best van genieten! Ons lichaam heeft de zon namelijk nodig, onder andere voor de aanmaak van vitamine D. Maar wie wil lunchen in de zon, moet meer dan alleen zijn boterhammen smeren...

Nu de zomermaanden weer in aantocht zijn, verruilen we vaker de (school)kantine voor een lunch op het terras of in het park. En juist tijdens de lunchpauze is de zon op z'n felst.

"Het besef van UV-schade is nog veel te onbekend," zegt dr. Peter Velthuis, dermatoloog en medisch directeur van Helder kliniek. "Dat we ons moeten insmeren met zonnebrandcrème wanneer we op vakantie zijn of aan het strand liggen, dat weten we inmiddels wel. Maar tijdens zomermaanden, wanneer de zonkracht sterker is, moet je ook niet tijdens de lunch zonder een goede bescherming in de zon gaan zitten."

Speeltuín & schoolplein

Is het voor volwassenen al niet slim om de lunchpauze in de zon door te brengen, voor kinderen is dat nog veel slechter. Inmiddels weten we dat wanneer een kind een paar keer flink verbrandt, het een sterk verhoogde kans heeft om een melanoom te krijgen, de meest gevaarlijke vorm van huidkanker.

"In dat verband is het gebrek aan aandacht van scholen wat betreft schaduwplaatsen op hun speelterreinen schrijnend," meent Peter Velthuis. "En ook bij speeltuínverenigingen lijkt het besef van UV-schade onbekend."

Wat doet de zon?

Wanneer uw huid te vaak of te lang wordt blootgesteld aan de zon, kan zowel UVA- als UVB-straling de huidcellen beschadigen. Het erfelijk materiaal in de cellen (het DNA) kan daardoor veranderen. Soms kan de schade door speciale eiwitten worden gerepareerd, soms sterft de huidcel gewoon af.

Maar in sommige gevallen wordt het DNA verkeerd of helemaal niet gerepareerd. De cel kan zich dan ongecontroleerd en ongeremd gaan delen. En zo kan huidkanker ontstaan. Inmiddels is het verband tussen zonlichtblootstelling en basaalcelcarcinoom, plaveiselcelcarcinoom, melanoom en actinische keratose (een voorstadium van huidkanker) duidelijk aangetoond.

Afwijkend zongedrag

In Nederland sterven jaarlijks 3,6 mensen per 100.000 inwoners aan huidkanker. En dat is meer dan in andere Europese landen. Hoe komt het dat het sterftecijfer in Nederland zo hoog is? "Het gebruik van zonnebanken en strandbezoek zijn voor Nederlanders sinds de komst van de welvaart in de jaren '50 enorm in trek," zegt dr. Velthuis. "Andere landen, zoals Duitsland, zijn toch wat meer ingetogen wat dat betreft en de bevolking van Zuid-Europese landen is meer gewend aan de zon. Het zongedrag van Nederlanders is duidelijk afwijkend: zodra de zon schijnt, komt er een massale volksverhuizing richting strand op gang. Dat zie je volgens mij nergens anders in Europa."

Verdachte plekjes

Gelukkig lijkt er de laatste jaren een toenemend bewustzijn te komen van de gevaren van UV-straling. Campagnes voor veiliger zonnen lijken hun vruchten af te werpen. Dr. Velthuis: "Maar we zijn er echter nog lang niet. 1 op de 5 Nederlanders krijgt huidkanker. Wanneer de diagnose op tijd wordt gesteld, kan de ziekte in de meeste gevallen genezen worden. Daarom is het belangrijk om verdachte plekjes zo vroeg mogelijk op te sporen."

Molemapping

Voor mensen met een verhoogd risico op melanoom bestaat er een systeem om met een speciale camera de complete lichaamshuid te fotograferen en analyseren. Dr. Velthuis: "het helpt ons om bij een patiënt met honderden moedervlekken de veranderende moedervlekken te identificeren. Daar kun je dan gericht naar kijken om te zien of er echt wat aan de hand is" Helder kliniek biedt, als eerste kliniek in Nederland, deze digitale screening, ook wel molemapping geheten, aan met behulp van de FotoFinder.

Helder kliniek

Helder kliniek heeft een speciale afdeling voor Huidoncologie. Hier kunnen patiënten zonder wachttijd terecht voor diagnostiek en een deskundige behandeling met geavanceerde technieken. Alle huidoncologische behandelingen worden vergoed in het kader van de Zorgverzekeringswet.

Helder kliniek heeft vestigingen in Rotterdam, Hilversum, Eindhoven, Enschede en Velp. Voor meer informatie over de kliniek, de artsen en de behandelingen:

kijk op www.helderkliniek.nl of bel 088 - 788 52 02.

Digitale huidscan & molemapping: zo werkt het

Een digitale huidscan wordt gemaakt met behulp van de FotoFinder. Dit geavanceerde apparaat maakt met behulp van een camera met speciale lenzen digitale foto's van het lichaam. Elk sproetje en moedervlekje wordt vastgelegd. De FotoFinder kan moedervlekken analyseren en beoordelen aan de hand van speciale patronen. Van verdachte plekken wordt een extra vergrote detailfoto gemaakt met behulp van de digitale dermatoscoop. Zo kan snel worden vastgesteld of het om een kwaadaardige vlek gaat. Ook checkt de FotoFinder automatisch of er nieuwe moedervlekken zijn bijgekomen. Alle gegevens worden opgeslagen in een medisch dossier en dat vormt de basis voor toekomstige monitoring. Bij een (half)jaarlijkse check-up kan precies worden gezien of en waar de moedervlekken veranderd zijn.

Het consult en de dermatoscopie worden vergoed door de zorgverzekeraars indien men een medische indicatie (dus een verhoogd risico) heeft. Tot die risicogroep behoren bijvoorbeeld mensen die meer dan 150 of 200 moedervlekken hebben, mensen die meerdere atypische (= vreemd gevormde) moedervlekken hebben of mensen van wie naaste familieleden een melanoom gehad hebben.



WAANZIN!

HET KNALT BIJ

Cees Bakker

s c h o e n e n

Breestraat 18, Beverwijk

LEEG- VERKOOP

NU EXTRA KORTING!!

zomeruitverkoop SPA'S & SAUNA'S

Alle showroom spa's, sauna's en buiten douches tegen de hoogste kortingen.
Sauna en spa-geuren en spa-schoonmaak en andere producten tegen de hoogste korting.

Let op! Alleen in de showroom niet op de website.



- Whirlpools
- Sauna's
- Zwembaden
- Onderhoud

Maak een afspraak of kom gezellig langs in onze showroom.
Di. t/m do. op afspraak
Vr. 13.00-17.00 Za. 10.00-16.00

Hoorne 16 • 1911 BE Uitgeest • 0251 240 604 • www.wellnessworlduitgeest.nl

De ScheidingsMakelaar

Al tien jaar een betrouwbare partner bij echtscheiding!

In verband met ons tien jarig jubileum krijgt u 10 % korting op uw scheiding!



Meer informatie?

Bel of mail voor ons gratis adviesgesprek.

Hans van Son, NMI- registermediator

023-6200989 of 06-21236301

son@scheidingsmakelaar.nl

www.scheidingsmakelaar.nl



DE SCHEIDINGSMAKELAAR

10 JAAR



GRATIS INSPECTIE



slim.doen!
**de keuken
VERNIEUWERS**

Heeft u er wel eens over nagedacht dat het voordeliger is uw keuken op te waarderen, dan om een geheel nieuwe keuken te laten installeren?

De Keukenvernieuwers zijn gespecialiseerd in het renoveren en aanpassen van alle merken keukens en het vervangen van inbouw-apparatuur. Om u kennis te laten maken met De Keukenvernieuwers bied ik u een *gratis inspectie* voor uw keuken aan. Ik kijk uw keuken van top tot teen na en voer waar mogelijk kleine reparaties uit. Van mijn bevindingen krijgt u een gratis onderhoudsrapport en op uw verzoek een duidelijke prijsindicatie voor de aanpassingen die u eventueel aan uw keuken wenst.

Uiteraard kunt u ook voor een nieuwe keuken bij ons terecht.

Bel nu voor **gratis advies** en een **gratis inspectie** voor uw keuken:



Piet Hoekstra T (0255) 52 76 66

of mail naar: piethoekstra@dekeukenvernieuwers.nl

www.phoekstra.nl • www.dekeukenvernieuwers.nl

ChemDry®

De kunst van vloerenonderhoud

DROGER, SCHONER, GEZONDER

Het is weer zomer, tijd om uw meubelen, tapijten en stenen vloeren te laten reinigen door ChemDry Veen.

De vele voordelen op een rij:

- Volkomen veilig voor mens en dier.
- Bacteriën worden onschadelijk gemaakt.
- Uw meubelen, tapijten en stenen vloeren worden weer als nieuw.
- Wij brengen direct een nieuwe bescherming aan.
- Uw vloer is binnen 2 à 4 uur droog.
- Volledige garantie tegen hervervuiling.
- Zelfs oude vlekken kunnen wij verwijderen.
- Uw meubelen hoeven de kamer niet uit.



Inleveren van deze adv. 10% korting!
Niet bij losse kleden

Voor een vrijblijvende prijsopgave of informatie:
Velsen-Noord 0251-291401 Heiloo- 072-5159035
info@chemdryveen.nl www.chemdryveen.nl

Een nieuwe liefde vinden via 50plusmatch



„Als er een klik is, gaan 50-plussers er ook helemaal voor”

“Toen ik me inschreef bij 50plusmatch wist ik nauwelijks wat ik verwachten kon. Dat ik al na enkele maanden de man van mijn dromen gevonden heb, ervaar ik als een wonder.” En: “Deze datingsite heeft al mijn verwachtingen overtroffen.” Dat zijn zomaar twee enthousiaste reacties die te vinden zijn op de datingsite van 50plusmatch.

Initiatiefnemer John Meuffels (44) is ondertussen gevraagd huwelijksvoltrekkingen bij te wonen van oudere stellen die elkaar hebben gevonden via zijn site. “En anderen laten mij af en toe weten dat ze nog heel gelukkig zijn met elkaar”, lacht hij. “Het is een mooie combinatie”, vervolgt John. “Mijn interesse ligt bij de technische en organisatorische kant van het werk; ik streef er naar een nette website te presenteren die bovendien heel gebruiksvriendelijk is. Maar dat mensen op eenvoudige wijze geluk vinden geeft dit werk een extra dimensie.” Elf jaar geleden lanceerde hij een speciale datingsite voor hoogopgeleiden, match4me. “Vandaar uit ontving ik signalen dat er behoefte was aan een betrouwbare site voor ouderen. Zes jaar geleden ging 50plusmatch van start. Het taboe rond kennismaken via internet is gelukkig inmiddels zo goed als verdwenen, ook bij mensen van vijftig jaar en ouder.”



■ John Meuffels.

“De eerste datingsites zag ik ontstaan in de Verenigde Staten, een hele interessante ontwikkeling. Er ontstond een hele nieuwe manier van communiceren. Facebook, Hyves en Twitter bestonden toen natuurlijk nog niet. En er waren toen wel relatiebemiddelingsbureaus, waarbij iemand vanachter een bureau op zoek ging naar een partner, maar die bemiddeling was peperduur en de mogelijkheden waren zeer beperkt. Ondertussen is internet en zelfs de smarphone gemeengoed geworden, ook bij veel ouderen.”

John en de medewerkers van zijn team houden zich niet actief bezig met koppelen. “Onze leden gaan zelf actief op zoek. Ze vullen een profiel in en geven aan waarnaar zij op zoek zijn. Op-

vallend is wel dat als er eenmaal een klik is, mensen er ook helemaal voor gaan.” Het team bewaakt de kwaliteit van de aanmeldingen; alle profielen worden automatisch gescreend en daarna handmatig gecontroleerd. Wie alleen op zoek is naar seks bijvoorbeeld, maakt geen schijn van kans. Bovendien wil de site een naam hooghouden op het gebied van klantenservice. Wie vragen heeft of iets niet snapt, kan gewoon even mailen of bellen. Een onderzoek uitgevoerd door Tros Radar liet zien dat 50plusmatch het heel goed doet volgens de gebruikers. “We stonden op nummer drie, maar we scoorden als beste site voor ouderen. Dat geldt dan vooral voor betalende leden. Er is ook een mogelijkheid gratis gebruik te maken van de site, maar dan zijn de mogelijkheden beperkter.” Voor de prijs hoeven niet veel mensen wakker te liggen. Wie een maand lid is betaalt eenmalig 17,95 euro, voor drie maanden is dat 13,32 euro, een half jaar 9,99 euro en een heel jaar 7,50 euro per maand.

50plusmatch is onderdeel van MatchMedia en timmert lekker aan de weg. “Zo zijn we inmiddels actief in België, Zweden, Denemarken, Finland en Noorwegen. Dat vraagt om aanpassingen, want elk land zoekt op een andere manier naar een partner. Nederlanders willen bijvoorbeeld heel snel resultaat zien, die zijn wat ongeduldiger. We blijven ondertussen innoveren om de contacten nog makkelijker te laten verlopen. We volgen ontwikkelingen in de sociale media op de voet en zodra de leden daar voordeel bij kunnen hebben, integreren we zo’n nieuwe toepassing op de site.”

Dating voor actieve 50-plussers

Er is sprake van dubbele vergrijzing: ouderen worden ouder en daarnaast komen er meer ouderen bij. Dat stelt het CBS. En: een op de drie mannen die gaat scheiden is boven de vijftig jaar.

In 1991 was dat nog een op de zes. “Wie vijftig is en de partner is vertrokken of overleden, heeft toch nog zo’n dertig tot veertig jaar in het vooruitzicht. En voor de meeste mensen geldt nu eenmaal dat het samen mooier is dan helemaal alleen.” Het is ondertussen lekker druk op 50plusmatch. 4.739 nieuwe leden registreerden zich de afgelopen maand, waarvan 54% man en 46% vrouw.

“De keuze voor een duidelijk omlinnende doelgroep blijkt keer op keer een groot voordeel te bieden: ruim voldoende kandidaten die meteen al aan een criterium voldoen dat bijna iedereen belangrijk vindt: de leeftijd.” Kijk voor meer informatie op www.50plusmatch.nl. De site is gecertificeerd door de Stichting Certificering Thuiswinkel Waarborg.

Sans Souci, serviceflat waar men waardig ouder wordt

In 1969 verhuisde mevrouw Lies Hobbelen vanuit Amsterdam naar Castricum. Ze zag hoe de Serviceflat Sans Souci, voor 55+, gebouwd werd maar destijds was het nog een ver-van-haar-bedverhaal. In 2007 verhuisde zij naar de twaalfde verdieping waar het uitzicht schitterend is. Enthousiast wijst ze aan: Hoogovens, Beverwijk, Heemskerk en links de torens van Uitgeest. En vooral veel groen waardoor het lijkt alsof de flat midden in het duin staat. Op de vraag wat het wonen in Sans Souci zo bijzonder maakt, hoeft ze geen moment na te denken. Resoluut antwoordt ze: “Hier ben ik niet een omaatje, maar gewoon mevrouw Hobbelen.” De sfeer is hier goed, men heeft aandacht voor elkaar. De bewoners zijn volledig zelfstandig maar kunnen, als het moet, gebruik maken van verschillen-



de servicediensten. Zo kan men zes dagen in de week de maaltijd gebruiken in het appartement. Bewoners hebben inspraak in het menu en overleggen met de kok. Er is een verpleegkundige aanwezig en 24 uur bereikbare noodhulp. Mevrouw Hobbelen: “Toen ik een paar jaar geleden heupproblemen had, hoefde

ik niet naar een revalidatiecentrum, maar kon ik gewoon hier herstellen. Je kunt hier blijven als het lastiger wordt.”

Voor ontspanning wordt ook ruimschoots gezorgd. Bewoners kunnen schilderen, er is een spelletjesmiddag, een zangkoor en er wordt fanatiek gebridget. Met nog vijf anderen zit zij in de recreatiecommissie waar van alles georganiseerd wordt, van lezingen tot jazz- en bluesoptredens. “We proberen een gevarieerd programma samen te stellen zodat iedereen aan zijn trekken komt.” Ook kan men een keer in de maand gebruik maken van oecumenische kerkdiensten. Een van haar kinderen woont in Engeland en hoewel zij slaapruimte genoeg heeft, wil ze toch even benadrukken hoe fijn het is dat er, tegen betaling, logeerkamers aanwezig zijn voor eventuele gasten. Het valt op hoe gezellig en schoon het is op de gangen. Mevrouw Hobbelen trots: “De huismeester houdt alles perfect bij en voor kleine klusjes staat hij op werkdagen voor ons klaar.” Beneden in de hal is het een komen en gaan van bewoners. De ligging van Sans Souci is uitnodigend, het dorpscentrum en winkelcentrum Geesterduin liggen nabij. (Monique Teeling).



PODOTHERAPIE
NOORD-HOLLAND

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

Leverancier van alle zorgverzekeraars.

Wij werken op afspraak. Woensdag 10.00 tot 16.00 uur inloop spreekuur voor orthopedie.

Gravemaker Orthopedie Service
KONINGSTRAAT 60, 1941 BE BEVERWIJK, TEL. 0251-212000
W.C. GEESTERDUIN 4, 1902 EK CASTRICUM
www.gravemaker.eu • info@gravemaker.eu

Gravemaker

ORTHOPEDIE

U kunt nu ook bij ons terecht voor het aanmeten van therapeutische elastische kousen

Geopend Beverwijk:

dinsdag t/m vrijdag 9.30 - 17.00
wo. inloopspreekuur 10.00 - 16.00

Geopend Castricum:

dinsdag t/m vrijdag 9.00 - 18.00
zaterdag 9.00 - 17.00

Opbaarhuisje

Regelmatig komt het voor dat een overledene thuis wordt opgebaard in een tuinhuisje, atelier, garage of hobbyschuur.

Dit omdat deze omgeving zo vertrouwd is.

Niet iedereen heeft echter die mogelijkheid direct aan huis. Voor mensen die niet in huis, maar toch graag in de eigen omgeving, dicht bij huis willen worden opgebaard, bestaat er de mogelijkheid om een mobiel opbaarhuisje te laten plaatsen.

Enige voorwaarde is dat in de tuin of op het terras hiervoor een ruimte beschikbaar is van vier bij vier meter.

De losse panelen worden in ongeveer 2 uur geplaatst.

Er ontstaat een stijlvol, geheel houten huisje, dat met eigen spullen heel persoonlijk kan worden gemaakt.

Na de uitvaart wordt het huisje binnen een uur weer afgebroken. De geliefde overledene is niet in huis, maar wel dichtbij en ieder moment van de dag te bezoeken. Een tuinopbaring is een variant op de thuisopbaring, waarbij op een natuurlijke en geleidelijke manier afscheid wordt genomen.



De levenskunst van afscheid nemen

Alice Loeters

persoonlijke uitvaartzorg

Betrouwbaar en voor iedereen een passend afscheid.

0255-517452 Dag en nacht bereikbaar

www.aliceloeters.nl

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:

CASTRICUM

A.A.L. Stet
Van Egmondstraat 7
1901 BA Castricum
0251-653653

HEEMSKERK

R.M. Snijder
G. van Assendelft-
straat 25b
1964 NJ Heemskerk
0251-237590

BEVERWIJK

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

HAARLEM

SCHALKWIJK

Joost Bosma
Stresemannlaan 62
2037 TK Haarlem-
Schalkwijk
023-5366088
www.tppbosma.nl
Ook dinsdagavond
geopend!

HAARLEM

Vivian Hendrix
Rijksstraatweg 236
2022 DJ Haarlem
023-5332433

HAARLEM

W.J.M. van Hooff
023-5422400

HEEMSTEDE

023-5293295

HILLEGOM

0252-520605
www.tpvvanhooff.nl

WEEKEND- REPARATIESERVICE:

06 1777 6 777

DRIEHUIS

V. Verhoog
Driehuizerkerkweg 138a
1985 HD Driehuis
0255 - 511144

IJMUIDEN

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

HAARLEM

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



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



Organisatie van
Nederlandse
Tandprotheticus

Te koop:

Geluk!

Glas en Lood - Vloerhout
Bouwmaterialen (oud & nieuw)

Oude paneeldeuren

Hang en sluitwerk

Partijhandel

Grote partij oude muurankers

2e hands op de struinzolder

"Vind je geluk in tweedehands"

Industrieweg 7 nabij hoofdingang Bazaar
Beverwijk - T: 06-53441529

Ma t/m vr: 8.00-17.00 en za: 8.00-12.00 uur

WWW.JAZONNEVELD.NL



Het levenstestament, u bepaalt hoe uw zaken geregeld worden

■ Eric Ros, Notarishuis IJmond.

In de media is er op dit moment veel aandacht voor het zogenaamde levenstestament. De term leventestament is wellicht verwarrend. Hier volgt een korte uiteenzetting. In een testament geeft u aan hoe zaken geregeld moeten worden na uw overlijden. In een levenstestament daarentegen bepaalt u hoe, door wie en welke zaken geregeld moeten worden tijdens uw leven op het moment dat u zelf door een ongeluk of ziekte (tijdelijk) niet meer in staat bent om uw eigen zaken te behartigen.

Voor wie is een levenstestament van belang?

Een levenstestament is in de eerste plaats van belang voor uzelf. U kunt uw specifieke wensen en verzoeken nu vastleggen voor later. Daarnaast is uw leventestament ook van belang voor familie, vrienden, kennissen, zakelijke relaties en andere personen om u heen, denk dan bijvoorbeeld aan (professionele) zorgverleners.

Hoe wordt een levenstestament opgesteld?

Een levenstestament wordt vastgelegd in een notariële akte. Dit houdt in dat u naar de notaris gaat en de notaris met u uw wensen en mogelijkheden bespreekt.

Na het gesprek dat de notaris met u heeft, wordt er een ontwerp gemaakt van uw levenstestament, dit wordt u vervolgens toegezonden met een toelichting op dat wat daarin is opgenomen. Indien alles akkoord is, wordt er een afspraak gemaakt voor de ondertekening van de akte.

Nadat de akte is getekend kunt u aangeven aan wie u een afschrift van de akte wenst te geven, denk bijvoorbeeld aan de personen die in uw levenstestament door u gemachtigd worden. Daarbij kunt u ook aangeven dat de notaris mag bepalen wie er nog meer inzage mogen hebben in de akte. Hierbij moet u bijvoorbeeld denken aan een kantonrechter of een arts.

Nadat het levenstestament bij de notaris is ondertekend, zal de notaris zorgdragen voor de inschrijving van het levenstestament in het Centraal Levenstestamentenregister. In dit register wordt opgenomen op welke datum en bij welke notaris u uw levenstestament heeft opgemaakt, maar de inhoud van de akte wordt daar niet gepubliceerd. De betrokken partijen kunnen dit register raadplegen en kunnen dan alleen zien waar en wanneer u uw levenstestament heeft opgemaakt.

Financiën

In uw levenstestament wordt onder andere bepaald hoe uw financiën geregeld moeten worden en door wie. Daarbij kunt u ook de voorwaarden bepalen hoe dit moet gebeuren.

Verder kunt u bijvoorbeeld vastleggen dat er ook schenkingen gedaan mogen worden of dat deze schenkingen op een bepaald moment juist moeten eindigen.

De ondernemer

Een ondernemer kan door het opstellen van een levenstestament ervoor zorgen dat de continuïteit van zijn bedrijf niet in gevaar komt op het moment dat hij zelf (tijdelijk) niet in staat is om de onderneming te leiden. Er kan/kunnen in een dergelijk levenstestament een of meerdere personen worden aangewezen die ervoor zorgdragen dat de onderneming door kan gaan.

Vermogen in het buitenland

Indien u, naast uw vermogen in Nederland, ook vermogen in het buitenland bezit, denk bijvoorbeeld aan een vakantiewoning, is het mogelijk om ook hiervoor een regeling op te nemen in uw levenstestament. De gemachtigde kan dan ook in het buitenland zaken regelen indien zich een situatie voordoet zoals in uw levenstestament beschreven.

Mentorschap, bewind en curatele

Mentorschap, bewind en curatele zijn beschermingsmaatregelen om te zorgen dat indien een persoon niet meer in staat is om zelfstandig beslissingen te nemen omtrent verzorging (mentorschap) of niet meer in staat is zijn financiële zaken te regelen (bewind en curatele) er een persoon wordt aangewezen die namens de belanghebbende deze zaken gaat regelen. De benoeming van een mentor, bewindvoerder of curator geschiedt door de kantonrechter, op verzoek van de persoon om wie het gaat of de familie van de persoon om wie het gaat of een andere belanghebbende.

In uw levenstestament kunt u aangeven wie u, ingeval er een mentorschap, bewind of curatele moet worden aangevraagd, wenst te benoemen. Dit kan van belang zijn voor het geval u geestelijk niet meer in staat bent om uw wensen aan te geven. De kantonrechter kan dan bij de benoeming rekening houden met hetgeen u heeft aangegeven in uw levenstestament.

Volmacht ten aanzien van medische behandelingen

In uw levenstestament kunt u ook een medische behandelingsvolmacht opnemen om uw medische belangen te behartigen. Daarbij kunt u aangeven wie medische inlichtingen en gegevens mogen ontvangen. Verder is het van belang te weten dat u daarbij ook een aantal verklaringen kunt opnemen omtrent uw wensen ten aanzien van uw levenseinde. Hierbij kunt u denken aan een niet-behandelingsverklaring, waarin u aangeeft onder welke omstandigheden of in welke situatie u juist wel of juist niet medisch behandeld wenst te worden.

Verder kan een euthanasieverzoek of een dementieverklaring worden opgenomen. Deze laatste verklaring geeft aan wat er moet gebeuren als u uw partner, kinderen of ander dierbare personen niet meer mocht herkennen. Verder kunt u ook een donorcodicil opnemen, waarmee u toestemming geeft om na uw overlijden organen of weefsels te transplanteren. Deze verklaringen mag u zelf opstellen en hoeven niet notarieel in uw levenstestament te worden vastgelegd, maar het is verstandiger om dat wel te doen, of om deze verklaringen als bijlagen aan de akte te hechten. Op die manier blijven alle belangrijke zaken gebundeld in een geheel en bestaat er geen gevaar dat er verklaringen kwijt raken

Conclusie

Zoals u hiervoor heeft kunnen lezen zijn er meerdere situaties denkbaar waarbij het verstandig is over te gaan tot het opstellen van een levenstestament. Afhankelijk van uw persoonlijke situatie en wensen wordt invulling gegeven aan uw leventestamenten en het aantal door u aan te wijzen gevomachtigden.

Mocht u meer willen weten over het opmaken van uw levenstestament of heeft u andere vragen op notarieel gebied, dan kunt u contact opnemen met Eric Ros, Notarishuis IJmond, Dokweg 31 te IJmuiden, telefoon 0255-547500, email: ijmuiden@nhij.nl of kijk op onze website: www.nhij.nl

U kunt ook langskomen op ons gratis inloopsprek uur, iedere eerste donderdag van de maand, in de bibliotheek in Velselbroek tussen 18.00 en 20.00 uur.

De ScheidingsMakelaar viert tienjarig bestaan!

Tien jaar geleden hadden de oprichters van De ScheidingsMakelaar een lumineus idee. Waarom zouden partners die willen scheiden ieder een eigen advocaat nodig hebben? "Als ze in goed overleg scheiden, heb je eigenlijk alleen iemand nodig met genoeg kennis op alle deelgebieden van een scheiding om samen de juiste keuzes te maken", zegt Hans van Son. "In een aantal gesprekken breng je alle belangrijke zaken rond een scheiding in kaart. Je stelt aan de hand van die gesprekken een echtscheidingsconvenant op en dat gaat via een advocaat naar de rechtbank. Voor een all-in tarief help jecheidende partners zo op weg naar een nieuw begin."

Dit idee zette in 2003 een revolutie in gang op het gebied van scheiden. Een nieuw beroep werd geboren: scheidingsmakelaar en al snel werd De ScheidingsMakelaar een begrip in scheidingsland. Nu na tien jaar en zo'n twintigduizend scheidingen verder, viert De Scheidingsmakelaar op 1 juli het tienjarig bestaan.

Een scheiding is een van de meest ingrijpende gebeurtenissen in iemands leven. Niet voor niets vergelijken psychologen de periode na een scheiding met een rouwperiode. En juist bij zo'n ingrijpende gebeurtenis is het belangrijk om toch met elkaar om de tafel te zitten. Hans van Son: "Een scheiding in goed overleg regelen heeft vele voordelen. Samen gemaakte afspraken worden beter nageleefd. Je kunt bovendien voorkomen, dat de kinderen tussen twee vuren terecht komen. Er zijn geen hoge advocaatkosten en de procedure is korter. Er wordt tot slot gestreefd naar goede financiële oplossingen."

De ScheidingsMakelaar heeft het scheiden in goed overleg in Nederland op de kaart gezet. Al tien jaar biedt De ScheidingsMakelaar een kwalitatief hoogwaardige dienstverlening aan haar klanten. "We streven ernaar onze dienstverlening in de komende tien jaar nog verder te verbeteren en zo nog meer klanten op weg te helpen naar een nieuw begin."

De ScheidingsMakelaar en NMI-Registermediator voor Haarlem en de IJmond is Hans van Son, bel 023-6200989 of 06-21236301 of mail naar son@scheidingsmakelaar.nl voor een gratis scheidingscan.



VERFPOINT ^{.NL}

Kwaliteitsverf tegen bodemprijzen!

**VOOR
15:00 UUR BESTELD
ISMORGEN IN
HUIS**

Zomerknallers bij Verfpunt.nl
Kwaliteitsverf tegen bodemprijzen
Profiteer nu van kortingen tot wel 60%!

Alphatex SF
van: € 31,17
VERFPOINTPRIJS: **€22,40**



Diverse soorten behang van VOCA
nu al vanaf (per rol)
€23,50

Complete verfsets
(gereedschappen) handig!



Rubbol Primer Plus
van: € 38,08
VERFPOINTPRIJS: **€25,45**



Rubbol SB Plus
van: € 58,01
VERFPOINTPRIJS: **€42,50**



Sigma S2U Allure Gloss
van: € 62,45
VERFPOINTPRIJS: **€47,25**

Meer producten, aanbiedingen en acties op www.verfpunt.nl

Lijnbaan 70 | 1969 NG Heemskerk | T. 0251241076 | info@verfpunt.nl | www.verfpunt.nl

swissflex
swiss made. swiss quality.



**CRAZY
SWISS WEEKS**

van 26 juni tot
30 juli 2013.



Het slaapsysteem, dat zich op mij instelt.

Beentjes
Interieur- en Slaapadvies

Torenstraat 28
1901 ED Castricum
Telefoon: 0251-652740.
E-mail: info@beentjesinterieur.nl
www.beentjesinterieur.nl

warmte, sfeer & gezelligheid



**NU
HOGE
KORTINGEN
op diverse
showroom-
modellen**

Lamoraalweg 69 | Egmond a/d Hoef | Industrieterrein 'De Weidjes'
Telefoon 072 - 506 41 33 | www.deschouwhaarden.nl
Openingstijden: di. t/m vr. 10.00-17.00 en za. 10.00-16.00 uur.



schauwen | haarden | kachels

TonScholten
tegels • sanitair

badkamers en tegelvloeren in stijl



1.800 m² showroom, complete badkamers, tegelvloeren, wandtegels, natuursteen, vloerverwarming, stoomcabines, sauna's, mozaiek, sunshower, all in one concept, van ontwerp tot oplevering, eigen servicedienst & 3D-ontwerp.

Westerwerf 2, Uitgeest (NH) • T 0251-31 91 01 • www.tonscholten.nl

Kunsteilanden Amsterdam

Wandeling langs kunst en historie

Op de mooie Westelijke Eilanden stelt een groep kunstenaars en galleries, verzameld onder de naam Kunsteilanden Amsterdam, iedere tweede zondag van de maand de deuren open voor publiek om kunst te kijken en te kopen. Bezoekers kunnen kennis maken met de kunstenaar achter het werk. Totaal zijn er twaalf zeer diverse locaties en disciplines die een bezoek meer dan waard zijn. Allen zijn professioneel, deskundig en gastvrij. Maar er is meer. De Westelijke Eilanden staan bekend om zijn prachtige en rijke historie aan pakhuizen.

Tot het einde van de 19e eeuw was dit een gebied met vele scheepswerven, kleine industrieën en pakhuizen. Op de eilanden en in de nabije omgeving waren ook zoutketen, bokkingrokerijen en teer- en taankokerijen gevestigd, waar scheepswanden, zeilen en visnetten werden geconserveerd. Daarna werden de schepen te groot voor deze haven, en is door de ontwikkeling van het Oostelijk Havengebied de rol die de Westelijke Eilanden meer dan tweehonderd jaar hadden gespeeld, overgenomen. Gedurende de eerste helft van de 20e eeuw raakte de buurt in het slop. Desondanks is er nog veel bewaard gebleven van de sfeer van het bedrijvige verleden.

Op het Bickerseiland bevond zich een tiental scheepswerven. Al in een vroeg stadium werd er een jachthaven aangelegd. Cornelia Vrolijk laat hier gastvrij in een smaakvol atelier haar veelzijdige schilderkunst zien. Haar buurman Frans Kappelaar toont in zijn woonkamer, waar een Cana-



dese kano aan het plafond hangt, portretten en stadsgezichten van hemzelf en anderen. Ada Breedveld werkt even verderop, vrolijke schilderijen met dikke dames is fraaie kleuren.

Via Yvonne Hakkert, die zich gespecialiseerd heeft in digitale kunst en schilderen en Galerie Moon, waar een bijzondere collectie curiosa en kunst te koop is, naar de Nieuwe Teertuinen. In een leegstaand schoolgebouw maakt Arthur Meijer bijzondere objecten; hoge ranke bouwsels van leem en klei. Op een verdieping of drie daarboven is schilder, muzikant en componist Reinder van der Woude druk aan het werk. Hij maakt schilderijen en zeefdrukken. Zijn kleurgebruik is fraai en zelf zegt hij over zijn werk: "Mijn werk dwarrelt,

springt, spettert en spreekt. Ik combineer afbeeldingen van zuidelijke landschappen, politici, aantrekkelijke vrouwen, wereldburgers, objecten, woorden of gewoon vlekken en verfstreken."

Op het Realeiland was jarenlang tabaksindustrie gevestigd. Het eiland werd bekend door de boeken van Jan Mens over de Gouden Reael. Er staat nog steeds een rijtje van dertien indrukwekkende kapiteinswoningen. Dit eiland is niet in de atelierroute opgenomen. Tot na de Tweede Wereldoorlog woonde er nauwelijks iemand op het Prinseneiland. Van de negenhonderd pakhuizen in Amsterdam, stonden er ruim honderd op het Prinseneiland. Het eiland werd herontdekt door kunstenaars zoals Johan van der Keuken en Willem Breuker. Sinds-

dien is het eiland veranderd in een aantrekkelijke woon- en werkbuilt. De meeste pakhuizen zijn gesplitst en in appartementen opgedeeld. De buurt trekt nog steeds veel mensen aan met een artistieke achtergrond. Op het eiland bevinden zich tientallen rijksmonumenten.

Carol Sluyter werkt hier in wat wel het mooiste straatje van het eiland kan worden genoemd. Zij heeft zich gespecialiseerd in vormgeving en fotografie. Een wandeling naar het noorden brengt de bezoeker naar het Werkgebouw Het Veem waar Liesbeth Sevenhuijsen een ruimte heeft. Zij schildert, tekent en fotografeert. En dan terug naar de drukke Haarlemmerdijk waar vlakbij Daniel Couet kleurrijke abstracten maakt en Greet Weitenberg mozaïeken laat zien. "Regelmatig organiseren wij als vereniging iets extra's", zegt beeldend kunstenaar Yvonne Hakkert. "Zo is er één keer per jaar de Safari Kunstronde, begin oktober. Je kunt dan een boottocht met gids reserveren en ook de horeca heeft dan een speciaal Safarimenu. Verder werken wij samen met gidsen die vertellen over de historie van de eilanden en ondertussen kun je meewandelen van atelier naar atelier. Hiervoor is het wel nodig om te reserveren."

Kijk op www.kunsteilandenamsterdam.nl voor meer informatie.

Heleen van Essen, Borstprothese & Lingerie Advies ook voor een perfect passende beha



Last van wegglijdende schouderbanden van de beha? Of geeft uw beha irritatie na een paar uur dragen? Pijnlijke plekken op de huid? Heleen van Essen biedt een oplossing. Zij heeft zich niet alleen gespecialiseerd in het aanmeten van borstprothesen en deelprothesen, maar zij biedt bovendien een prachtige collectie beha's en badkleding aan voor vrouwen die een borst moeten missen of andere problemen hebben met het vinden van een goedpassende beha. Heleen werkt vanuit een sfeervolle praktijkruimte in Castricum.

"Het zorgvuldig aanmeten van een comfortabele beha is natuurlijk altijd belangrijk", vertelt zij. "Niet alleen na een borstoperatie, maar ook als men problemen ervaart kan ik als specialist helpen bij het vinden van de juiste ondersteunende en elegante beha. Ik adviseer graag uitgebreid over een goed zittende beha, afgestemd op de individuele wensen en behoeften van de klant." "Morgen is het precies een jaar geleden dat ik mijn praktijk aan huis opende", vervolgt Heleen. "Er zijn al veel vrouwen bij mij geweest voor advies over een uitwendige borstprothese en bijbehorende beha's. De amputatie van een borst is

een ingreep met vaak grote psychische gevolgen. Een confrontatie met jezelf, mede door het verlies van een stuk vrouwelijkheid." Maar ook komen er vrouwen naar de praktijk die om andere redenen problemen ervaren bij het dragen van een beha. Ook voor hen heb ik een passende oplossing." Of het nu gaat om grote of hele kleine borsten, de beha's uit de collectie van Anita Care en Anita Comfort bieden uitkomst. "Lang niet iedereen weet dat een niet passende of ongeschikte beha bij vrouwen met zwaardere borsten voor lichamelijke klachten of problemen kan zorgen, zoals pijn in schouders en armen of hoofdpijn. Daarom is een perfect passende beha voor de gezondheid zo belangrijk!

"Omdat ik op afspraak werk, plan ik voldoende tijd om rustig te passen. Ik neem de tijd om iedere beha zorgvuldig aan te passen en kritisch op de pasvorm te beoordelen. Privacy, aandacht en persoonlijk advies zijn in mijn praktijk altijd waarborgd. Ik krijg vaak reacties van vrouwen, dat zij het zeer prettig vinden om in alle rust in mijn praktijk te kunnen passen. Ook nemen zij vaak iemand mee om samen te kijken en te beoordelen wat het beste resultaat geeft. Tenslotte

wil je dat niemand aan de buitenkant kan zien dat je een prothese draagt!" Het merk Anita heeft een uitgebreide collectie elegante, comfortabele en ondersteunende beha's in mooie kleuren. Rood, fuchsia, antraciet, maar ook het vertrouwde wit, huidskleur of zwart. En de modellen variëren van sportief tot luxe kant. Maar altijd comfortabel en een perfect figuur in elk kledingstuk. Ook voor vrouwen, die een zeer kleine maat hebben is het soms moeilijk om de juiste beha te vinden en ook daar bieden de beha's van het merk Anita uitkomst. Bel voor een afspraak 0251-679162 of 06-47582430 of kijk voor uitgebreide informatie op de website www.heleenvanessen.nl. Een voorproefje nemen op de site van Anita Unique Bodywear www.Anita.com kan natuurlijk ook.



Heleen van Essen
Borstprothese & Lingerie Advies

Zit uw beha wel goed?

Last van wegglijdende schouderbanden? Uw (beugel)beha geeft irritatie na een paar uur dragen? Pijnlijke plekken op de huid? Herkent u dit? Het zorgvuldig aanmeten van een comfortabele beha is ALTIJD belangrijk. Niet alleen na een borstoperatie, maar ook als u anderszins problemen ervaart. Ik kan u als specialist uitgebreid adviseren over de optimale beha, afgestemd op uw individuele wensen en behoeften uit de ANITA Care en Comfort collectie.



Anita®
UniqueBodyWear
since 1886



Gespecialiseerd in beha's zonder beugel

Heleen van Essen, Borstprothese & Lingerie Advies
Willem de Rijkelaan 22, 1901 TT Castricum
M 06 47 58 24 30, T 0251 679 162
praktijk@heleenvanessen.nl

www.heleenvanessen.nl



Gecertificeerd door
de Stichting Erkenningregeling
Medische Hulpmiddelen



Verjaardags arrangement

Gezelligheid voor de hele familie

- familiefeest? zoveel jaar getrouwd?
- drie generaties hebben lol:
- opa en oma kunnen nu eens sporten met de kleinkinderen
- 16 bowlingbanen wachten op u
- daarna eten in het onlangs vernieuwde restaurant
- gratis parkeren op groot terrein
- geheel air-conditioned; invaliden-toilet aanwezig
- kijk op onze website of kom langs; de koffie staat klaar!



Kennemerstraatweg 341 • 1851 ND Heiloo • Tel. 072-5331992
www.bowlingheiloo.nl • e-mail: info@bowlingheiloo.nl

Geschikt voor GPS
en smartphones

Stevig

Trillingsvrij

Eenvoudige montage

Meer informatie:
e-mail: info@softplate.nl
telefoon: 023-5296021
twitter: [softplate_gps](https://twitter.com/softplate_gps)

Softplate.nl



Luxe elektrische fiets

Frame maten dames 49 (S en Med.) en maat 53 cm (Med. en Large) Actieradius 55-75 km.

Normaal € 1.899,- **Nu € 999,-**
Inruil mogelijk

BikeHolland.nl
Uw fietsspecialist uit de regio

De inruilkampioen
Dealer van Union - Pointer - Sparta
De nieuwe collectie is binnen

Beijneslaan 53, Beverwijk, tel. 0251-209969

Moeiteloos GPS of smartphone aflezen met de Softplate

De zomer doet eindelijk zijn intrede en dat betekent dat Nederlanders weer op de fiets klimmen om mooie tochten te rijden. Door de komst van gratis software, zoals de knooppunten app en fietsnavigatie voor de smartphone/GPS is het gebruik van deze instrumenten ook steeds populairder geworden bij de dagje uit fietser.

De Softplate, ontwikkeld door Teklab, is een universele GPS en smartphonehouder die trillingen opvangt en geschikt is voor alle soorten fietsen. Trillingen kunnen elektronica stuk maken en het scherm wordt slecht afleesbaar. Bij de Softplate is in tegenstelling tot andere houders veel rekening gehouden met het feit dat de GPS/smartphone stevig vast moet zitten om flinke schokken op te kunnen vangen. Bij het mountainbiken is dit essentieel, maar ook bij het fietsen over klinkerwegen wordt

er veel gevraagd van de houder. Daarnaast is de GPS/smartphone in een handomdraai los te maken om diefstal te voorkomen, handig voor tijdens een tussenstop.

Dankzij de universele montageplaat is de Softplate voor ieder type fietsstuur geschikt, met als bijkomend voordeel dat die eenvoudig kan worden overgezet zonder gebruik van gereedschap. De Softplate wordt geleverd met een duidelijke montagehandleiding in woord en beeld en kan worden gecombineerd met een brede selectie GPS of smartphonehouders. De Softplate is verkrijgbaar via www.softplate.nl en kost 69 euro. Daarnaast heeft de dealer waypoint een aantrekkelijke zomeraanbieding: bij aankoop van een GPS en Softplate wordt de Ramhouder gratis bijgeleverd. Ga hiervoor naar www.gps.nl. De aanbieding loopt tot 31 juli 2013.

WEET U WAT TE DOEN IN ZO'N GEVAL?

Nu onze kinderen - twee jongens van 27 en 29 jaar oud - de deur uit zijn, zien of spreken we ze nog weinig. Eigenlijk is er alleen contact als ze ons ergens voor nodig hebben; geld of een klus. Wij zouden dat graag anders zien, maar op ons voorstel om samen dingen te ondernemen komt weinig respons. Moeten wij ons bij deze situatie neerleggen en hopen dat het contact in de toekomst verbeterd of kunnen we ons ongenoegen beter uitspreken? Hanna (59).

Wat zou u doen in zo'n geval? Laat het ons weten. Ook een probleem voorleggen aan een grote groep wijze 50-plussers? Stuur de vraag of een advies naar redactie@50pluswijzer.nl.

Bilderberg Kasteel Vaalsbroek is 'Hotel of the Year' en biedt u een feestelijk arrangement



Midden in het prachtige Limburgse heuvellandschap pronkt Bilderberg Kasteel Vaalsbroek en haar moderne hotelvleugels in al hun glorie. Dit hotel in Vaals is het ultieme vertrekpunt voor een ontdekkingsstocht naar paradijselijk Maastricht en Aken, of om gewoonweg lekker te genieten van de prachtige natuur rondom deze sprookjesachtige locatie. Bilderberg Kasteel Vaalsbroek is dan ook uitgeroepen als 'Hotel of the Year'. Gasten worden hier culinair verwend met a la carte gerechten in het Euregionaal specialiteitenrestaurant In de Oude Watermolen. Genieten van een diner in buffetstijl kan in het mooie restaurant De Kruidentuin.

Overdag wacht indien een heerlijke verwendag in het Spa & Wellness Vaalsbroek. Opnieuw genieten, maar nu van het zwembad met jacuzzi, een saunalandschap met Finse sauna en aromalichttherapie sauna, solarium en fitnesscenter. Vriendelijke specialisten staan klaar om de gasten te vertroetelen met een weldadige behandeling in de beautysalons. Geniet van uitgebreide gezichtsbehandelingen, Shi-Tao (Hot Stone) behandelingen, massages, hand- en voetverzorging, lichaamspakkingen of peelings op basis van beschikbaarheid als extra te reserveren. Na een dagje verwennerij voelt iedereen zich als herboren.

Een ontdekkingsstocht door de prachtige omgeving maken kan natuurlijk ook. Naar het bekende Drielandpunt of steden als Maastricht, Aken en Valkenburg. Of maak een wandeling of fietstocht door de natuur. Vanwege de titel 'Hotel of the Year' is een speciaal feestelijk arrangement samengesteld. Gasten verblijven twee nachten in een luxe balkonkamer en 's morgens staat er een uitgebreid ontbijtbuffet klaar. Met een Vip-pasje is het aantrekkelijk winkelen in Maasmechelen Shopping Village. De pas biedt kortingen of een cadeautje tijdens het shoppen. Een unieke Vaalsbroek omgevingsplattegrond met wandel-, fietsen autoroutes maakt ook onderdeel uit van het arrangement en men kan vrij gebruik maken van de recreatieve faciliteiten met zwembad, sauna's en fitnesscenter. Tot slot krijgt men vijftien procent korting op alle behandelingen en arrangementen in het Spa & Wellness center bij reservering op voorhand. Meer informatie en boeken: Bilderberg Kasteel Vaalsbroek Vaalsbroek 1 in Vaals, tel.: 043- 3089350, reserveringen@vaalsbroek.nl. Kijk voor meer informatie op www.vaalsbroek.nl.

vanuit de WMO gaat ondersteunen. Bij de inloop kunnen we activiteiten houden volgens de wensen van de bezoekers, zoals een koor of een creatieve activiteit." Interesse in een van de projecten van De Zorgspecialist? Kijk op www.dezorgspecialist.nl of bel 023-5100200.

De Keukenvernieuwer: van oud weer nieuw



„Het is vaak veel voordeliger om de keuken te laten renoveren, dan om een geheel nieuwe keuken te laten installeren. De meeste keukens kunnen namelijk jaren langer mee als ze maar goed en op tijd worden onderhouden en gereviseerd.” Aan het woord is Keukenvernieuwer Piet Hoekstra uit IJmuiden.

„De keukens is tegenwoordig vaak het middelpunt in het huis”, vervolgt hij. „Maar keukens zijn ook aan mode onderhevig en steeds vaker wijzigen de kleuren, de stijlen en de mogelijkheden. En om met de keuken bij de tijd te blijven, denkt de klant al snel dat de hele keuken moet worden vernieuwd.” Maar dan heeft Piet Hoekstra een betere oplossing. Als Keukenver-

nieuwer heeft hij zich gespecialiseerd in het repareren en renoveren van keukens. De Keukenvernieuwer biedt keuze uit een grote collectie in zowel klassiek als modern.

„We leveren diverse soorten werkbladen, kranen en spoelbakken en accessoires. Bij loslatende folie kan dit worden verholpen met nieuwe fronten. We geven tien jaar garantie en kunnen alles op maat leveren of aanpassen. Verder kan de klant kiezen uit een grote collectie moderne inbouwapparaten die door ons kan worden ingebouwd. Over de kwaliteit hoeft men zich dus geen zorgen te maken, die is voor honderd procent gegarandeerd.” Ook als iemand voor een nieuwe keuken kiest, doet er goed aan advies te vragen bij Piet Hoekstra. Hij kan complete, nieuwe keukens leveren. Om kennis te maken met zijn bedrijf biedt Piet vrijblijvend een gratis inspectie aan van de keukens. Wie gebruik wil maken van deze unieke service, kan bellen naar 0255-527666 of via www.phoekstra.nl contact opnemen met Keukenvernieuwer Piet Hoekstra.

Kleinschalig en veilig wonen bij de Zorgspecialist

Mensen die zich zorgen maken om een toekomst zonder verzorgingshuizen kunnen opgelucht ademen. De Zorgspecialist ontwikkelde in Kennemerland een concept voor kleinschalig wonen met 24-uurs thuiszorg.

Begin augustus opent De Zorgspecialist de kleinschalige woonvoorziening De HoogeBerg aan de Trompstraat in IJmuiden voor mensen met dementie en speciale aandacht voor jongere mensen met dementie. Het complex wordt geïntegreerd in een project met 31 vrije huurappartementen. Aan de westkop van het statige gebouw komen projecten van De Zorgspecialist. Er zijn nog enkele appartementen en kamers vrij.

De Zorgspecialist heeft al twee vergelijkbare kleinschalige projecten voor dementerenden in IJmuiden: Villa Velsen aan de Velsersduinweg en Villa Tromp aan de Trompstraat. In Villa Tromp wonen negen ouderen met dementie in het oude gebouw van Gas en Water aan de Trompstraat. In dit luxe pand hebben zij elk een eigen kamer, maar er is ook een gezamenlijke huiskamer. Een eigen team zorgt 24 uur per dag voor zorg en begeleiding. De woonvoorzieningen van De Zorgspecialist onderscheiden zich door de huiselijke sfeer, de kleinschaligheid en de rust. Omdat de groepen klein zijn is er veel aandacht voor de bewoners en kan er rekening worden gehouden met persoonlijke wensen. Huiselijke activiteiten zoals een cake bakken, boodschappen doen of de krant doornemen worden afgewisseld met bewegingsactivi-



Er wordt gezamenlijk gekookt en gegeten.

In het nieuwe project De HoogeBerg komen tien appartementen voor jonge mensen met dementie. Per vijf appartementen is er een gezamenlijke huiskamer. Ook echtparen kunnen zich inschrijven voor een zorgappartement. De appartementen bestaan uit een woonkamer met veilige keukens, aparte slaapkamer en een ruime aangepaste badkamer. Op de eerste etage is ook een huiskamer, maar dan met zes woon/slaapkamers voor oudere bewoners. Op de begane grond komt voor alle bewoners van de zorgappartementen en kamers van De HoogeBerg een atelier voor creatieve activiteiten en een hypermoderne sportruimte.

Op de begane grond wordt ook een Odensehuis opgezet door De Zorgspecialist, een inloophuis waar mensen met dementie en hun naasten terecht kunnen. Directeur Esther Vink: „Mensen kunnen hier echt zomaar binnenlopen en meedoen met activiteiten. We hopen dat de gemeente deze activiteit

Kwaliteitsverf tegen bodemprijzen bij Verfpunt.nl

Ryanne Pronk zwaait de scepter bij www.verfpunt.nl. De klant kan hier kwaliteitsverf tegen bodemprijzen kopen. Er wordt zeer snel geleverd: Voor 15.00 uur besteld, betekent de volgende dag in huis. Ryanne: "Mijn vader heeft een eigen bedrijf, Cas Pronk Schilderwerken en Totaalonderhoud bv in Heemskerk, waar mijn broers als schilders werken en mijn moeder op kantoor. Naast ons bedrijf is er www.verfpunt.nl. Wij verkopen betaalbare professionele producten voor iedere schildersklus".



Verfpunt.nl levert producten aan particulieren, maar ook aan de zakelijke markt. "Wij hebben al dertig jaar ervaring in de schildersbranche, hierdoor kunnen wij de klanten zeer goed advies geven over onze producten. De website www.verfpunt.nl wordt steeds uitgebreider en we verkopen ook behang uit diverse topcollecties. Op de website staan onder andere diverse tools onder de rubriek: Handig! Hier is een zelf ontworpen huis te vinden waarvan de kleuren aangepast kunnen worden. Zo kan men zelf inspiratie opdoen voor de kleuren. De tool Verfwijzer is handig voor klanten die niet weten welke producten ze kunnen gebruiken. Met de Kleurkiezer heeft men de mogelijkheid om door de kleurenwaaiers te bladeren. Op de website is ook een aanbiedingspagina te vinden. Omdat groot ingekocht wordt, zijn er aanbiedingen tegen bodemprijzen. Doe-het-zelvers kunnen tevens een steiger huren. Betalen gaat via Ideal. De producten worden bij de klant thuisbezorgd maar men kan het op afspraak ook komen ophalen. Via Facebook worden regelmatig acties aangeboden.

AFP Uitgeest; galerie, kunstuitleen én lijstenmakerij



Eigenaresse Yvonne Lootsma is een oude bekende in het vak, na bijna dertig jaar actief geweest te zijn als ondernemer in IJmuiden, heeft zij besloten om na drie jaar radiostilte weer te starten in haar huidige woonplaats Uitgeest. In de voormalige fotozaak van Van de Boomgaard op de Middeweg 81b, heeft zij haar plek gevonden.

Op dit moment exposeren vijf beeldende kunstenaars bij AFP: Eriinde Ufkes, Erik Loman en Herbert Willems laten hun schilderijen zien en Ria Lankhorst en Ivonne Moorlag sculptures en beelden. Ieder kwartaal is er nieuw werk te zien. Daarnaast heeft Yvonne een mooie basiscollectie kunst in huis waaruit liefhebbers kunnen kiezen. Yvonne: "Om de keuze te vereenvoudigen kan men ook gebruik maken van de kunstuitleen. Alle kunst, behalve de beelden, kan men huren en tegelijk spaart men om later het werk of ander werk aan te kopen."

Naast de galerie is er ook een lijstenmakerij waarin op ambachtelijke wijze kunst en foto's worden ingelijst.

De keuze aan lijsten is groot; van eenvoudig of strak tot weelderig romantisch. Ook voor glas en passe partouts kan men hier terecht of opspannen van borduurwerk of een canvasdoek. "Speciaal voor Uitgeest hebben we ook een aantal pentekeningen gemaakt van een aantal herkenbare gebouwen, zoals de molen De Kat, 't Oude Regthuys en de r.k. kerk. Echt een mooi cadeau voor jezelf of anderen!"

AFP Uitgeest is op werkdagen geopend van 10.00 tot 18.00 uur en zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur.

Door Franse Ardennen in een klassieke 2CV

Het is toch wel een van dé symbolen van Frankrijk: de Eend of 2CV. Voor een ultieme Franse ervaring kan men nu in Franse Ardennen deze klassieker van Citroën huren voor rondritten door het glooiende landschap. Naast een 2CV zijn er ook een AMI 8 of een Renault 4 te huur.

Het huren van de klassiekers kan voor een dag, een weekend of een week. Ook zijn er complete arrangementen te boek met hotelovernachting. De auto's kunnen opgehaald worden bij RétroScapade in camping Domaine de la Motte in Signy-le-Petit of bij een treinstation of hotel naar keuze. Meer informatie: www.retroscapade.com.



Beelden aan Zee, maar dan aan het IJ

Van 29 juni tot en met 30 september is de tentoonstelling Beelden aan Zee aan het IJ te zien in de Openbare Bibliotheek Amsterdam. De bijzondere werken zijn van het Schevenings museum Beelden aan Zee. De tentoonstelling is gratis toegankelijk en dagelijks geopend van 10.00 tot 22.00 uur. Het adres is Oosterdoks-kade 143, Amsterdam op loopafstand van het CS. Op de foto Numero Noir van Silvia B.



Bowie door Duffy bij &Foam

Tot 6 oktober presenteert &Foam aan de Vijzelstraat-78 in Amsterdam, een exclusieve selectie foto's van David Bowie gemaakt door de legendarische fotograaf Brian Duffy. Tussen 1972 en 1980 werkte Duffy met Bowie aan vijf fotografieprojecten, inclusief drie van zijn beroemdste album covers, zoals de iconische beelden van de albums Aladdin Sane en Lodger. De tentoonstelling geeft inzicht in het creatieve proces van de totstandkoming van de covers en toont een uitgebreide selectie prints, contactvellen, Polaroids, originele albumcovers, foto's uit de film: The Man Who Fell to Earth en diverse persoonlijke objecten uit het archief van Brian Duffy.

KORT NIEUWS

Zorgwoning van de Toekomst

Tanden poetsen met een apparaat dat tijdens het gebruik medische gegevens doorzendt naar de huisarts. Een tapijt dat controleert, of er nog beweging in de kamer is. Dat zijn twee van de honderden innovaties die uitgeprobeerd worden in de Zorgwoning van de Toekomst. Dit huis wordt een onderdeel van het serviceflatcomplex BoCasa in de buurtschap Bolderberg in België. Ook een Apotheek van de Toekomst is erin gevestigd. Het deel met de toekomstgerichte snuffjes blijft gedurende drie jaar open voor belanghebbenden. Initiatiefnemer voor de Zorgwoning van de Toekomst is de internationale organisatie Living Tomorrow, die eerder 'huizen van de toekomst' inrichtte in Amsterdam en Brussel.

Tablet senioren

Alle ouderen in Nederland moeten aan de tabletcomputer. Dat vindt ouderenorganisatie Unie KBO. Samen met zorgverzekeraar Zilveren Kruis Achmea en ondersteund door zorginnovator Focus Cura, biedt de Unie KBO binnenkort ouderen een iPad aan bij een lidmaatschap, zodat zij langer zelfstandig kunnen blijven.

AGENDA

Maandag 1 juli

WANDELPUZZELTOCHT in Bergen van vijf kilometer. Vertrek 19.15 uur vanaf VVV Bergen, Plein 1.

ZOMERAVONDBRADERIE. Kerkbrink, Groet. 17.00-21.00 uur.

Dinsdag 2 juli

LEZING EN BEZOEK aan tuinhuisje van Betje Wolff en Aagje Deken.. Romerkerkweg 28, Beverwijk. Aanmelden via 0251-226735. Van 14.00 -16.00 uur.

JUTTERSMAKT in binnenstad van Den Helder van 10.00-17.00 uur.

CARILLONCONCERT door stadsbeiaardier Frits Reynaert.. Zuiderkerk, Zuiderkerksteeg 1 in Enkhuizen. Van 20.00-21.00 uur

ORGELCONCERT. Grote of Sint Bavokerk, ingang Oude Groenmarkt 23, Haarlem. Van 20.15-21.15 uur.

Woensdag 3 juli



ELKE WOENSDAG KAASMARKT EDAM, Jan Nieuwenhuizenplein. De kazen worden aangevoerd met wagons en boten tussen 10.20 en 12.30 uur.

ZOMERAVONDCONCERT door Maurizio Salerno. Grote of Sint Laurenskerk, Koorstraat 4A, Alkmaar. Van 20.15-22.00 uur.

KURT ELLING S(W)INGS

FRANK SINATRA. Concertgebouw, Concertgebouwplein 2-6, Amsterdam. Aanvang 20.00 uur.

RONDELEIDING DOOR BUNKERS van IJmuiden. Aanmelden via www.bunkermuseum.nl. Vertrek vanaf het Bunker Museum t/o camping De Duindoor, Badweg 38. Van 20.15-22.00 uur.

IN HET SPOOR VAN DE BOSWACHTER. Wandeling door afwisselend natuurgebied. Kosten 12,50/7,50 euro. Start 19.00 uur in buitencentrum Schoorlse Duinen, Oorsprongweg 1, Schoorl. Aanmelden vooraf, tel. 072-5093352.

Donderdag 4 juli

FOREVER YOUNG FILMFESTIVAL in Cinerama Rotterdam. Forever Young toont vier films die vanuit verschillende perspectief inzicht geven in de cul-

turele diversiteit en de kijk op zorg. Aanvang 10.00 uur.

UIT DE KUNST IN CASTRICUM. Op binnen- en buitenlocaties in het duingebied, aan het strand en in het dorp vier dagen lang onder andere muziek, kleinkunst, cabaret, dans, beeldende kunst poëzievoordracht en verhalenvertelkunst. Vanaf 14.00 uur.

HOORNSE KAASMARKT. Roo de Steen. Van 12.30-13.30 en 20.00-21.00 uur.

OPENSTELLING KOEPELKERK, Grote Noord 15, Hoorn. Van 12.00-16.00 uur.

WEST-FRIESE MARKT. Dag van oude ambachten. Markt, Schagen. Vanaf 10.00 uur.

Vrijdag 5 juli

ZOMERAVONDCONCERT **ANDRÉ RIEU.** Vrijthof, Maastricht. Aanvang 21.00 uur. Tickets zie website.

AUTHENTIEKE DOORVAARVEILING bij de Broeker Veiling in Broek op de Langedijk. De hoofdrolspelers zijn echte handelaren, een rappe afslager, een strenge keurmeester en een aantal tuinders die nieuwsgierig zijn naar wat hun producten opleveren. Daarbij maken zij gebruik van een groot aantal schuiven met tuinbouwproducten en het prachtige afmijnlokaal uit 1912. Aanvang 14.00 uur.

KAASMARKT. Waagplein, Alkmaar. Van 9.50-12.30 uur.

STADSWANDELING door historische binnenstad van Alkmaar o.l.v. gids. Aanmelden bij VVV Alkmaar. Vertrek vanaf Waagplein 2. Van 12.30-14.00 uur.

Zaterdag 6 juli

ZOMERAVONDCONCERT **ANDRÉ RIEU.** Vrijthof, Maastricht. Aanvang 21.00 uur. Tickets zie website.

ZOMER OP HET PLEIN. Alex Roeka. Canadaplein, Alkmaar. Aanvang 20.30 uur.

ILSE DE LANGE in Openluchttheater Caprera, Hoge Duin en Daalseweg 2 in Bloemendaal. Aanvang 20.30 uur.

ANTIEMARKT. Dreef, Haarlem. Van 9.00-16.30 uur.

Zondag 7 juli

ZOMERAVONDCONCERT **ANDRÉ RIEU.** Vrijthof, Maastricht. Aanvang 21.00 uur. Tickets zie website.

DE DAG VAN HET OUDE GRIEKENLAND. Museumpark Orientalis - voorheen Bijbels Openluchtmuseum. 10.00-17.00 uur.

ELKE ZONDAG SPAARNE KUNSTROUTE. 26 galeries en ateliers openen hun deuren. Toegang gratis. Haarlem. Tot 17.00 uur.

WERELDMUZIEKFESTIVAL in Alkmaarder Hout in Alkmaar. Van 13.00-18.00 uur.

ZOMER OP HET PLEIN. Amsterdam Klezmerband. Canadaplein, Alkmaar. Aanvang 14.30 uur.

KUNSTMARKT MONTMARTRE AAN ZEE. C.F. Zeiler Boulevard, Bergen aan Zee. Van 10.00-17.00 uur.

ZOMERFESTIVAL MARQUETTE. Landgoed Marquette, Marquettelaan 34, Heemskerk. Van 12.30-17.30 uur.

MINICRUISE OP DE VECHT. Reserveren: VVV serviceshop of rederij Tisset. Afvaart: VVV steiger, Hoogstraat t/o 27, Weesp. Van 11.00-15.00 uur.

RONDELEIDING OVER BEELDENPARK Een Zee Van Staal o.l.v. gids. Bosweg/hoek Reijndersweg, Wijk aan Zee. Aanvang 14.00 uur.

PUBLIEKSDAG FORTELAND. Wandeling o.l.v. gids van twee uur, daarna gelegenheid om zelf een wandeling te maken over het eiland. Afvaart: Kop van de Haven, Sluisplein, IJmuiden. 11.00, 12.45 en 15.15 uur.



IN DE VOETSPoren VAN PIET PAALTJENS, onder begeleiding van drs. Marcel Teunissen, voert van Pand Paulus via Achter de Teerstoof en Verbrande Erven naar de pastorie aan de Lange Haven waar Francois HaverSchmidt (1835-1894) van 1877 tot zijn dood in 1894 heeft gewoond. Deelname gratis; vertrek- en eindpunt Pand Paulus, Korte Haven 125 te Schiedam. Aansluitend bezoek aan tentoonstelling Monumentaal in Pand Paulus. Van 14.00 tot 15.30 uur.

DORDTSE BOEKENMARKT in centrum van Dordrecht.

Dinsdag 9 juli



TENTONSTELLING 'DE DODE ZEEROLLEN' in het Drents Museum, Brink 1 in Assen.

LEZING EN BEZOEK aan tuin-

huisje van Betje Wolff en Aagje Deken. Romerkerkweg 28, Beverwijk. Aanmelden via 0251-226735. Van 14.00-16.00 uur.

JUTTERSMAKT in binnenstad van Den Helder. Van 10.00-17.00 uur.

ORGELCONCERT. Grote of Sint Bavokerk, ingang Oude Groenmarkt 23, Haarlem. Van 20.15-21.15 uur.

Woensdag 10 juli

ZOMERAVONDCONCERT door Kees van Eersel. Grote Sint Laurenskerk, Koorstraat 4a, Alkmaar. Van 20.15-22.00 uur.

WANDELEN RONDOM CASTRICUM. Wandeling van 15 km door strand- en duingebied. Start 10.00 uur voorkant station Castricum.

KUNST- EN BOEKENMARKT. Grote Noord, Hoorn. Van 10.00-17.00 uur.

MOET JE EENS HOORN!

Antiek-, brocante-, kunst-, boeken-, creatiefmarkt in binnenstad van Hoorn. Van 10.00-17.00 uur.

WERELD DANSFESTIVAL. Spartahal, Zuiderweg 2a, Schagen. Aanvang 14.00 uur.

RONDELEIDING DOOR BUNKERS van IJmuiden. Aanmelden via www.bunkermuseum.nl. Vertrek vanaf het Bunker Museum t/o camping De Duindoor, Badweg 38. Van 19.00-21.00 uur.

Donderdag 11 juli

KUNSTMARKT. Rondom de Ruinekerk, Raadhuisstraat, Bergen. Van 17.00-22.00 uur.

TEXELSE DAG VAN HET SCHAAP. Klif, Den Hoorn. Vanaf 11.00 uur.

WERELD DANSFESTIVAL. Spartahal, Zuiderweg 2a, Schagen. Aanvang 14.00 uur.

Vrijdag 12 juli

ZOMERAVONDCONCERT **ANDRÉ RIEU.** Vrijthof, Maastricht. Aanvang 21.00 uur. Tickets zie website.

KAASMARKT. Waagplein, Alkmaar. Van 9.50-12.30 uur.

STADSWANDELING door historische binnenstad van Alkmaar o.l.v. gids. Aanmelden bij VVV Alkmaar. Vertrek vanaf Waagplein 2. Van 12.30-14.00 uur.

WERELD DANSFESTIVAL. Spartahal, Zuiderweg 2a, Schagen. Aanvang 14.00 uur.

Zaterdag 13 juli

ZOMERAVONDCONCERT **ANDRÉ RIEU.** Vrijthof, Maastricht. Aanvang 21.00 uur. Tickets zie website.

GROOT DICTEE m.m.v. Jeroen van Merwijk. Canadaplein, Alkmaar. Aanvang 20.30 uur.

BOEKENMARKT. Marsmanplein, Haarlem. Van 10.00-17.00 uur.

INTERNATIONAAL ORGEL-ZOMER- ORGELCONCERT door James Tibbles. Kathedrale Basiliek Sint Bavo, Leidsevaart 146, Haarlem. Aanvang 15.00 uur.

WERELD DANSFESTIVAL. Spartahal, Zuiderweg 2a, Schagen. Aanvang 14.00 uur.

Zondag 14 juli

ZOMERAVONDCONCERT **ANDRÉ RIEU.** Vrijthof, Maastricht. Aanvang 21.00 uur. Tickets zie website.

DEMONSTRATIES met kanon uit de tijd van Napoleon. Fort bij Edam, Oorgat 10. Van 12.00-16.30 uur.

DRAAIDAG MUSEUM STOOMGEMAAL. Haarlemmermeerstraat 4, Halfweg. Van 10.00-16.00 uur.

MINICRUISE OP DE VECHT. Reserveren: VVV serviceshop of rederij Tisset. Afvaart: VVV steiger, Hoogstraat t/o 27, Weesp. Van 11.00-15.00 uur.

RONDELEIDING OVER BEELDENPARK Een Zee Van Staal o.l.v. gids. Bosweg/hoek Reijndersweg, Wijk aan Zee. Aanvang 14.00 uur.

SCHAALSMEER VAAR- EN WANDELEXCURSIE o.l.v. gids. Bezoekerscentrum De Poelboerderij, Veerdijk 106, Wormer. Reserveren via 075-6219110 of via reservering@poelboerderij.nl. Van 11.00-15.00 uur.

TERUGBLIK OP DE ENTOS. Tot en met 28 juli staan 12 schilderingen centraal die in 1913 speciaal voor het paviljoen van de Gemeente Amsterdam op de Eerste Nederlandse Scheepvaart Tentoonstelling zijn gemaakt door kunstschilder Hobbe Smith. Kromhouthal, voormalige Storkterrein, Gedempt Hamerkanaal 85-353, Amsterdam. Openingstijden vrijdag, zaterdag en zondag van 11.00-17.00 uur.

Dinsdag 16 juli

LEZING EN BEZOEK aan tuinhuisje van Betje Wolff en Aagje Deken. Romerkerkweg 28, Beverwijk. Aanmelden via 0251-226735. Van 14.00-16.00 uur.

JUTTERSMAKT in binnenstad van Den Helder. Van 10.00-17.00 uur.

ORGELCONCERT. Grote of Sint Bavokerk, ingang Oude Groenmarkt 23, Haarlem. Van 20.15-21.15 uur.

Woensdag 17 juli

WANDELEN RONDOM CASTRICUM. Wandeling van 15 km door strand- en duingebied. Start 10.00 uur voorkant station Castricum.

KUNST- EN BOEKENMARKT. Groote Noord, Hoorn. Van 10.00-17.00 uur.

OPENSTELLING FORT BIJ SPIJKERBOOR. Westdijk 46C,

Westbeemster. Van 11.00-17.00 uur.

RONDLEIDING DOOR

BUNKERS van IJmuiden. Aanmelden via www.bunkermuseum.nl. Vertrek vanaf het Bunker Museum t/o camping De Duindoer, Badweg 38. Van 19.00-21.00 uur.

Donderdag 18 juli



ALMELOSE HAVENDAGEN.

Vierdaags evenement dat zich afspeelt in, op, aan en rond de Almelse centrumhaven. Voor openingstijden zie www.almelosehavendagen.nl.

Vrijdag 19 juli

DRIJF IN VOOR PAMPUS, de openluchtbioscoop op het water in Muiden. Publiek kan met een boot of zonder boot (aan boord van de Drijf In veerboten) vanaf 19.00 uur aanmeren in de haven van Forteiland Pampus. De films starten om plusminus 21.45 uur. Reserveren is noodzakelijk via bios@pampus.nl.

AUTHENTIEKE DOORVAAR-VEILING bij de Broeker Veiling in Broek op de Langedijk. De hoofdrolspelers zijn echte handelaren, een rappe afslager, een strenge keurmeester en een aantal tuinders die nieuwsgierig zijn naar wat hun producten opleveren. Daarbij maken zij gebruik van een groot aantal schuiten met tuinbouwproducten en het prachtige afmijnlokaal uit 1912. Aanvang 14.00 uur.

KAASMARKT. WAAGPLEIN, Alkmaar. Van 9.50-12.30 uur. **STADSWANDELING** door historische binnenstad van Alkmaar o.l.v. gids. Aanmelden bij VVV Alkmaar. Vertrek vanaf Waagplein 2. Van 12.30-14.00 uur.

ZOMER OP HET PLEIN. Hal 25, Pettemerstraat, Alkmaar. Aanvang 19.30 uur.

NACHTMARKT. 325 kramen en stalletjes die opgesteld staan langs de Ansjoviskade/Westfrieselijk e.o. in Kolhorn. Van 19.00-24.00 uur.

Zaterdag 20 juli

DRIJF IN VOOR PAMPUS, de openluchtbioscoop op het water in Muiden. Publiek kan met een boot of zonder boot (aan boord van de Drijf In veerboten) vanaf 19.00 uur aanmeren in de haven van Forteiland Pampus. De films starten om plusminus 21.45 uur. Reserveren is noodzakelijk via bios@pampus.nl.

ZOMER OP HET PLEIN. Hal 25, Pettemerstraat, Alkmaar. Aanvang 19.30 uur.

ANTIEK-, BROCANTE-, BOEKEN-, KUNST- EN TRENDY-MARKT. Rembrandtweg, Amstelveen. Van 10.00-17.00 uur.

Zondag 21 juli

KUNSTMARKT MONTMARTRE AAN ZEE. C.F. Zeiler Boulevard, Bergen aan Zee. Van 10.00-17.00 uur.

TOERISTENMARKT. Centrum Castricum. 10.00-17.00 uur.

BRADERIE. Kennemerboulevard, IJmuiden. 11.00-17.30 uur.

Maandag 22 juli

ZOMERAVONDBRADERIE. Kerkbrink, Groet. 17.00-21.00 uur.

Dinsdag 23 juli

LINDEGRACHTCONCERT met Duo Sax & Stix en het Van Baerle Trio. Terrasboot van grand café Het Gulden Vlies, hoek Lindegracht/Koorstraat, Alkmaar. Aanvang 20.30 uur.

Woensdag 24 juli

WANDELEN RONDOM CASTRICUM. Wandeling van 15 km door strand- en duingebied. Start 10.00 uur voorkant station Castricum.

BRADERIE. Voorstraat, Egmond aan Zee. 17.00-22.30 uur.

RONDLEIDING DOOR BUNKERS van IJmuiden. Aanmelden via www.bunkermuseum.nl. Vertrek vanaf het Bunker Museum t/o camping De Duindoer, Badweg 38. Van 19.00-21.00 uur.

Donderdag 25 juli

LANDBOUWDAG. Publiek krijgt indruk van het agrarische leven op Texel. Weiland aan de ingang van den Hoorn, Diek, Texel. 10.00-18.00 uur.

WEST-FRIESE MARKT: Dag van de klederdracht. Markt, Schagen. Aanvang 10.00 uur.

Braderie. Roompot Marina-park, Pieterman 1, Volendam. 1.00-17.00 uur.

Vrijdag 26 juli

KAASMARKT. Waagplein, Alkmaar. Van 9.50-12.30 uur.

STADSWANDELING door historische binnenstad van Alkmaar o.l.v. gids. Aanmelden bij VVV Alkmaar. Vertrek vanaf Waagplein 2. Van 12.30-14.00 uur.

KUNSTMARKT. Rondom de Ruïnekerk, Raadhuisstraat, Bergen. 17.00-22.00 uur.

Zaterdag 27 juli
ZOMER OP HET PLEIN: Kasper

van Kooten. Canadaplein, Alkmaar. Aanvang 20.30 uur.

ANDIJKER NACHTMARKT. Kleingouw vanaf Dijkweg tot aan Douwmastraat, Andijk. 18.00-24.00 uur.

Zondag 28 juli

ZOMER OP HET PLEIN: Gerhard Heusinkveldt en Douwe Bob. Canadaplein, Alkmaar. Aanvang 14.30 uur.

RONDLEIDING OP FORT SPIJKERBOOR. Fort bij Spijkerboor, Westdijk 46C, Westbeemster. Vooraf aanmelden via 035-6559955 of www.natuurmonumenten.nl. Aanvang 13.00 uur.

Maandag 29 juli

EK ZANDSCULPTURENFESTIVAL. Op verschillende plekken in Zandvoort verrijzen beelden van ongeveer 3 bij 3 meter en 3,5 meter hoog. Verdeeld over het Badhuisplein, het Favaugeplein, het Gasthuisplein, het Kerkplein en het Raadhuisplein wordt 200.000 kilo speciaal sculptuurzand gestort, aangezien strandzand niet geschikt is. Te zien tot en met 9 augustus.

Vrijdag 2 augustus

AUTHENTIEKE DOORVAAR-VEILING bij de Broeker Veiling in Broek op de Langedijk. De hoofdrolspelers zijn echte handelaren, een rappe afslager, een strenge keurmeester en een aantal tuinders die nieuwsgierig zijn naar wat hun producten opleveren. Daarbij maken zij gebruik van een groot aantal schuiten met tuinbouwproducten en het prachtige afmijnlokaal uit 1912. Aanvang 14.00 uur.

Zaterdag 3 augustus

VLOOIENMARKT IJ-HALLEN (buiten). Grootste vlooiemarkt van Nederland. Van 9.00-16.30 uur.

Zondag 4 augustus

VLOOIENMARKT IJ-HALLEN (buiten). Grootste vlooiemarkt van Nederland.

Dorpsfeest Santpoort

Zaterdag 27 juli t/m Zaterdag 3 augustus

www.dorpsfeest-santpoort.nl

markt van Nederland. Van 9.00-16.30 uur.

Dinsdag 6 augustus

CULINAIRE TERUGBLIK in Museum Broeker Veiling. De geur van rode kool? De smaak van wentelteeftjes? Kom het opsnuiwen en proeven tijdens deze culinaire stap terug in de tijd.

Er is broeder, rijstebrij en griesmeelpudding (met vel!) en bessensap. Er zijn ouderwetse hapjes en drankjes, oorspronkelijke recepten, verrassende smaken, en leuke demonstraties. Broek op Langedijk. Van 12.00 tot 15.00 uur.

Dinsdag 13 augustus

HISTORISCHE MODESHOW Van Klapbroek tot Harseslap in Museum Broeker Veiling. Leden van Vereniging Behoud Westfries Kostuum presenteren een grote modeshow. Deze historische modeshow neemt het publiek mee naar de periode van het jaar 1900 tot 1960. Broek op Langedijk. Van 11.00 en 14.00 uur.

Vrijdag 16 augustus

LICHTJESAVOND Museum Broeker Veiling. Vanaf het terras heeft het publiek zicht op de verlichte vloot die rond het museum vaart. Van 19.00 tot 23.00 uur.

GRACHTENFESTIVAL. Jaarlijks terugkerend festival met klassieke muziek op bijzondere locaties in de binnenstad van Amsterdam. Voor programma, zie de website van Grachtenfestival Amsterdam.

t/m 25 augustus.

HUYGENS TENTOONSTELLING in Grote Kerk, Torenstraat, Den Haag. Te bezoeken t/m 28 augustus. Openingstijden 10.00-17.00 uur, zondag 11.30-17.00 uur, maandag gesloten.

Vrijdag 23 augustus

AUTHENTIEKE DOORVAAR-VEILING bij de Broeker Veiling in Broek op de Langedijk. De hoofdrolspelers zijn echte handelaren, een rappe afslager, een strenge keurmeester en een aantal tuinders die nieuwsgierig zijn naar wat hun producten opleveren. Daarbij maken zij gebruik van een groot aantal schuiten met tuinbouwproducten en het prachtige afmijnlokaal uit 1912. Aanvang 14.00 uur.

Zaterdag 31 augustus en zondag 1 september

HAVENFESTIVAL IJMUIDEN

September

50PLUSBEURS 17 t/m 21 september in de Jaarbeurs in Utrecht.

ELKE DERDE WOENSDAG VAN DE MAAND (JULI-SEPTEMBER) is er een **COMBINATIERONDLEIDING** te volgen over de tentoonstelling XXXL Painting in de Onderzeebootloods en de RDM Campus.

XXXL PAINTING IN DE ONDERZEEBOOTLOODS. Deze zomer transformeren de drie schilders Klaas Kloosterboer, Chris Martin en Jim Shaw de Onderzeebootloods in een gigantisch kunststapelier. Dit is de vierde keer op rij dat Museum Boijmans Van Beuningen in samenwerking met Havenbedrijf Rotterdam met een tentoonstelling over hedendaagse kunst de haven van Rotterdam betreedt. 'Onderzeebootloods - XXXL Painting' is te zien tot 29 september.

HELE MAAND SEPTEMBER staat de Stelling van Amsterdam in het teken van geschiedenis, muziek, theater, kunst en nog veel meer. Veel forten die de rest van het jaar gesloten zijn, openen in september hun deuren voor het publiek.

6 t/m 8 september

WERELDHAVENDAGEN IN ROTTERDAM. Grootse maritieme evenement van Nederland. Thema 'Van Wolga tot Maas', de relatie met Rusland en het achterland van Rotterdam.

DRIJF IN VOOR PAMPUS, de openluchtbioscoop op het water in Muiden. Publiek kan met een boot of zonder boot (aan boord van de Drijf In veerboten) vanaf 19.00 uur aanmeren in de haven van Forteiland Pampus. De films starten om plusminus 21.45 uur. Reserveren is noodzakelijk via bios@pampus.nl.

WADLOPEN O.L.V. GIDS. Reserveren via 06-51806581 of via www.degrootrecreatie.nl. Oostkade 3, Den Oever. Aanvang 8.30 uur.

Zaterdag 7 september

PIERLOOP IJMUIDEN

Zondag 8 september



BLOEMENCORSO LICHTENVOORDE, het op een na grootste Bloemencorso van Europa. Aanvang 14.00 uur. Van 16.30-23.00 uur worden de wagens opgesteld aan de Gert Reindersstraat. Terrein is 's avonds sfeervol verlicht.



Korte trip naar Sevilla, Tafira en Cadiz

Naar de warmste, onstuimigste én oudste plek van Europa in Andalusië

We gaan naar Sevilla; de warmste stad van Europa. Stad van architectuur, parken, pleinen en kronkelende steegjes. Kitsch, schoonheid, sentiment, zigeuners, religie, muziek, flamenco, keramiek en stierenvechters komen hier harmonisch bijeen. We gaan natuurlijk naar Real Alcázar, het Moorse koninklijk paleis, naar de grootste kathedraal ter wereld en beklimmen de klokkentoren. Parque Maria Luisa is bijzonder mooi met het Plaza de España als hoogtepunt. Verdwalen doe je in de oude joodse wijk Santa Cruz waar we tapas eten op een van de vele terrassen. Vis vormt de hoofdschotel, er is wat vlees en groenten en op de gebakken aardappels is mayonaise, ketchup én mosterd gespoten. Op donderdagmorgen vindt de allerleukste rommelmarkt van de wereld plaats op de Plaza Maldonados. De zigeunerwijk Triana met veel keramiek is te vinden aan de overkant van de rivier Guadalquivir. Maar het is warm in Sevilla, zo warm.

Dus pakken we de bus naar Tarifa, het meeste zuidelijke punt van Europa waar het eigenlijk altijd onstuimig waait door het temperatuurverschil tussen de Atlantische Oceaan en de Middellandse Zee waartussen het stadje gelegen is.

Dat trekt surfers. Eerst waren dat de windsurfers, een beetje alternatief, en nu de kitesurfers, meer mondain zeg maar. „Een heel ander slag mensen” mijmert Horatio, een 58-jarige Argentijn uit Buenos Aires die op jonge leeftijd naar Tarifa kwam om te surfen en er is blijven hangen. We kuieren over het lege, brede, zonovergoten witte zandstrand, bezoeken de prachtige



oude stad met winkeltjes vol surf- en hippiedingen. Vanuit ons appartement hebben we uitzicht op de oceaan, een stukje Marokko én het lokale voetbalveld waar we de wedstrijden vanaf de eettafel live kunnen volgen. De Spanjaarden hier zijn allemaal in beweging. Wie niet surft, staat op rolschaatsen of een skateboard, jopt of wandelt. Er zijn veel hondjes in Tarifa en de poep wordt meestal niet opgeruimd. Ook heel vies zijn de rochels die oudere mannen op straat uitspugen. En sommige joggers laten hun schoenen thuis.

Wij gaan ook wandelen, niet over de boulevard, maar langs het prachtige kustpad ten oosten van het stadje en van Pelayo terug naar huis. We zien vale gieren en nog

veel meer bijzondere vogels die we niet herkennen. Dan is het tijd om verder te trekken, weer met de bus. Het wordt Cádiz, de oudste stad van Europa. In deze schone stad, bijna helemaal door water omgeven en met een heerlijk strand, hangt een ontspannen sfeer. Ook hier kronkelende straatjes, gezellige pleintjes, tegeltableaus, bloempotten met geraniums en huizen in Moorse stijl. Hier worden we verrast door een groep jonge jongens die een privé-concert geeft als wij tapas eten op een terras. Zij zingen en spelen gitaar en het is onthutsend mooi. „We oefenen elke week voor Los Carnavals”, legt een van de jongens uit. Op dat moment besluiten we dat we terugkomen. Naar Andalusië, naar Cádiz, in de tweede of derde week van februari als er twee dagen carnaval wordt gevierd.

(Anneke Zonneveld)

Op reis met wc-papier

Toiletpapier van thuis blijkt bij relatief veel Nederlanders zo populair dat het zelfs meegaat op vakantie. Meer dan 30 procent van de vakantiegangers duwt toiletpapier in de koffer als ze er de komende zomermaanden op uit gaan.

Dat blijkt uit een steekproef over vakantiebeleving onder ruim 1.000 Nederlanders in opdracht van een vakantiehuizenverhuurder. Nederlanders nemen wc-papier mee op reis ongeacht het type vakantieaccommodatie waar men verblijft. De populairste producten om mee te nemen zijn koffie en thee. Die gaan bij 45 procent van de Nederlandse vakantiegangers in de koffer, tussen de kleren. Ook drop, Hollandse kaas en zelfs peper en zout gaan in de reistas. Wie met de caravan de rust opzoekt, neemt vaak ook aardappelen mee: 24 procent tegenover 7 procent van de mensen die een vakantiehuis hebben geboekt.

Vakantietrends

Nederlanders zijn blij vaneenreislustig volkje. Trendbureau Cherry Picker signaleert een groeiende behoefte aan verrijking en een persoonlijke ervaring tijdens de vakantie. Tessa aan de Stegge zette de top vijf vakantietrends op een rijtje.

Op nummer een staat het sociale element van reizen centraal. De één is op zoek naar een local die hen wegwijs maakt op de plek van de bestemming, de ander op zoek naar een bed om bij hen thuis te logeren. Dan volgt een vakantie in de natuur. Een andere omgeving doet de mens goed: de natuur in het bijzonder. Sommigen liggen liever op één oor in een boomhut dan in een comfortabel kingsize-bed in een hotel. Vakanties met de hele familie staat op nummer drie: kleinkinderen, ouders en grootouders gaan samen op pad. Hierbij staat het gevoel van samen zijn centraal en wil iedereen tegelijkertijd ook graag zijn eigen ding doen. Luiervakanties zijn passé. Vakantiegangers hebben steeds meer de behoefte aan het gevoel nuttig bezig te zijn en zich persoonlijk te ontwikkelen. De één wijdt er zijn volledige vakantie aan, de ander beschouwt het een leerzaam onderdeel ervan. Van pottenbakken tot tangoles en van kookworkshops tot taal cursus. Tot slot de thuisblijvakantie. Wie thuis vakantie viert heeft geen stress met inpakken, files of lange controles op de luchthaven. Thuisblijvers spelen toerist in eigen stad, kamperen in de tuin en maken dagtripjes binnen Nederland.



Vliegangst?

Vliegangstinstituut VALK introduceert een mobiel hulpmiddel in de strijd tegen vliegangst, de digitale ademcoach. Hiermee kunnen angstige vliegreizigers via een iPhone app hun ademhaling onder controle krijgen. De digitale ademcoach neemt passagiers met (vlieg)angst aan de hand en brengt hun oppervlakkige en te snelle in- en uitademingen terug naar een rustige ademhaling. „Dat zorgt voor een directe afname van lichamelijke angstklachten zoals hartkloppingen en duizeligheid”, volgens dr. Lucas van Gerwen, psychotherapeut en directeur van Stichting VALK. „Negatieve gedachten krijgen geen kans wanneer gebruikers blijven kijken naar een rustige ademhalingsbeweging.” Meer informatie: www.valk.org.

Doorlopende reisverzekering is slechts zelden voordeliger

Hoewel meer dan driekwart van alle vakanties door Nederlanders wordt verzekerd met een doorlopende reisverzekering, is dit zelden de voordeligste optie.

Uit een onderzoek van de financiële vergelijkingssite Geld.nl blijkt dat een kortlopende reisverzekering vaak voordeliger is. „Voor wie binnen Europa blijft, is een doorlopende reisverzekering gemiddeld pas na ongeveer dertig vakantiedagen goedkoper dan een kortlopende verzekering”, licht Amanda Bulthuis van Geld.nl toe. Voor vakantiegangers die buiten Europa reizen

en dus een reisverzekering met werelddekking nodig hebben, is een doorlopende reisverzekering na 21 dagen voordeliger.

Voor wie naast een langere zomervakantie ook nog een week op wintersport gaat, kan een doorlopende verzekering echter wel voordeliger zijn, stelt Bulthuis. „Dit komt doordat je bij een wintersportvakantie een aanvullende wintersportdekking bij je reisverzekering nodig hebt. Deze aanvullingen zijn bij een doorlopende verzekering soms goedkoper dan bij een kortlopende verzekering.”



Is dat niet gek?
Je krijgt meer geduld
naarmate je ouder
wordt en je dus
eigenlijk niet veel tijd
meer hebt.
Marc Callewaert,
Vlaams criticus en
schrijver.

Jarige kunstenaarskolonie viert vier dagen feest



Met het behalen van het veertigjarig jubileum is kunstenaarsdorp Ruigoord de oudste vrijplaats van Nederland. Dat wordt tussen 25 en 29 juli uitbundig gevierd tijdens een extra grote editie van zomerfestival Landjuweel. Ook wordt het fotoboek 'Vrijhaven Ruigoord' gepresenteerd, samengesteld door fotograaf Floris Leeuwenberg en met een voorwoord van de Amsterdamse burgemeester Eberhardt van der Laan. Voorafgaand aan Landjuweel vindt Het Derde Futurologische Symposium plaats, met sprekers van vrijplaatsen vanuit de hele wereld. Bovendien is het landschapsculptuur van enkele honderden meters van kunstenaar Bruno Doodens te zien en te beklimmen.

Veertig jaar geleden ontstond er een vrijstaatje in een dorpje onder de rook van Amsterdam dat op de nominatie stond om van de kaart te worden geveegd. Joop den Uyl, toen nog wethouder, had plannen om de Afrikahaven uit te breiden en daarvoor had hij ruimte nodig. De bewoners werden gedwongen te verhuizen. Slechts enkele bewoners, onder wie de pastoor, verzetten zich. Maar ook de pastoor vertrok uiteindelijk, net zoals zijn huishoudster, en de sleutels van de pastorie en de kerk gaf hij in handen van twee jonge kunstenaars. Zij hadden lucht gekregen van wat er in Ruigoord gebeurde en protesteerden tegen de sloop.

Dichter Hans Plomp en schrijver Gerben Hellinga bezetten het huis en waren van plan er enkele dagen te blijven. Die dagen werden jaren, dertig welteverstaan. Toen op 24 juli 1973 de bulldozers voor de deur stonden, wisten zij het tij te keren. Diezelfde dag nog werd de sloopvergunning voorlopig ingetrokken. De uitbreiding van de haven ging niet door vanwege de toenmalige crisis en toen er in 1991 wel weer sprake was van uitbreiding werd een geoprocedeerd, tot aan het Europees Gerechtshof toe. In juli 1997 stichtte de actiegroep GroenFront! in het ge-

bied een actiekamp onder de naam Vrijstaat Groenoord. Bomen werden bezet met boomhutten, en in het gebied werden tunneltjes gegraven. Begin oktober werd het actiekamp door de Mobiele Eenheid onttruimd, waarbij op de eerste dag achthonderd man ME werden ingezet tegenover ongeveer tachtig activisten. In 2000 besloten de plangrens rond het dorp ruimer te trekken. Het dorp Ruigoord zou blijven bestaan; er zou echter niet meer mogen worden gewoond. Hierna werd het dorp overgedragen, en werd de haven aangelegd.

Ruigoord heeft dus zijn woonstatus verloren en kan nu het beste als kunstenaars-

vanwege het dubbele jubileum. Bezoekers komen niet om vermaakt te worden, iedereen bouwt een eigen feestje met spontane creativiteit en speelsheid. Alle onderdelen vormen samen een feestelijk geheel waartussen rondgezworven en gespeeld kan worden. Het hoogtepunt van het Landjuweel is de Beeldenroute op zaterdagavond, een grote parade over het hele festivalterrein waarin iedereen de gelegenheid krijgt zijn of haar creativiteit te tonen. Alle disciplines van theater, muziek, dans, schilderkunst en beeldende kunst zijn hierbij welkom. De bewegende stoet moet zorgen dat het publiek doorlopend gevoed wordt met prikkelingen.



kolonie worden betiteld waar veel mooie dingen plaatsvinden. Naast tientallen ateliers waar verschillende kunstvormen worden uitgevoerd, worden er bijzondere feesten gevierd, er is veel muziek en een podium voor theater. Bovendien vinden er verschillende soorten creatieve workshops plaats. Op 25, 26, 27 en 28 juli vindt de 25e editie van het muziekfestival Landjuweel plaats. Die wordt extra feestelijk

Ter ere van het jubileum is bovendien een dik fotoboek samengesteld dat de geschiedenis, het heden en de toekomst van Ruigoord in al zijn facetten weergeeft. Het boek bevat foto's van verschillende fotografen die in de loop van de afgelopen veertig jaar bij Ruigoord betrokken waren. De teksten zijn geschreven door verschillende Ruigoordveteranen. Kijk voor meer informatie op www.ruigoord.nl.

Kunsttranen

Wie ouder wordt kan last krijgen van droge ogen. Bij droge ogen werken de traanklieren niet goed, die produceren minder traanvocht. Maar het gekke van droge ogen is dat de tranen doorlopend over de wangen kunnen rollen; het zijn alleen verkeerde tranen. Kunsttranen, te koop bij de drogist, kunnen verlichting brengen. Wie last heeft van zulke tranende ogen kan anderen makkelijk op een dwaalspoor zetten. Want het lijkt immers alsof je een groot verdriet met je meedraagt. Voordeel daarvan is dat het medelijden opwekt en dat resulteert vaak in extra veel zegeltjes bij de kassa of dat je voor mag bij de dokter.

Op de website Foobie staan tips om te voorkomen dat er tranen vallen als je uien snijdt. Dat zijn ook een soort kunsttranen, een reflex op irritante stoffen die vrijkomen tijdens het snijden. Er wordt aangeraden de uien onder water te snijden, in een plastic zak of de ogen af te schermen met een duikbril.

Op een lagere school in Tanzania kreeg in 1962 een groepje leerlingen de slappe lach, zo wil het verhaal. Tranen met tuiten moesten ze lachen en ze konden niet meer ophouden. Alle leerlingen werden besmet en de school moest worden gesloten. De kinderen en hun ouders verspreidden de lachepidemie naar de omgeving. In totaal waren duizenden mensen erbij betrokken en heeft het verschijnsel wel zestien tot achttien maanden geduurd. Massahysterie met een zee aan tranen.

Psycholoog Ad Vingerhoets noemt tranen symbolisch. Hij deed twintig jaar studie naar het hoe en waarom we huilen. Tranen drukken hulpeloosheid uit, zegt hij, vooral tijdens de kinderjaren als mensen het meest kwetsbaar zijn. Anderen menen dat het vergieten van tranen een ontlasting van stress is of vooral een ontwapende functie heeft. Dat het een signaal is om te laten zien dat je hulp nodig hebt. Maar voor tranen heb je niet altijd publiek nodig. In Afrika luidt een gezegde: 'Tranen veeg je het beste weg met je eigen hand.'

Anneke Zonneveld

Grachtenfestival op verrassende locaties



■ Salonboot Monne de Miranda.

Van salonboot tot cruiseschip en van Rembrandtplein tot tunnel onder Centraal Station; het Grachtenfestival Amsterdam presenteert deze zomer twintig nieuwe locaties. Een aantal van deze nieuwe locaties is nog nooit eerder voor publiek opengesteld, zoals het Marineterrein en het in aanbouw zijnde winkelgebied onder het Centraal Station. Locaties die helemaal in de stijl van het thema 'Op reis' passen. Het cruiseschip 'De Prinsendam' dat op maandag 19 augustus aanmeert bij de Passengers Terminal Amsterdam geeft hier een internationaal tintje aan. Onder het Centraal Station wordt op dit moment nog hard gewerkt aan een nieuw winkelgebied. Dit winkelgebied in aanbouw is maandag 19 augustus het decor voor een concert van Cuarteto Sol-Tango. In de serie 'Canal Classics' is salonboot Monne de Miranda het podium voor varende concerten. Het Rembrandtplein staat zondag 18 tot en met dinsdag 20 augustus in het teken van de tango. Het Marineterrein is zaterdag 24 augustus het toneel

voor Jungle by Night en jong-NBE. Zondag 25 augustus staan hier twee 'NeoKlassiekers': Nils Frahm en Anna von Hauswolff. 'NeoKlassiekers' zijn jonge, klassiek geschoolde pianisten en componisten, die klassieke composities moeiteloos toepassen op bijvoorbeeld triphop of rock.

Op het Hembrugterrein spelen op zaterdag 17 augustus zowel het Ricciotti Ensemble als het Dutch Trombone Ensemble. In de buitenlucht maar ook in een oud waslokaal.

De businessclub en sociëteit van de Industriële Groote Club, normaal alleen toegankelijk voor leden, opent haar deuren op vrijdag 23 augustus. Op de bovenste verdieping speelt het Ragazze Kwartet samen met Porgy Franssen. Ter ere van 175 jaar Artis speelt het Grachtenfestival op woensdag 21 augustus in de UvA-Artisbibliotheek, al in gebruik sinds 1868. Woensdag 21 augustus spelen Ties Mellema & Friends in Maison de Bonneterie een concert met de meest uiteenlopende stijlen onder de historische lichtkoepel.

Gratis lunch tegen voedselverspilling

Op zaterdag 29 juni van 12.00 tot 16.00 uur krijgen 5.000 mensen op het Museumplein soep aangeboden gemaakt van vers voedsel dat in Nederland om verschillende redenen niet op het bord belandt. Damn Food Waste vraagt hiermee aandacht voor het wereldwijde probleem van voedselverspilling. Het doel is dat consumenten, bedrijven en de overheid actie ondernemen om voedselverspilling tegen te gaan. Het wordt een vrolijk evenement rond eten. Er komt een grote berg verse groenten naar het Museumplein, groenten die het bord anders nooit bereikt zouden hebben om cosmetische of andere redenen: te krom, te klein, te groot, gek gevormd of uit een beschadigde of verkeerd gelabelde verpakking. Die groenten worden ter plekke in veldkeukens verwerkt tot soep. Daaromheen vindt een vrolijke festivalprogrammering plaats van diverse initiatieven die zich inzetten tegen voedselverspilling. Verschillende sprekers informeren

het publiek, er worden conserven geruild, kinderen knutselen met groenten, er zijn proeverijen, er worden 'brookjes' gebakken, dat zijn koekjes van oud brood met bijvoorbeeld noten, boeren vertellen over hun beroep en er is muziek uit de jaren '80. Van de jaarlijkse 4,4 miljard euro die in Nederland de prullenbak ingaat in de vorm van goed voedsel, is de consument verantwoordelijk voor meer dan de helft. Uitgedrukt in kilo's is dat bijna 50 kilo per persoon per jaar. Dat zijn 100.000 vuilniswagens vol goed voedsel dat, vaak na een lange wereldreis, hier in de vuilnisbak belandt.

De lunch is dus niet gemaakt van voedsel dat uit de vuilnisbak komt, maar van vers voedsel dat zonder deze actie wél in de vuilnisbak zou zijn beland. Een goede tip om verspilling tegen te gaan is overigens het in ere herstellen van het boodschappenbriefje. Sympathisanten kunnen Het Pact ondertekenen op de website damnfoodwaste.com.

Van vrouwelijke bierbrouwer tot eco-bier Een kijkje in de keuken van het gerstenat



De Provincie Luik staat bekend om zijn kwalitatieve streekproducten zoals wafels, chocolade en Luikse gehaktbal. Op het gebied van gastronomie mogen zeker de bieren uit deze regio niet worden vergeten. Door veel variatie en het behoud van oude tradities, geldt de Belgische biercultuur als de meest verfijnde ter wereld en wordt beschouwd als belangrijke factor voor gastvrijheid. De Belgische brouwkunst is zelfs door Unesco genomineerd als Cultureel Werelderfgoed. Voor wie het brouwproces van dichtbij wil bekijken, openen acht brouwerijen in de provincie Luik hun deuren voor bezoekers. Zo beleven gasten het brouwen van bier vanaf de oorsprong en proeven zij het eindresultaat. Ook de Nederlandse brouwmeester Wil Schuwer laat bezoekers een kijkje nemen in de keuken van zijn micro-brouwerij in het dorp Bellevaux. Belgische bierbrouwerijen zijn niet gebonden aan regels zoals in andere landen, waardoor er veel verschillende natuurlijke ingrediënten, waaronder kruiden en vruchten, worden gebruikt. Het pure Ardenner water laat de smaak van alle ingrediënten tot hun volle recht komen. Het Nederlandse echtpaar Wil en Carla Schuwer hebben hun brouwlicentie voor de ambachtelijke 'Brasserie de Bellevaux' sinds 2007. Schuwer was apotheker, maar miste het handwerk dat bij het medicijnen maken komt kijken. Hij gooide het roer om. In 1994 vertrok het gezin naar het dorpje Bellevaux in het heuvellandschap net ten zuiden van Malmedy om zich daar definitief te vestigen. Na het volgen van de benodigde cursussen en het aanschaffen van een microbrouwerij uit Japan, werd Schuwer bierbrouwer van zijn eigen biermerk Bellevaux. Ook in Couthuin bevindt zich een microbrouwerij. De twee jonge brouwmeesters brouwen in Brasserie Marsinne ecologisch bier, Leopold 7 genaamd. In Aubel, ligt de prachtige abdij Val-Dieu waar de monniken al in 1216 bier brouwde. Het bier van deze abdij wordt namelijk al jaren gebrouwen door een vrouw, de 31-jarige Virginie Harzé. Ook zijn La Botteresse (Sur-les-Bois) en de brouwerijen Du Flo (Hannut), Grain d'Orge (Hombourg), Elfique (Aywaille) en Cosse (Grâce-Hollogne) in de provincie Luik te bezoeken. De bezoeken inclusief rondleiding en proeverij kosten tussen vier en zes euro. Meer informatie over de brouwerijen is te vinden op de site van de Federatie van Toerisme Luik: www.liegetourisme.be.

Vier de zomer met seizoensbloemen



Elk seizoen heeft haar eigen bloemsoorten en tijdens de zomermaanden zijn dat onder andere gladiolen en dahlia's. Vanaf juli zijn deze en andere bolbloemen er weer volop in de meest spectaculaire kleuren en vormen zoals lilies en calla's. Omdat ze uit een bloembol groeien, worden ze ook wel bolbloemen genoemd. Zet eens een verzameling vazen of flesjes op tafel en steek er een enkele bloem in. Grote bloemen kan men ook vlak onder de bloem (schuin) afsnijden. Door de verkorte steel kijk je boven op de bloem. Kijk voor meer inspiratie op www.mooiwatbloemendoen.nl.

Met het OM meepraten over straffen?

Het Openbaar Ministerie (OM) brengt dagelijks verdachten van een misdrijf voor de rechter en formuleert daar een strafeis. Maar wat vindt men eigenlijk van de hoogte van deze strafeisen? Zijn de strafeisen te mild, te hoog of moet er misschien op andere wijze bestraft worden? Het OM Den Haag wil graag de mening van de samenleving horen. Op dinsdag 9 juli gaan zij in gesprek over het onderwerp straatroof. Tijdens de bijeenkomst worden aan de hand van een aantal fictieve zaken naar de mening van het publiek gevraagd. Wat zijn passende strafeisen en wat zijn strafverzwakende of juist strafverminderende factoren? Verder zal een officier van justitie die avond ook wat meer vertellen over hoe een onderzoek naar een straatroofzaak verloopt. De bijeenkomst vindt plaats in het Paleis van Justitie in Den Haag, Prins Clauslaan 60. Tijdstip 19.00 tot 22.00 uur. Aanmelden kan via www.om.nl/aanmeldenburgerforum of via denhaag@om.nl. Vermeld in de mail naam, adres, telefoonnummer, leeftijd, geslacht en een korte motivatie.

Altijd al willen weten hoe vakantie aan water voelt?

Huur een ruime complete chalet in Lemmer direct aan het vaarwater met veel privacy!
Bezoek het mooie Sloten en geniet van de Friese wateren.



50pluswijzer arrangement

Chalet midweek maandag t/m vrijdag 12.00 uur.
Plus halve dag gratis boot (excl. benzine)

€345,-

Voordewind, Brekkenweg 10, 8531 PM Lemmer
www.voordewind.nl, post@voordewind.nl
Tel: 0514563292 of 0643832283

B & B in Z/W Frankrijk

- Zoekt u een rustige vakantie in Frankrijk in de Campagne van de Corrèze (Dordogne) dan is wellicht villa Pourquoi Pas iets voor u
- Op het terras zijn prachtige vergezichten
- Alle kamers voorzien van internet, etc.
- Zeer goed bereikbaar

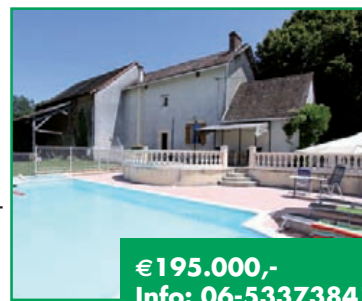


Prijzen vanaf € 50,00 p. nacht 2-pers. incl. ontbijt
Voor info Tel. 0031555873150 of e-mail; chris.declercq@orange.fr

Frans landhuis met zwembad te koop op 2,5 hectare grond in de Dordogne



Salon met open haard. Keuken van alle gemakken voorzien met originele details. Prachtige badkamer. Twee grote en een kleine slaapkamer. Alle vloeren en trap van Frans eiken. Terras 160 m2 met zwembad + terras en buitendouche. Div. bijgebouwen, schuren en binnenplaats. Veel rust en fantastisch uitzicht op het dal.



€195.000,-
Info: 06-53373841



Lekker naar het strand of fietsen in het duingebied? Kom dan naar Egmond aan Zee!

Te huur: klein gezellig zomerhuis dicht bij het strand, het duingebied en in het centrum.

Voor info: 06 - 37151513 of mailen naar egmond@ymail.com

-> ALLEEN JULI NOG VRIJ! <-
VRAAG NAAR DE 50+ WIJZER-KORTING!

TE HUUR BOERDERIJBUNGALOW 'Vlaamse Gaai 32' op de Veluwe - Epe (Gelderland)

Beschrijving

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



Ligging

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



Voor informatie zie onze site:

www.rabbithillepe.nl

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

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

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

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



Lekker naar de zon?

Dan ligt dit particuliere huis in Konakli, aan de Zuidkust van Turkije op 300 meter van het strand, op u te wachten. Een zeer compleet zespersoons huis met twee balkons, een groot dakterras en een zwembad voor de deur. Voorzien van airconditioning in het hele huis, dus altijd lekker koel binnen. De rust van een klein villaparkje, de reuring vlak buiten de deur en op 13 kilometer afstand van het toeristische Alanya.

Huurprijzen vanaf 300 euro per week.
Mooi weer van april tot en met oktober!

Meer informatie?

www.clubkonak.nl