

50 Plus-Wijzer

www.50pluswijzer.nl

oktober 2013

Vitaal ouder worden, dat willen we allemaal!
De filosofie van een gezonde leefstijl

Win
leuke
prijzen



Column
Norbert Klein
opvolger Henk Krol

NATIONALE 50+DAG



69: liefde seks
senior in bioscoop



■ Prijswinnaar Drenthe



■ Winnaar puzzel Nespresso



■ Winnaar bon Meerplaats

De prijswinnaars van deze maand!

Dat lezers van de 50PlusWijzer graag puzzelen mag duidelijk zijn. Uit de vele honderden juiste inzendingen van de kruiswoordpuzzel van vorige maand zijn inmiddels de prijswinnaars getrokken. De oplossing was: 'Een vrolijk gezicht geeft overal licht.'

De hoofdprijs, een arrangement van drie dagen in De Oringe Marke in Drenthe compleet met welkomstdankje, twee keer ont-

bijtbuffet, drie gangen menu, sauna en bowlen, is gewonnen door H. van Esburg uit Beverwijk. Een waardebon van maar liefst tweehonderd euro van Visrestaurant De Meerplaats in IJmuiden gaat naar G. van Son uit IJmuiden. Heel lekker koffie drinken dankzij de design Nespresso Citiz van Andrea XL in Haarlem kan A. Keijzer uit Haarlem voortaan. Gratis naar de Krea Doe met zijn tweetjes gaan Susanne Brons-

veld uit IJmuiden, W. Merke uit Heemstede, A. Steeman uit Uitgeest, P. Schoenmakers uit Heemskerk en M. de Rover uit Santpoort-Noord. Bike Motion kan gratis worden bezocht door M. Kruidenberg uit Uitgeest, Tiny Lemmink uit Egmond aan Zee, A. Hoitinga uit IJmuiden, Wim van Diepen uit Limmen en W van der Wijden-Hekman uit Heemskerk. Ook zij kunnen iemand meenemen.



Grant & Forsyth zingen het liefst in theater

Zonder twijfel is Grant & Forsyth nog altijd een van Europa's meest populaire country-duo's. Julie Forsyth en Dominic Grant begonnen hun showbizzcarrière in 1974 bij de popgroep Guys & Dolls. Met hun debuutsingle 'There's A Whole Lotta Loving' behaalde Guys & Dolls meteen de zeventende plaats in de Top 40. In de loop der jaren veranderde de groep van samenstelling en halverwege de jaren tachtig waren alleen Julie en Dominic nog over. Sindsdien treden zij op onder de naam Grant & Forsyth. Nederland werd hun tweede vaderland. Met hun eerste hit 'The Sun Ain't Gonna Shine Anymore' drukten ze meteen hun stempel op de Nederlandse showbizz. Het Britse koppel verkocht in ons land ruim 4 miljoen platen.

Naar eigen zeggen treden Julie en Dominic nog altijd het liefst op in theaters. Met Amerikaanse evergreens en eigen nummers brengt het duo een muzikale avond in stijl. De hits 'Louisiana Man', 'Don't take your guns to town', 'The Gambler' en 'You're no good' zullen niet ontbreken.

Kaarten vanaf € 23,50 voor zaterdag 23 november om 20.15 uur kan men reserveren via www.kennemertheater.nl of via de theaterkassa (0251) 221453.

Samen uit, samen genieten

Onder bovenstaande motto organiseert Stichting Vier het Leven theater- en concertbezoeken voor ouderen die niet graag in hun eentje een avond uitgaan of die dit niet meer zelfstandig kunnen of willen ondernemen. Samen met een gastheer of gastvrouw en maximaal twee andere gasten geniet men van een avond of middag uit.

Vier het Leven actief in Beverwijk, Heemskerk, Uitgeest en omgeving. Men kan kiezen uit theatervoorstellingen in het Kennemer Theater in Beverwijk. Men wordt thuis opgehaald en na afloop weer naar huis gebracht door gastvrouwen en gastheren die zelf ook theater- en muzikliefhebbers zijn. Zij bieden (waar nodig) een ondersteunende arm en aandacht om met elkaar te genieten van een ontspannen avond. Begeleiding, vervoer, entreekaartjes en consumpties zijn bij de arrangementen van Vier het Leven inbegrepen. Het gratis programma met de voorstellingen kan men aanvragen op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur via tel.: 035-5245156 en wordt per post naar opgestuurd of kijk op op www.4hetleven.nl.

De 50Plus-Wijzer is ook los verkrijgbaar bij onze kantoren.

Voor meer afhaalpunten kunt u ons bellen of e-mailen.

KORT NIEUWS



Stones op witte doek

En nu is er de film; The Rolling Stones met Sweet Summer Sun. Op 11 november te zien Pathé in tal van steden in heel Nederland. In juli 2013 keerden The Rolling Stones terug naar een historische plek. De twee concerten in het Londense Hyde Park waren het evenement van de afgelopen zomer. Ruim honderdduizend fans van alle leeftijden kwamen naar het park voor Mick Jagger, Keith Richards, Charlie Watts en Ronnie Woods.

De Stones gaven een vijfsterrenconcert met twee uur van hun grootste hits. Ex-Stone Mick Taylor, die zijn live-debuut maakte tijdens het eerste Hyde Park-concert in 1969, speelde mee met Mid-night Rambler en Satisfaction.

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 5.000.

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

LAATSTE RONDE OPRUIMING SUPERKORTINGEN 50% TOT 80% KORTING op tafels, stoelen, kasten, accessoires SLA NU JE SLAG! OPEN: ZATERDAG 10 TOT 17 UUR



Castricummerwerf 16
1901 RW Castricum

0251-673639
info@deoudewoonstal.nl
www.deoudewoonstal.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:

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
REPARATIE
SERVICE:**
06 1777 6 777

IJMUIDEN
F.W. van der Linde
Planetenweg 14
1973 BG
0255-520035
HAARLEM
Parklaan 88, 2011 KZ
023-5321972
www.fvanderlinde.nl



Organisatie van
Nederlandse
Tandprotheticus

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



kassa (0251) 2214 53
www.kennemertheater.nl



Sara Kroos

Van jewelste
Vrijdag 1 november 20.15 uur
Cabaret vanaf € 18,50

try-out

foto: aangeleverd



iNtrmzzo

STILL CRAZY - afscheidstournee
Vrijdag 1 november 20.30 uur
Theaterconcert vanaf € 20,00

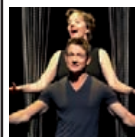
foto: Linda van den Broek



Soul of Motown

Part V
Zaterdag 2 november 20.15 uur
Show vanaf € 25,50

foto: Wim Lanser



Adèle

Sanne Wallis de Vries en Paul Groot
Woensdag 6 november 20.15 uur
Show vanaf € 23,50

foto: Leo van Velzen



Bellydance Evolution

Spirit of the Orient
Donderdag 7 november 20.15 uur
Show vanaf € 28,50

foto: Bruno O'Hara



Freek de Jonge

Circus Kribbe - een kerstvertelling
Vrijdag 8 november 20.15 uur
Cabaret vanaf € 23,50

foto: Henk Jan Kamerbeek



Kennemer Jazz

22^e editie met o.a. Hans Dulfer
Zaterdag 9 november 20.00 uur
Prijs tot 31 oktober € 22,50

foto: aangeleverd



Veldhuis & Kemper

Onder de douche 'de liedjes'
Donderdag 15 november 20.15 uur
Cabaretconcert vanaf € 22,00

foto: Leo Veger



Harrie en twee meesters

Jon van Eerd, Mark Sloof van Toor e.a.
Zaterdag 16 november 20.15 uur
Komedie vanaf € 24,50

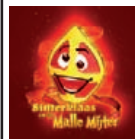
beeld: aangeleverd



Grant & Forsyth

An Evening With...
Zaterdag 23 november 20.15 uur
Theaterconcert vanaf € 23,50

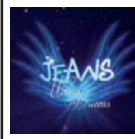
foto: aangeleverd



Sinterklaas en de Malle Mijter

Het Sinterklaas theater
Zondag 24 november 13.30 en 16.00 uur
Familie 3+ € 17,50 kind € 15,00

beeld: aangeleverd



Jeans 23

Wings of Dreams
Zaterdag 30 november 20.15 uur
Show vanaf € 24,50

beeld: aangeleverd

Een nieuwe liefde vinden via 50plusmatch

Handen



Heel af en toe heb ik een date, een ontmoeting in de tijd dat ik hier vertoef en dat is al tamelijk lang naar mijn idee, zo 'n zes keer. Ik geef het bij voorbaat toe; ik ben niet zo 'n durfal. Ik ben ook geen schijterd, maar zou mezelf eerder voorzichtig willen noemen.

Behoedzaamheid en voorzichtigheid zijn mooie eigenschappen, maar een beetje peper en zout op daartoe geschikte plaatsen zou niet verkeerd zijn. Vuurwerk, dat gedoe met oud en nieuw, daar hou ik helemaal niet van. Maar vuurwerk op het fysieke vlak, ja, daar ben ik dol op. En dat kan ook subtiel. Ik bedoel dan geen waakvlammetje, maar een brandend stuk wilg. Dat geeft heel veel intense warmte. Populier knettert te veel en is snel vergaan, nee, dat is veel geschreeuw en weinig wol. Een wilg is dan ook een prachtige boom. Ik ken een wilg in de plaats waar ik geboren ben die ouder is dan ik. Hij (of zij?) buigt, kreunt, fluistert, lacht en huult met alle passanten mee.

Als kleine jongen omarmde ik bomen. Met die ene wilg wilde dat niet lukken, te groot in omvang, destijds al, maar populieren en essen waren wel beschikbaar. Ik omarmde ze echt en letterlijk. Keek minutenlang naar boven en voelde mij boom. Een 'boom van een vent' vind ik dan ook een uitdrukking die recht doet aan iedere man die bomen omarmt. „Zullen we een boompje omarmen?” Nee, dat kreeg ik met andere jongens niet voor elkaar. Ook niet met m'n zus trouwens. Bomen; bijzondere wezens.

Ik hou van bomen, nog steeds. Het zijn heel trouwe vrienden. Ik hou ook van vrouwen. En omarmen, daar hou ik van. En wat doen we dat toch weinig. Het zou van mij echt meer mogen. Ik zie het in ieder geval nauwelijks in het straatbeeld. Meesters en juffen kijken tegenwoordig wel uit eer ze een kind op schoot nemen. Een lichte aanraking, een hand op de knie, een aai over de bol heeft lading gekregen.

Met mijn laatste date was er een speciale lading. Meteen tijdens de eerste ontmoeting al. Bij het afscheid een zoen geven, weer even praten en nog een zoen. Bij de tweede keer omarmen, handen door het haar strijken, de avond doornemen, toch wel een paar minuten lang. Twijfels; is ze het nou wel of niet? Net niet of

bijna wel? Ik wist het niet, liet het gaan. Ik merkte dat de ontmoetingen me energie gaven. Ik was niet hoteldebotel. Het drong tot me door dat dit twee heel leuke ontmoetingen waren. En ik zou wel zien of er een vervolg kwam. Intussen genoot en geniet ik van m'n werk, de afwisseling daarin, het mooie weer van de laatste tijd, de boeken die ik lees, ik ben blij met fijne burens en ben soms verwonderd dat m'n lijf weer meewerkt na een vervelende blessure in juli. Vakantie in het water gevallen en desondanks heb ik bijna iedere dag een vakantiegevoel. En er kwam een derde ontmoeting. Beetje verwacht, maar toch wel verrassend.

Na jaren heb ik weer eens een bioscoop van binnen gezien. Samen naar de film. Met haar. De film gaat over Gloria, een alleenstaande vrouw die een ontmoeting heeft met een man. Peper, heel veel peper en een beetje zout. Vuurwerk. Omarmen. Dansen. Muziek. Lijfelijheid.

Mijn linkerhand en haar rechterhand bevinden zich een paar centimeter van elkaar vandaan. Mijn schouder raakt af en toe vluchtig de hare aan. We fluisteren en buigen naar elkaar. Twee wilgen. We lachen. Ik doe een enkele keer net alsof ik haar niet versta. Kan ik me weer even naar haar buigen. We drinken samen uit haar glas. Ik zat na twee bier-tjes al aan m'n maximum. Zij niet. Het is gezellig. Intiem. En dan voel ik haar hand. Ze pakt mijn hand en ik hou de hare vast. Gewoon. Terwijl Gloria de bloemetjes buitenzet. Haar duim streelt de mijne. Ik hou haar hand met twee handen vast en heel verfijnd, heel subtiel, spelen de handen een spel. Ik vraag of ze het goedvindt dat ik haar hand vasthoud. Ineens trekt ze haar hand terug. Ze blijkt me verkeerd verstaan te hebben. Gelukkig, de handen zoeken elkaar weer op. Heel voorzichtig, maar ook zekerder nu. Vanzelfsprekend. Het is goed zo. Ik mis een beetje de film aan het eind. Ik zeg tegen mezelf: „Geniet van haar handen.”

Ze zijn er en vinden elkaar. Twee wilgen. Na de film knetteren de populieren nog wat woorden, maar bij het derde wijntje houden de handen elkaar weer lichtjes vast. Losjes en soms vastberaden. Wat zijn ze mooi, die handen. Zoals handen kunnen zijn, beetje gerimpeld, hier en daar een klein litteken. En warm en zacht voelen ze.

Dating voor actieve 50-plussers

50plusmatch

Problemen aan voeten of benen oplossen tijdens open dagen

Klachten aan voeten, enkels, knieën, heupen en rug die veroorzaakt worden door een afwijkende stand van de voeten of een afwijkend looppatroon, kunnen worden verbeterd of worden verholpen door de podotherapeut. De screening van de voeten en wondbehandeling van diabetici behoort ook tot dit vakgebied, net zoals nagel- en huidaandoeningen zoals eelt- en likdoornvorming en ingroeïende nagels. Voor mensen met aangeboren klachten aan de voeten of klachten hebben die door een trauma of ziekte zijn ontstaan, kan de orthopedische schoenmaker iets betekenen. Deze specialisten voeren gratis en vrijblijvend een loopdruk-analyse uit waarmee de oorzaak van de klachten achterhaald kan worden. Een onderzoek vindt uitsluitend plaats op afspraak: tel.: 0251-212000.

Uit onderzoek is gebleken dat 25% van de volwassenen in enige mate last heeft van spataders. Dit is een medisch probleem dat kan leiden tot ernstige klachten zoals trombose en een open been. Het is van belang vaatproblemen al in een vroeg stadium te signaleren. Daarom meet Frank Jol Orthopedische Dienstverlening tijdens de open dagen op eenvoudige en pijnloze wijze de bloeddoorstroming in de bloedvaten. Deze meting is gratis. Maak hiervoor een afspraak via tel.: 0229-243333.

Op vrijdag 15 en zaterdag 16 november staan de specialisten van Gravemaker Orthopedie en Voetzorg Noord-Holland klaar om de voeten/benen gratis en geheel vrijblijvend te laten controleren.

De pedicure is de aangewezen specialist voor de verzorging van de huid en nagels van alle patiënten, ook voor diabetische en reumatische voeten. De pedicure komt veel patiënten tegen met hardnekkige schimmelnagels. Tijdens deze open dag is het uitsluitend op afspraak mogelijk de schimmelnagels te laten behandelen met de Pinpointe Footlaser. Een behandeling met de Pinpointe Footlaser is effectief en bij ongeveer 75 % van de patiënten volstaat slechts een behandeling. De Pinpointe Footlaser is ook geschikt voor diabetici. De actieprijzen tijdens de open dagen voor het behandelen van de nagels is 99,95 euro en dat betekent een korting van 100 euro. De masseur is de aangewezen specialist om een voetreflexmassage te geven. Een voetreflexmassage bestaat uit het masseren van de drukpunten boven en onder de voet. Uitgangspunt is dat door het masseren van deze punten, de zenuwuiteinden worden geactiveerd en de energiebanen vrij worden gemaakt. Een behandeling kost 20,00 euro. Een afspraak maken voor de massage of Pinpointe Footlaser kan via tel.: 0251-212000.

Op vrijdag 15 november is een adviseur van FinnComfort, schoenen voor 50-plussers, aanwezig met informatie over voeten en schoenen. Natuurlijk komen de uitzonderlijke eigenschappen van FinnComfort dan ook aan bod. Bovendien ontvangt men bij aanschaf van een paar FinnComfort schoenen een tasje met cadeautjes. Het adres is Koningsstraat 60 in Beverwijk. Vrijdag 15 en zaterdag 16 november van 10.00 tot 16.00 uur.

warmte, sfeer & gezelligheid



Lamoraalweg 69 | Egmond a/d Hoef | Industrierrein '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.



schouwen | haarden | kachels **DE SCHOUW**
Haardenspecialist

**DIT
HOORT**

**U NIET
TE ZIEN**



Het hoortoestel dat u **wel onzichtbaar** kunt dragen.

Nieuw: De Prime.

Hoor nu bij de exclusieve groep eerste gebruikers!

De Prime is uniek en vooralsnog in gelimiteerde oplage beschikbaar. Reageer daarom snel en wees de eerste die het verschil van onzichtbaar horen zelf ervaart!

Hoor | Care
Zorg voor uw oren

HoorCare Heemskerk
Van Coevenhovenstraat 4
1961 NX Heemskerk
Tel. 0251 - 23 41 67
heemskerk@hoorcare.nl

HoorCare Santpoort-Noord
Hagelingerweg 45
2071 CA Santpoort-Noord
Tel. 023 - 539 52 80
santpoortnoord@hoorcare.nl

Bel ons voor het maken van een vrijblijvende afspraak.

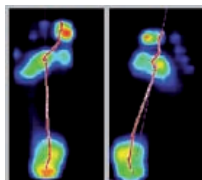
**OPEN DAGEN VRIJDAG 15 EN ZATERDAG
16 NOVEMBER VAN 10.00 - 16.00 UUR !!!**

GRAVEMAKER ORTHOPEDIE /VOETZORG NOORD-HOLLAND
AL UW VOETSPECIALISME ONDER 1 DAK:

- orthopedisch schoenmaker
- podotherapeut
- elastische steunkousen
- pedicure
- voetreflex massage (kosten € 20,00 per behandeling)
- verkoop speciaal schoenen
- presentatie FinnComfort schoenen

wij controleren tijdens onze open dagen gratis uw voeten en/of benen en geven u geheel vrijblijvend advies!

ORTHOPEDISCH SCHOENMAKER EN PODOTHERAPEUT



Heeft u last van:

- moeie, pijnlijke voeten
- klauw- of hamertenen, scheefstaande grote teen
- eeltvorming en/of likdoorns
- pijn bij het lopen

laat gratis en geheel vrijblijvend een digitale loopanalyse maken, uitsluitend op afspraak 0251-212000

ELASTISCHE KOUSEN

Heeft u last van vermoeide/zware benen? laat dan gratis en geheel vrijblijvend uw vaten door-meten, **uitsluitend** op afspraak (tel. 0229-243333), Frank Jol orthopedische dienstverlening.



PEDICURE

Behandelt tijdens deze dag schimmelnagels m.b.v. pin pointe footlaser systeem

- 1 behandeling volstaat bij 75 % van de patiënten
- pijnvrij; laser verhit de schimmel zonder pijn of schade aan omringend weefsel
- ook geschikt voor diabetici
- uitsluitend op afspraak (tel. 0251-212000)
- actieprijs **€99,95** (normaal €199,95)



VOETREFLEX MASSAGE

- zorgt voor een betere energiedoorstroming
- verhoogt het zelfgenezend vermogen van het lichaam
- verhoogt immuniteit
- helpt het lichaam om afvalstoffen te verwijderen
- geeft verlichting, bepaalde klachten kunnen verminderen en soms geheel verdwijnen.
- uitsluitend op afspraak (tel. 0251-212000)
- de kosten van een behandeling zijn € 20,00



SPECIAL CONFECTIESCHOENEN

- semi orthopedische schoenen
- FinnComfort
- Solidus



Gravemaker
ORTHOPEDIE

KONINGSTRAAT 60, 1941 BE BEVERWIJK, TEL. 0251-212000

W.C. GEESTERDUIN 4, 1902 EK CASTRICUM



■ Albert Sonneveld

VITAAL OUDER worden, dat willen we allemaal!



Al negentig jaar leven op driemaal per dag drie witte boterhammetjes met jam? Al 85 jaar kettingroker? Hoe kunnen deze mensen nog gezond zijn? Zo vrolijk? Wat is hun geheim? Psycholoog Albert Sonneveld deed onderzoek onder vitale hoogbejaarden. Hij beschreef zijn ervaringen in het boek *Levenscode* en koppelde er een online-cursus aan vast, zodat iedereen op eenvoudige wijze kan leren op een mooie wijze heel oud te worden.

Albert Sonneveld noemt zich vooral ervaringsdeskundige op het gebied van vitaliteit na een aantal ingrijpende gebeurtenissen in zijn leven. „Ik ben opgegroeid in een ondernemersgezin. Daar heb ik geleerd dat je vooral hard moet werken. Maar mijn ouders hebben zich letterlijk dood gewerkt. Mijn vader is overleden aan een hartinfarct toen hij 63 jaar was, mijn moeder is overleden aan een spierziekte op haar 66e. Dit was voor mij als kind zo traumatisch dat ik heb besloten om alles te doen om gezond en vitaal te blijven. Ik wilde namelijk niet net als mijn ouders vroegtijdig sterven. Daar is mijn fanatieke zoektocht begonnen naar het geheim van vitaliteit.” Sonneveld ontwikkelde zichzelf als ‘gezondheidsgoeroe’ op het gebied van een vitale levensstijl. „Maar omdat ik geen seconde wilde missen van mijn leven, was ik inmiddels ook een expert geworden op het gebied van stress-, en timemanagement. Wat ik niet in de gaten had, was dat ik alles deed om niet dood te gaan, in plaats van te willen leven. Op mijn 42e jaar kwam ik er tot mijn grote schrik achter dat ik onbewust precies hetzelfde was gaan doen als wat ik zo krampachtig probeerde te vermijden; zo worden als mijn ouders.” Toen ontdekte hij het geheim van vitale ouderen. „Mijn opgebrachte leven leek uitzichtloos. Toen besloot ik om niet meer te kijken naar de oorzaak van ziekte, maar oude mensen te bestuderen die op een hoge leeftijd nog bruisen van vitaliteit. Zij zijn immers het levende bewijs dat hun levensstijl werkt. Zij zijn het inspirerende voorbeeld hoe je, met een paar kleine aanpassingen in je dagelijkse leven, al direct meer energie kunt hebben. Na honderden interviews en jarenlang wetenschappelijk literatuuronderzoek heb ik hun gemeenschappelijke succeskenmerken ontdekt. Ik noem dit geheim de *Levenscode*. Daarnaast heb ik op dit onderwerp wetenschappelijk litera-

tuuronderzoek gedaan. Dit is vergeleken met de resultaten van nationale en internationale artsen die werkzaam zijn op dit gebied. Na zorgvuldige toetsing met de praktijk heb ik die kennis allemaal samengebracht in een cursus en het bijbehorende boek, die ik ook *De Levenscode* noem. Hierin wordt de filosofie van de gezonde leefstijl stap voor stap uitgelegd.”

De bouwstenen naar een vitaal leven zijn samengevat in de vitaliteitspiramide. Aan de basis van deze piramide staat het volgen van een zinvol leven. Mensen met een passie zijn in hun leven vitaler dan mensen die van dag tot dag leven en hun leven weinig zin geven. Deze passie kan zich in velerlei dingen uiten: een uit de hand gelopen hobby of een beroep dat vol passie wordt uitgeoefend.

Ondersteunende relaties maken vervolgens een voornaam onderdeel uit van de vitaliteitspiramide, want de mens is een sociaal dier. Positief denken is belangrijk als het aankomt op vitaliteit. Door een positieve instelling en een positieve kijk op zaken kan het leven een stuk aangenamer worden en dat ondersteunt de vitaliteit. Door regelmatig herstelmomenten in te lassen wordt stress voorkomen. Natuurlijk is voldoende beweging onontbeerlijk als het aankomt op een goede gezondheid. Maar dat moet niet worden overdreven zegt Sonneveld. „Door een lange wandeling te maken met een licht verhoogde hartslag, ben je gezonder bezig dan met een zeer intensieve workout van een uur op de sportschool.” Optimale voeding is het laatste essentiële onderdeel van de vitaliteitspiramide. „Door zoveel mogelijk onbewerkte voeding te eten en voldoende te drinken, voornamelijk water en kruidenthee, kun je je vitaliteit heel goed ondersteunen.” Het boek *De Levenscode* is nu tijdelijk gratis in combinatie met de online cursus. Kijk voor meer informatie op <http://albertsonneveld.nl>.

Testpersonen onzichtbare hooroplossingen gezocht

HoorCare is op zoek naar mensen die de nieuwste en kleinste hoortoestellen willen uitproberen. Het familiebedrijf met vestigingen in Heemskerk en Santpoort-Noord is geselecteerd om de nieuwste hoortoestellen van verschillende top-merken uit te testen. Bedrijfsleider Arthur van Els: „We zijn hiervoor op zoek naar mensen met ervaring in het dragen van hoortoestellen, maar zeker ook naar mensen die merken dat hun gehoor tekortschiet en daar iets aan willen veranderen.” Tijdens de proefperiode wordt gestart met onder andere onzichtbaar gedragen hooroplossingen, dit zijn de nieuwste en kleinste oplossingen op de markt en zorgen voor een unieke en onzichtbare pasvorm. „Door gebruik te maken van de natuurlijke vorm van uw oor en de uiterst geavanceerde techniek zorgen deze hooroplossingen ook voor de meest heldere en precieze geluidsbeleving én voor een sterk verbeterd spraakverstaan,” aldus Van Els. Het aanmelden kan telefonisch: 0251-234167 (HoorCare Heemskerk) en 023-5395280 (HoorCare Santpoort-Noord).

Ogen tekort in de Champagnestreek

Dit jaar is een bezoek aan de Champagne-Ardenne ideaal te combineren met het jaarlijkse Internationale Festival van Natuurfotografie dat in Montier-en-Der plaatsvindt van 21 tot en met 24 november. En een van de grootste stuwweren van Europa, Lac du Der, is dan de locatie voor een bijzonder natuurverschijnsel: tienduizenden kraanvogels strijken er neer om te foerageren. Met een oppervlakte van 48 km² is Lac du Der het grootste kunstmatig aangelegde meer in Europa en in maart en in de herfst ontvouwt zich ieder jaar een visueel spektakel.

Elk jaar komen tienduizenden kraanvogels een tijdje verpozen rond het Lac du Der en de meren van het Forêt d'Orient om er voedsel te zoeken. „Alsof je live naar een natuurprogramma zit te kijken,” omschrijft Sarah Flook van het verkeersbureau Champagne-Ardenne het spektakel. Het verkeersbureau van Haute-Marne biedt op 3 en 4 en op 10 en 11 november kraanvogelspotweekenden aan. Zie www.tourisme-hautemarne.com. Niet ver van het Lac du Der vindt ieder jaar het International Photo Festival of Nature and Wildlife plaats in Montier-en-Der waar de crème de la crème van natuurfotografen hun werk exposeren. De dertiende editie van het festival vindt plaats van 21 tot en met 24 november. Thema's dit jaar zijn water en astronomie. Meer dan vijftig fotografen tonen hun werk waaronder Peter Cairns, Thorsten Milse, Vincent Munier, Tony Crocetta en Laurent Ballega. Nadere info op www.festiphoto-montier.org.



■ Kraanvogels in vlucht. Foto Christine Tomasson

Oergezellig uit!
Bowlen + Steengrillen
 (inclusief soep)
 Vanaf 4 personen
€ 28,⁵⁰

Kennemerstraatweg 341
 Tel. 072 5331992
www.bowlingheiloo.nl

Nefit houdt
Nederland warm

NIEUWE CV-KETEL? KIES VOOR DE SLIMSTE COMBINATIE!

De Nefit TrendLine HR-ketel en slimste Nefit Easy
thermostaat verzekeren u van de nieuwste technologie,
duurzame kwaliteit en slim besparen.



ACTIE!

Nu bij Lammers Toepoel Installatie-
techniek BV tijdelijk 7 jaar garantie op
alle onderdelen van Nefit TrendLine!

Vraag ons vrijblijvend om informatie en voorwaarden.



Castricummerwerf 49 • 1901 RV Castricum • T. 0251-652924 • M. 06-51348336
info@lammers-toepoel.nl • www.lammers-toepoel.nl

NEFIT
nefit.nl/easy

Energie besparen?

Kies dan voor:

- Zonnepanelen
- Zonneboiler
- Warmtepomp
- HR++ glas en woningisolatie



Bijna iedere woning biedt mogelijkheden om energie te besparen.
Onze adviseur komt graag bij u langs voor een energiecheck.



Castricummerwerf 49
1901 RV Castricum
T (0251) 652 924
info@hetbespaarteam.nl
www.hetbespaarteam.nl

Kiest u voor zonnepanelen met

- Kwaliteit
- 20 jaar garantie*

UNIEK!

Dan kiest u voor



ZONBESPAART BV

Nu in Beverwijk!
Zonnepanelenlening
Rente = 2,3%
Opbrengststelsysteem = 10%
Winst = 7,7%



* Vraag naar de voorwaarden

Gecertificeerd bedrijf met jarenlange ervaring. Officieel SunNed dealer.

T 0251 676 221 • info@zonbespaartbv.nl • www.zonbespaartbv.nl



Het mooie van Europa is dat het een relatief klein grondgebied is dat diverse landen en culturen omvat. Portugal is zo'n land dat op eigen wijze een plaats inneemt in Europa. Een dat hoogtepunten, dieptepunten, armoede en rijkdom als geen ander kent en zich kan beroepen op een rijk zeevaardersverleden ontdekkingsreizen. Maar zich daarentegen isoleerde en distantieerde van Europa onder dictatoriale bewind van Salazar en Caetano pas in 1974 de democratisering inzette. Sindsdien heeft Portugal de inhaalslag de rest van Europa gemaakt, zonder zijn authentieke tradities te verliezen. Tradities zoals de portwijn en de fado. Een ontdekkingsreis door een uitermate verrassend en boeiend land met de bestemmingen Porto, Coimbra en Lissabon.

Porto en portwijn

Wat een machtige stad is Porto toch, gelegen aan de rivier de Douro. De kleurrijke gevels en prachtige historische gebouwen getuigen van een rijk verleden. Niet voor niets riep de UNESCO dit pittoreske stadsgezicht tot beschermd erfgoed uit. De imposante bruggen over deze rivier zijn een waar spektakel, zowel bij daglicht als in de avond. De bekendste zijn de Ponte de Maria Pia, die werd ontworpen door Gustav Eiffel en de Ponte de Luis 1, ontworpen in dezelfde stijl van Eiffel door Théophile Seyrig. De laatste brug verbindt de wijk Ribeira met Vila Nova de Gaia, waar alle bekende porthuizen zijn gevestigd. Ik krijg een rondleiding in het huis Calem, dat bestaat sinds 1859 en vier generaties familiebezit is geweest tot 2004. Portwijn is door de Engelsen ontstaan in de 17e eeuw. De Engelsen waren toen in oorlog met de Fransen, waardoor er geen wijn meer werd geleverd aan Engeland. De Engelsen zochten daarom hun heil in andere wijn producerende landen zoals Portugal, met name in de Dourostreek.

Aangezien de druivensoorten uit Portugal tijdens het transport meer aan bederf onderhevig waren dan de Franse druivensoorten, pasten de Engelsen het fermentatieproces en het wijnalcoholpercentage aan. Hierdoor ontstond de portwijn met zijn specifieke smaak en stichtten de Engelsen verschillende porthuizen. Vandaar dat de meeste porthuizen nog steeds Engelse namen dragen als Sandeman, Graham's, Cockburn's en Taylor. Het huis Calem is van oorsprong echter Portugees.

De ideale ligging van Porto aan de Douro en de Atlantische oceaan zorgden ervoor dat de portwijnen makkelijk naar Groot-Brittannië en de rest van de wereld verscheept werden. In 1756 certificeert de Portugese staatsman Marquês de Pombal, die ook verantwoordelijk was voor de wederopbouw van Lissabon na de zware aardbeving in november 1755, de portwijn. De officiële wijngaarden voor de portwijnen gedijen thans in een kleine regio in het oosten van Portugal aan de oevers van de Douro, vanwege ideale weersomstandigheden en de specifieke bodemsoort. Ook de uniek genummerde portflessen getuigen hier nog altijd van. De rijpingsprocessen in grote eikenhouten vaten en kleinere tonnen bepalen de verschillende kwaliteiten en smaken van de wijn. Zoals de witte port in een zoete en drogere variant, die in Portugal vooral als aperitief geldt, of als cocktaildrank met tonic en citroen wordt gedronken. Vollere portwijnen die doorgaans na het eten worden gedronken zijn de Ruby, vanwege de dieprode kleur en de Tawny, die een roodgeloed en diepere smaak heeft door een ander rijpingsproces.

Na de groep rondleiding proeven we verschillende portwijnen en trakteert het huis Calem ons op een prachtig fado-optreden. Opmerkelijk, aangezien fado eigenlijk geldt voor de steden Lissabon en Coimbra en uit Porto langzaam verdwenen is. Om meer onderzoek naar de fado te doen, reis ik verder naar Coimbra en Lissabon.

De fado van Coimbra en Lissabon

De idyllische stad Coimbra gelegen aan de rivier de Mondego is de stad met de oudste en bekendste universiteit van Portugal, gesticht in 1537. Een van de hoogtepunten is de oude indrukwekkende universiteitsbibliotheek. De universiteit stond ook aan de basis van de fado van Coimbra. In tegenstelling tot de fado van Lissabon, wordt de Coimbra-fado vertolkt door alleen mannen (studenten) en zijn de teksten niet weemoedig en smartvol, maar zijn ze lyrisch, poëtisch van opbouw en gaan ze vooral over de liefde.

Tot in de 19e eeuw konden alleen mannelijke studenten studeren aan de universiteit van Coimbra. Om een meisje te veroveren, brachten ze met de gitaar dichtertelijke serenades ten gehore onder het balkon van het meisje dat ze wilden veroveren. Hierin ligt de verklaring dat de Coimbra-fado door mannen wordt vertolkt. Nog steeds gebeurt dit, tegenwoordig om hun studie te betalen en daarbij gaan de studenten gekleed in de traditionele zwarte universiteitscape. Er wordt gespeeld op de speciale Coimbra-gitaar, een variant van de Portugese gitaar, die een toonhoogte verschilt, warmer klinkt en iets groter is. De Portugese- en Coimbra-gitaar worden gekenmerkt door dubbele metalen snaren (in totaal 12 snaren) en een ovale klankkast voor het zo markante fadogeluid. Daarnaast wordt er gespeeld op de klassie-

ke Spaanse gitaar. De Coimbra-fado is uitgeroepen tot beschermd erfgoed. Het culturele instituut 'Fado ao centro' probeert deze fado bekend te maken. Helaas stoppen de meeste studenten na hun studie met het maken van fadomuziek. Ik was getuige van de fadogroep 'Fado ao centro', die bestaat uit de drie ex-studenten João Farinha, Luís Barroso en Luís Carlos. Zij reizen de wereld rond en treden overal op om de Coimbra-fado wereldkundig te maken. In november doen ze ook in Nederland optredens, zoals op 20 november in Restaurant Vida Pura in Valkenswaard, op 22 november in restaurant Samba e Fado in Schiedam en op 23 november in restaurant Algarve in Utrecht. (Kijk voor meer informatie op de Engelstalige website www.fadoaocentro.com).

Na het optreden eet ik in het kleine restaurant van Ze Neto, een 86-jarige Portugees die nog elke dag zelf met zijn vrouw en dochter het restaurant bestiert en de dagmenu's nog op een oude schrijfmachine typt. Onder het genot van gebakken sardientjes en de Portugese broodsoep 'açorda', zie ik Portugezen rustig drie kwartier in de deur wachten tot er een tafeltje vrijkomt...

Mijn laatste station van deze boeiende Portugalreis is de hoofdstad Lissabon: de bezongen koningin van alle Portugese steden aan de rivier de Taag. Lissabon is de ziel, de fado in zijn diepste betekenis, gebaseerd op weemoed en 'saudade': verlangen. Je voelt deze ziel en hartstocht als je hier rondloopt, met haar melancholie in het hart onder het snerpande geluid van de oude gele trammetjes. De fado van Lissabon ontstond reeds uit Moorse invloeden en waren de smartliederen van scheepslui en het volk die heimwee en verlangen naar het vaderland, maar ook het uitzichtloze en jammerlijke leven bezongen.

Ik bezoek het voormalig huis aan de Rua Sao Bento in de Barrio Alto van de onbetwiste koningin van de fado: Amália Rodrigues. Portugals eigen diva, overleed op 6 oktober 1999. Vanaf haar 19e jaar stond haar gehele leven in het teken van de fado, waarmee ze de hele wereld rondreisde en vele roemrijke onderscheidingen uit handen van staatshoofden ontving. "Haar stem was uniek. Amália was de fado en was door niemand te evenaren, ook nu niet door de huidige generatie fadistas", vertelt haar persoonlijke assistente trots, die het huis nu als museum beheert. "Enkele jaren na de anjerrevolutie in 1974 raakte de fado heel even in ongenade omdat deze in verband werd gebracht met de dictatuur. Ten tijde van de dictatuur was fado nl. een van de weinige vormen van amusement dat op de staatstelevisie mocht worden uitgezonden. Hoewel Salazar meer van andere volksmuziek hield en niet van fado." Het huis is een waar museum: overal prachtige portretten van de diva, haar indrukwekkende sieradencollectie, jurken, antieke meubels en kunstvoorwerpen. Ze vertellen het verhaal van een legende. Alsof ze ieder moment binnen kan komen lopen: het huis leeft en ademt nog steeds de fado.

Geïmponeerd en met gepaste weemoed stap ik weer naar buiten. Ver weg hoor ik Amália zingen in het kloppende hart van Lissabon....

(Bart Jonker)



LEUKE ZAKEN

Speciale actie senioren bij De Kleine Verhuizer



De Kleine Verhuizer; niet alleen relaxed tijdens een verhuizing, maar ook daarna wil het verhuisteam er graag voor zorgen dat klanten er lekker bijzitten. Wie gebruik maakt van de diensten van dit bedrijf krijgt maar liefst driehonderd euro korting op een relax-fauteuil. Geheel elektrisch en uitgevoerd in leder en met uiteraard goede garantievoorwaarden. Proefzitten kan na afspraak in de vestiging in IJmuiden.

Al zeventien jaar een begrip in de regio als het om verhuizen

gaat, maar ook in opslag en ontruiming heeft dit bedrijf zich gespecialiseerd; De Kleine Verhuizer. In de planning wordt rekening gehouden met spoedeisende verhuizingen en hier heeft men veel ervaring mee. Denk bijvoorbeeld aan het ontruimen van een seniorenwoning. Wie dat wil kan er voor kiezen om het pand geheel schoon achter te laten. Het team zorgt overal voor.

Bel 0255 537532 voor meer informatie of een offerte. Of kijk op www.kleineverhuizer.nl.



Gordijnen van Venice; de kers op de taart

Het maakt niet hoe mooi de inrichting van een woonkamer is; zonder overgordijnen of een andere raamdecoratie toont elk interieur kil en onaf. Raambekleding is de sfeermaker bij uitstek, de kers op de taart, en verdient de volle aandacht bij de inrichting van onze leefomgeving. Monique Venice heeft het talent en de passie om haar klanten op deskundige wijze te adviseren. Achter haar winkel heeft zij een eigen atelier dat is ingericht met alle professionele apparatuur om haar beroep op perfecte wijze uit te kunnen voeren. Creatief en met veel ervaring is Monique niet eerder tevreden voordat zij eersteklas maarwerk heeft geleverd. Ook voor het vermaken van gordijnen kan men hier terecht, net zoals voor vloeren én schilderwerkzaamheden. Venice Raam en Interieur is te vinden op de Kennemerlaan 77a in IJmuiden, tel.: 0255-577366/www.gordijnateliervenice.nl.



Definitieve sluiting Oude Woonstal: hoge kortingen!

Het is nu toch zover gekomen: de finale uitverkoopronde bij De Oude Woonstal. De kortingen kunnen oplopen tot wel tachtig procent! Deze kortingen gelden op tafels, stoelen, kasten, accessoires et cetera. Wie op zoek is naar een nieuw meubelstuk of wie nog nooit een bezoek aan het prachtige pand heeft gebracht gaat nu kijken. In dit 'oudgemaakte' pand, wat doet denken aan een kerk of kasteel, staat een bijzondere collectie meubelen. In de laatste week zullen de restanten per opbod weggaan. De Oude Woonstal is op zaterdag geopend van 10.00 tot 17.00 uur. Het adres is Castricummerwerv 16, Castricum, 0251-673639, www.deoudewoonstal.nl.

Busreis naar de invasiestranden van D-day

Afgelopen mei organiseerde John en Freke Heideman twee reizen naar de invasiestranden van Normandië en deze reizen waren een groot succes. Ook dit jaar willen ze weer met een groep geïnteresseerden veel plekken bezoeken rondom D-day en de slag om Normandië. John neemt als gids de groep mee tijdens een vijfdaagse busreis langs vele historische plaatsen.

Voor wie geïnteresseerd is in geschiedenis en op zoek is naar een informatieve maar ook sfeervolle reis. De groep verblijft en eet in een watermolen uit de dertiende eeuw in Bayeux. Voor meer informatie of verhalen van deelnemers: www.ddaytours.nl of bel met 072-5317741.



In voetsporen van Willem Barentsz en walvisvaarders

Treed in de voetsporen van Willem Barentsz en de walvisvaarders en ga op reis naar het meest noordelijke stukje bewoonde wereld. Kies voor een expeditie en overnacht op de meest bijzondere adressen. Van slapen op een schip dat is vastgevroren in het pakijst tot het Isfjord Radio Station, één van de meest geïsoleerde wildernishotels ter wereld. Of overnacht in een hotel dat is gebouwd van aangespoeld drijfhout, leesteen en dierenhuiden. Voigt Travel gaat naar Spitsbergen.

De reis naar Spitsbergen start vanuit Tromsø, in het noorden van Noorwegen. Deze eilandstad wordt ook wel het 'Parijs van het Noorden' of 'The City of the Northern Lights' genoemd. Niet voor niets, want 's winters flitst het noorderlicht. Jaarlijks komen vele poollichtpelgrims uit de hele wereld om dit prachtige natuurfenomeen te mogen aanschouwen. Vanuit Tromsø gaat de reis met een binnenlandse vlucht naar Longyearbyen op Spitsbergen, een nederzetting van ruim 2.500 inwoners waar het echte avontuur kan beginnen.

In het kleine centrum van Longyearbyen ligt het Basecamp Trappers Hotel. Een bijzonder én zeer sfeervol hotel dat is opgebouwd uit drijfhout en leesteen en gedecoreerd met zeehondenhuiden, foto's en voorwerpen uit het leven van pelsjagers in het Noordpoolgebied. Neem de trap omhoog naar de 'Cognac Loft' om vanonder het glas naar de sterrenhemel te kijken of het noorderlicht te spotten. Geboekt voor een overnachting op het schip in het ijs, dat overigens al tweemaal in het Britse Sunday Times in de Top vijf meest bijzondere overnachtingsplekken stond, of het Isfjord Radio Station? Beide bestemmingen zijn in de winter alleen per sneeuwscooter bereikbaar.

Een excursie die echt de moeite waard is, is een bezoek aan Rusland. Dat klinkt misschien raar, maar Rusland heeft het recht om Spitsbergen commercieel te exploiteren. Barentsburg is een van oudsher Nederlandse mijnstad die later is overgenomen door de Russen. Tegenwoordig wonen en werken hier ongeveer vierhonderd personen, voornamelijk Oekraïners.



GROOTSTE VINTAGEBEURS VAN EUROPA

Op 23 en 24 november zijn te zien en te koop: porseleinen poppen, stripboeken, designstoelen, retro-serviesgoed, zilveren bestek, oude auto's, zakhorloges, antieke fototoestellen; de VerzamelaarsJaarbeurs is de grootste vintage beurs van Europa.

In de Jaarbeurs Utrecht wordt dit keer speciale aandacht besteed aan het 100-jarig jubileum van het Vredespaleis. Ook wordt tijdens de beurs de Dutch Collectors Award 2013 uitgereikt aan verzamelaars uit vier categorieën. Op de VerzamelaarsJaarbeurs stelt verzamelaar Vincent Stittelaar allerlei voorwerpen uit zijn omvangrijke Vredespaleis-collectie tentoon, waaronder: borden, blikjes, penningen, sneeuwballen, bekers, sigarendozen en lepeltjes.

Dit najaar organiseert kunstenaar-verzamelaar Pet van de Luitgaarden een bijzondere designwedstrijd. Tien industrieel ontwerpers, studenten van de TU Eindhoven, TU Delft en Universiteit Twente gaan tijdens de beurs live aan de slag met het creëren van een praktisch design kunstwerk dat geschikt is voor dagelijks gebruik. Denk hierbij aan een Lego-tapijt, een stoel van aanstekers of een lamp gemaakt van cd's. De actrice Caroline Munro, bekend als Bond Girl in The Spy Who Loved Me is op zondag aanwezig voor een signeursessie.

Meer informatie op www.verzamelaarsjaarbeurs.nl.



Kiezen tussen uniform, schort of naaldhakken in Museum van de Vrouw

Het Museum van de Vrouw in Echt toont tot het einde van het jaar de tentoonstelling: Baas in eigen b(est)aan. Het museum laat bezoekers dwalen door de levens van (over)grootmoeders en moeders. Met kleding en voorwerpen gunt het museum een kijkje in het werkende leven van toen én nu, van het aanrecht tot het glazen plafond.

Anno 2013 zijn er ontzettend veel mogelijkheden als het gaat om beroepskeuze. Maar hoe was dat vroeger? Wie of wat bepaalde hoe jouw leven eruit zou gaan zien? Diverse traditionele beroepen worden in deze tentoonstelling in beeld gebracht. Vroedvrouw, verpleegster, naaister, onderwijzeres of winkeljuffrouw waren typische vrouwenberoepen die heel geschikt werden geacht voor meisjes aan het begin van de twintigste eeuw. Totdat de vrouw trouwde, want dan hoorde ze te stoppen met werken. Toch bestond ook in de jaren vijftig al het probleem van keuzestress tussen arbeid en gezin.

Het Museum van de Vrouw laat een vrouwelijke baanwachter zien die in de jaren vijftig langs het spoortraject IJzeren Rijn woonde en voor de NS werkte. Bij elke treinpassage ging de baanwachter naar buiten om de overgang te bewaken en de vlag te zwaaien, terwijl haar drie kleuters binnen

zaten en de soep op het vuur pruttelde. Doktersbezoek en kinderen naar school brengen gebeurde tussen de treinen door. In de jaren zestig en zeventig eisten vrouwen hun recht op 'het mogen werken' op. Joke Smit beschreef in 1967 met het artikel Het onbehagen bij de vrouw de frustratie van vrouwen die meer willen zijn dan alleen moeder en huisvrouw. De verschillende levens die mannen en vrouwen leiden, waren volgens Joke Smit geen persoonlijke keuze, maar maatschappelijk vastgelegd. Door de arbeidsparticipatie van vrouwen schoten de moedermavo's en crèches als paddenstoelen uit de grond. Tegenwoordig zijn vrouwen vrij in hun beroepskeuze en in de manier waarop zij dit combineren met hun gezin. Bieden deze mogelijkheden meer keu-

zevrijheid, of meer keuzestress? Zijn vrouwen nu verweerde prinsesjes of deeltijdfeministes? Audrey Hepburn speelde in 1953 een incognito prinses in de film Roman Holiday en die verzuchtte al: „Ik kan koken, strijken, naaien. Ik kan al die dingen, alleen krijg ik er de kans nooit toe.” Voor vrouwen die alles willen zijn er actuele oplossingen voor problemen met oppas of hulp. Designer Barbara Larcin bedacht een social network dat ze laat zien op de tentoonstelling. Het adres is Plats 1 in Echt.



Op Spitsbergen is het in de winter prachtig. Eindeloze sneeuwvlaktes, een sprookjesachtig en mysterieus licht, gletsjers en vergezichten van rotsformaties die men niet snel zal vergeten. Maar ook zeehonden, walrusen en wellicht een ijsbeer. Het is mogelijk om met de husky's op pad te gaan, naar een ijsgrot bijvoorbeeld, een tocht met de sneeuwscooter te maken of 's avonds op zoek te gaan naar het noorderlicht. Eén stap buiten Longyearbyen betekent een volledige overgave aan de grillen van de natuur. Het weer kan verraderlijk veranderen. De sneeuwscooter kan er mee stoppen. Daarom is er altijd een gids aanwezig. En er gaat een geweer mee op weg naar het Noorderlicht schip of het Isfjord Radio Station.

Voor meer informatie: www.spitsbergen.nl.



IJMUIDEN TEL. 0255-537532 / 06-55578467

DE kleine VERHUIZER

- * Opslag
- * Verhuizingen
- * Ontruiming



Vriendelijk,
voordelig
en verzekerd
van A naar B

Alweer 17 jaar een begrip in de regio. Nu met speciale actie's voor onze klanten. Kijk daarvoor naar de de redactie onder het kopje 'Leuke Zaken' en bij ons op de website of op Facebook.



EN HET IS AL BIJNA WINTER NU, DUS BIJ ELKE VERHUIZING EEN GRATIS PARAPLU.

WWW.KLEINEVERHUIZER.NL

- Last van Hoofdpijn?
- Nek- of Rugpijn? Hernia?
- Ischias? Artritis?
- RSI of Whiplash?
- Schouder- of Armpijn?
- Wij kunnen u er vanaf helpen!



Myovision™ wireless scanning technology

Bel snel **0251-29 31 39** en maak vrijblijvend een afspraak voor een spierspanningsscan en een consult **voor maar € 10,-** (i.p.v. € 120,-) geldig in de vestiging Beverwijk

Chiropractie Drewry, Glenn Drewry Doctor of Chiropractic
Koningstraat 138 1941 BG Beverwijk, 0251 - 29 31 39

De 50PlusWijzer verschijnt digitaal op:

WWW.50PlusWijzer.nl

Als bijlage in 120.000 kranten,
en is los verkrijgbaar op onze kantoren.

Kerst Pakketten

THE SPIRIT OF WINE

HEEMSKERK

Passie voor Wine & Whisky

Maerelaan 8 Heemskerk
www.thespiritofwine.nl

Problemen met uw kunstgebit of kent u iemand met deze problemen?
Mist u tanden of kiezen?

Implantaten kunnen de oplossing zijn voor uw probleem.

Als u in aanmerking komt voor een klik-prothese, verzorgen wij de aanvraag naar uw zorgverzekeraar.

Zonnenberg Tandtechniek

Velserhoofdlaan 1
2071 AJ SANTPOORT-NOORD
Inlichtingen: ma t/m do
van 08.00 tot 11.00 uur
Belt u vrijblijvend voor informatie
Telefoon 023-5378656 Mobiel 06-22489658

Venice
raam & interieur

Bent u slecht ter been, geen probleem. Wij komen naar u toe en halen u op!!

- Vloeren : 10% korting
- Vouwgordijnen : Gratis stof
- Vermaak/verstelwerk : Eigen atelier
- Schilderwerk : 6% btw op arbeidsloon
- Raamdecoratie : 15% korting

Zie voor meer info 'Leuke Zaken' elders in deze uitgave.

Kennemerlaan 77A IJmuiden
(schuin t.o. Apotheek Ledeboer)
06 34633154 / 0255 577366

www.gordijnateliervenice.nl

**VERZAMELAARS
JAARBEURS**

JAARBEURS UTRECHT
ZATERDAG 23 NOVEMBER
(9.00 TOT 17.00 UUR)
ZONDAG 24 NOVEMBER
(10.00 TOT 17.00 UUR)

WWW.VERZAMELAARSJAARBEURS.NL

SPECIALIST VOOR AL UW AUDIO-,
VIDEO- EN WITGOEDAPPARATUUR

andrea XL

WAAR JE KWALITEIT BELEEFT
(023) 52 71 424 - KLEVERPARKWEG 11 - 2023 CA HAARLEM



■ Theatergroep BUIG, v.l.n.r. Monique Teeling, Irene Groen, Dick Kortekaas en Arlette van de Kemp.

Theatergroep BUIG presenteert 'Kortsluiting'

Kortsluiting

Victor is een man van middelbare leeftijd die aan voortschrijdende Alzheimer lijdt en probeert de boel bij elkaar te houden. Zijn geheugen laat hem steeds vaker in de steek en, wat hem nog moeilijker valt, ook zijn vermogen om zijn gedachten te formuleren. Want taal is voor Victor altijd iets moois, iets boeiends geweest. En al ontglippen hem soms de begrippen, hij kan nog altijd genieten van de klank van een woord en van de schoonheid van een gedicht. Is Victor eerst nog opstandig over hetgeen hem overkomt, langzaam zien we hem toegroeien naar acceptatie van wat toch niet af te wenden valt.

Dit ogenschijnlijk beladen onderwerp wordt door Haye van der Heijden en zijn personages op luchtige wijze en niet zonder de nodige humor benaderd. Daardoor is 'Kortsluiting' beslist een zeer onderhoudend en vermakelijk stuk, zoals we dat van Haye van der Heijden gewend zijn.

Zeker vijftien jaar spelen Dick Kortekaas, Irene Groen, Arlette van de Kemp en Monique Teeling samen toneel. Vanuit verschillende toneelverenigingen kwamen zij bij elkaar en startten een interactieve kindertoneelgroep onder de sprookjesachtige naam Hipokus. De veelal zelfgeschreven en geregisseerde stukken werden op scholen en in buurthuizen met enthousiasme ontvangen. Daarnaast gaven zij workshops aan basisscholen en met name groep 8 werd dan ondersteund met het uitvoeren van de eindmusical. Monique: „Maar zo zoetjesaan waren wij een beetje klaar met prinsesjes, heksen en tovenaars en werd er gezocht en gekeken naar alternatieven. Dat was nog niet zo eenvoudig want stukken voor een man en drie vrouwen liggen niet dik gestapeld op de plank.”

Toch hebben zij in het tragikomische stuk 'Kortsluiting' van

Haye van der Heijden precies de toon gevonden die zij zochten. Arlette: „Onze naam werd veranderd in BUIG, de B van Bergen en de rest van Uitgeest, een combinatie van plaatsnamen waar de spelers vandaan komen. Dan lachend: „En buigen hopen wij vaak te doen als we applaus verdienen.” Inmiddels is 'Kortsluiting' gespeeld voor personeel van een verzorgings-tehuis in Haarlem, waar het bijzonder goed in de smaak viel. Dick: „Dit stuk laat zien dat iemand met Alzheimer niet alleen een patiënt is maar bovenal een mens met familie, vrienden en burens.” Naast het spelen in tehuizen voor verzorgend personeel, kan er in de toekomst in kleine en middelgrote theaters gespeeld worden. Ook gaat BUIG dit stuk het komende seizoen als gratis huiskamertoneel spelen. Het publiek wordt dan in de gelegenheid gesteld door middel van een collectebus te donezen aan de Alzheimer Stichting. Irene Groen: „Wij waren al langer op zoek naar een goed doel en met dit stuk viel die wens perfect te combineren. Wij vragen aan de gastheer- of vrouw of er koffie met iets lekkers neergezet kan worden.” Informatie of opgeven voor een huiskamervoorstelling voor circa vijftien personen? Bel dan met Irene Groen tel.: 0251-315169.

Eet u mee?

'Eet u mee?' is door het Nederlandse publiek gekozen als winnaar van De Nationale Eenzaamheid Prijs 2013. Dat werd bekendgemaakt tijdens het Nationale Eenzaamheid Congres. Koken doe je toch, en door het vragen van een kleine bijdrage, kunnen buurtgenoten aanschuiven. Eters en kokers geven interesse aan via bijvoorbeeld buurtcentrum, kerk, sigarenwinkel of huisarts. 'Eet u mee?' brengt hen samen op de website, vervolgens kan het etentje worden gepland. Dit idee, dat klein begint, heeft door zijn eenvoud de potentie om veel Nederlanders aan te spreken om 'Eet u mee?' ook uit te gaan voeren, aldus de jury.

Landelijke Natuurwerkdag loopt warm



Wandelen in 'De Nieuwe Wildernis'

Met de natuurfilm De Nieuwe Wildernis, over de Oostvaardersplassen die begin oktober in première ging, brengt ANWB een wandelgids uit over de ongerepte natuur in Nederland. Wandelgids Nieuwe Wildernis maakt tien bijzondere natuurgebieden toegankelijk voor iedereen. Struinen door het uitgestrekte landschap van het Lauwersmeer, fietsen over de bodem van de zee of kanoën door het doolhof van krekens in de Biesbosch. De wandelgids bundelt twintig routes die geselecteerd zijn door de plaatselijke boswachters van Staatsbosbeheer. De routes voeren door unieke landschappen met bijzondere vlinders, een zeldzaam zeearendenpaar, machtige edelherten, konikpaarden of grauwe ganzen.

Op zaterdag 2 november verandert er van alles in het Nederlandse landschap in de buurt. Want duizenden vrijwilligers geven samen het landschap een onderhoudsbeurt. Ook helpen wilgen knotten, boomopslag wegwerken, poelen schoonmaken en takkenrillen aanleggen voor kleine zoogdieren zoals egels? Dat kan in Noord-Holland op 69 locaties. Landschap Noord-Holland roept iedereen die van de natuur geniet op om mee te doen. Ga naar www.natuurwerkdag.nl en kies een plek uit.

Tour naar de slagvelden van Normandië

WEGENS GROOT SUCCES HERHAALD!

D-day, de slag om Normandië en de invasiestranden. Deze onderwerpen staan centraal in onze reis onder leiding van John Heideman van 21 t/m 25 april 2014.

Wij bieden u: een 5 daagse busreis vanuit Nederland met verblijf in Normandië in een 13de eeuwse watermolen.

Dit alles inclusief:

reis, verblijf, ontbijt, lunch, diner, museabezoeken en gids voor € 510,-

Heeft u interesse? Bel 072-5317741 of bezoek onze website.



www.ddaytours.nl



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

Visrestaurant De Meerplaats

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

HERFSTMENU

Bij uw aperitief:

een amuse en stokbrood met room- en kruidenboter

Hoofdgerecht:

Gebakken kabeljauw haasfilet met gekarameliseerde witlof en grove mosterd, geserveerd met verse groenten, salade, gebakken aardappelen, huisgemaakte frites en verse compote

€17,50*

*aanbieding geldig t/m 30 november 2013 *reserveren gewenst



Beide kerstdagen
geopend voor zowel
lunch als diner.
Menu à la carte



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



Welkom bij de Meerplaats

Bij ons krijgt u de lekkerste specialiteiten, vervaardigd door chef-kok Fred Nieswaag en bij u aan tafel geserveerd door vakkundig personeel met verstand van vis, maar ook van de wijn, die er u er eventueel bij drinkt! Al jaren werkt eigenaar William Brands samen met een ander begrip in IJmuiden, namelijk: Vishandel Molenaar

Visrestaurant De Meerplaats Trawlerkade 80 1976 CC IJmuiden Tel. 0255-510806 www.meerplaats.nl
Openingstijden: maandag t/m vrijdag vanaf 12:00 uur • zater vanaf 16:00 uur • zondag vanaf 12:00 uur • Ruime gratis parkeermogelijkheden voor de deur!

Het smaakt zóveel beter uit de milieuvriendelijke tuin

Verlangt u ook wel eens naar de smaak van sperzieboontjes zoals die vroeger smaakten, de geur van appeltjes zoals die vroeger roken? Hoe mooi het er in de winkel ook uitziet, er lijkt toch iets te missen als je het met vroeger vergelijkt. Gelukkig bestaat er in Uitgeest een plek waar dit allemaal is zoals het was.



Dit jaar bestaat de milieuvriendelijke tuin aan de Tolweg in Uitgeest, tegenover nummer 6, 35 jaar. Ooit ontstaan uit enthousiasme van een vijftal mensen bij Milieu Defensie. Ad Corten, Ria Tervoort en Tineke Bakker zijn de diehards en hebben inmiddels een groep van twintig mensen om zich heen verzameld die allemaal met plezier het stuk grond van zesduizend vierkante meter bewerken. In de loop der jaren is op dit perceel een boomgaard, een kruidentuin en een bloementuin aangelegd en hebben zij een paar stukken met bomen en struiken laten verwilderen om ruimte te creëren voor de natuur en dan met name de vogels. We worden rondgeleid door Marijke Beukers en Ria Tervoort. Het is zaterdag, 't zonnetje schijnt en de meeste leden komen met de fiets naar de tuin, maken een praatje met elkaar, pakken het tuingereedschap en gaan aan de slag. Kinderen die meekomen spelen in de boomgaard of helpen gezellig mee. Dat heeft meteen een educatieve functie, want deze kinderen weten dat worteltjes en bietjes onder de grond groeien en niet in een bak in de winkel. Er wordt gewerkt volgens een teeltplan dat ieder jaar tijdens een vergadering aan het begin van het seizoen wordt vastgesteld. De leden zijn ingedeeld in vier ploegen die ieder verantwoordelijk zijn voor een deel van het teeltplan. Overal kunnen zij in de tuin de groenten oogsten voor zover de voorraad strekt. Er wordt niks bespoten en er wordt ook geen kunstmest gebruikt. Ria: „Soms hebben we pech en worden de tuin-

bonen opgevreten door luis, maar dat is dan maar een keer zo. Nu hebben we de preimot in de prei maar als het koud wordt, gaat het vanzelf over. Wat er mislukt door ongedierte valt reuze mee. We laten wel om de paar jaar een grondmonster nemen om te kijken waar de grond tekort aan heeft en dat vullen we dan biologisch verantwoord aan. Ook hebben we wisselteelt tegen ziekten. Als je steeds dezelfde groente op dezelfde plaats teelt dan verarmt de grond. Wortelen nemen bijvoorbeeld andere voedingsstoffen uit de grond dan bonen en bonen leveren juist weer stikstof aan de grond.” De weerberichten worden door de leden goed gevolgd vooral als er een gewas uitgezet wordt. Marijke: „We hadden prei uitgezet, een heel karwei en er kwam maar geen regen. Dan moet je dus alles gaan bewateren. Toen heb ik even een regendansje gemaakt.” Ook worden hier de zogenaamde ‘oude’ groenten geteeld zoals bladmoes. Je eet het rauw, door de salade of als stampot. Marijke: „Kijk en dan is internet heel handig, je kunt daar mooi recepten uitzoeken. Je vindt voor de knolselderij nog veel meer mogelijkheden dan alleen voor de snert.”

Wat opvalt is dat er steeds meer jonge mensen bewust worden van gezond eten. Hier weet je wat er NIET met de appels en peren gedaan is, mensen willen weten wat ze eten en in tweede instantie worden ze enthousiast door de smaak. Kinderen lusten het vaak eerst niet omdat ze gewend zijn aan de vlakke smaak van appels uit de winkels, hier smaken appels naar appels. Marijke: „Bij mij in de schuur kan een slechtziende de prei vinden door de intense geur, in de supermarkt zal hij er heel goed naar moeten zoeken.”

Mensen die zich willen aansluiten bij de tuin zijn welkom. Volgens Marijke moet je vooral het werken in de tuin leuk vinden en is het oogsten meegenomen. Minimaal twee keer per week zijn leden een aantal uren aanwezig, maar in het voorjaar als alles ingezaaid moet worden, soms wel drie keer per week. De nieuwkomers lopen het eerste jaar mee om te ervaren hoe het werken in de tuin bevalt en om te zien of ze het leuk genoeg vinden. En voor degene die het werken niet ziet zitten maar wel heel blij wordt van het eten van milieuvriendelijke groenten, is er de mogelijkheid om de groenten tegen een vriendelijk prijsje te kopen. Uit de inkomsten van de groenten worden de huur van de grond en andere onkosten betaald. Ga eens langs op zaterdag rond een uur of elf en laat u verrassen door de veelzijdigheid aan etenswaar. (Monique Teeling)

Te weinig vitamine D

Zelfstandig wonende zeventig-plussers eten ten opzichte van de aanbevelingen te veel ongezonde vetzuren en zout en te weinig volkoren producten, fruit en vis. Slechts een op de vier volgt het advies om extra vitamine D te slikken. Dat is te lezen op de site van het Voedingscentrum.nl.

Meer dan negentig procent van de ondervraagde ouderen krijgt te weinig vitamine D binnen. Vitamine D is belangrijk voor het behoud van stevige botten. Voor zeventig-plussers is het daarom belangrijk dagelijks twintig microgram extra vitamine D te slikken in de vorm van een supplement. Andere risicogroepen zoals vrouwen van vijftig jaar en ouder wordt aangeraden tien microgram vitamine D te slikken. Dit blijkt uit een uitvoerig onderzoek van het RIVM naar de eetgewoontes van zelfstandig wonende zeventig-plussers. In vergelijking met vijftigers en zestigers eten deze ouderen opvallend minder vlees, sauzen en graanproducten, en meer suiker en zoetwaren. Wel eten ze meer fruit en gebruiken ze vaker smeer- en bereidingsvetten dan de vijftigers en zestigers.

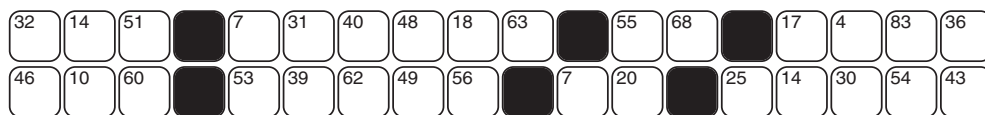
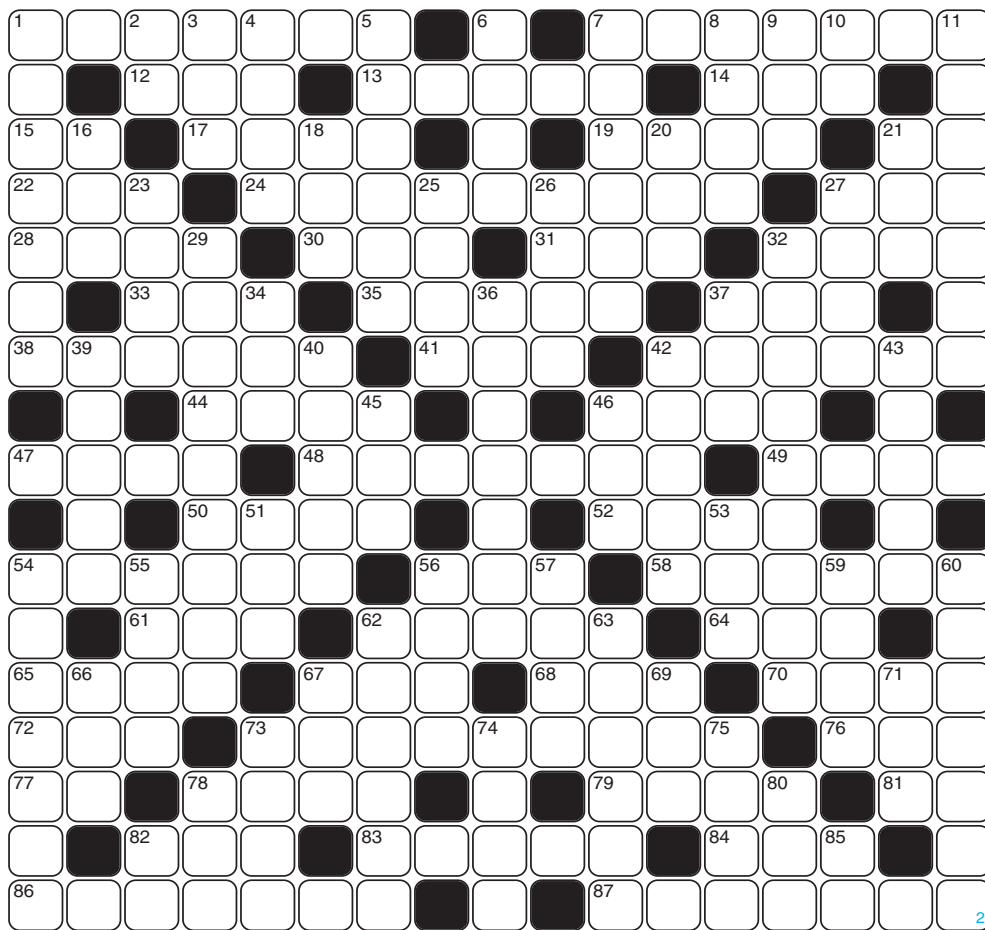


Puzzel mee voor mooie prijzen

Kruiswoordpuzzel

Horizontaal 1. vakgenoot (medewerker); 7. ongeordend huishouden; 12. eigenschap van kippen; 13. kleine onderbroek; 14. familielid; 15. lengtemaat (afk.); 17. mannetjesvarken; 19. herkenningsteken (label); 21. naamloze vennootschap (afk.); 22. Zuid-Koreaans automerk; 24. iemand die niets uitvoert; 27. jongensnaam; 28. deel van koeienmaag; 30. voormalig tv-programma van Jan Lenferink; 31. sterk ijzerhoudende grondsoort; 32. gentleman; 33. helemaal gevuld; 35. deel van auto; 37. schrijfgere; 38. tak van sport; 41. armzalige woning; 42. jaarlijkse audio- en videobeurs; 44. luizenei; 46. deel van de nek; 47. boerenplaats; 48. komisch (leuk); 49. zwemvogel; 50. grondsoort (turf); 52. wang; 54. rivier in Rusland; 56. vertragingsmiddel; 58. militaire muziekkuitvoering; 61. Engels bier; 62. bloedgever; 64. plaaggeest; 65. woonplaats; 67. rivier in Engeland; 68. plechtige belofte; 70. verbinding van twee stukken stof; 72. kever; 73. onvriendelijk mens (chagrijn); 76. voor (in samenstelling); 77. doorschijnend (dun); 78. grote zanggroep; 79. pijnlijk (erg); 81. Evangelische Omroep (afk.); 82. voor (in samenst.); 83. monopolystraat; 84. (koor)dans; 86. deel van uur; 87. reuzenhagedis.

Verticaal 1. stuurcabine in een vliegtuig; 2. laatstleden (afk.); 3. deel van koeienmaag; 4. insecteneter; 5. centrale ruimte in een Romeinse woning; 6. meisjesnaam; 7. uitroep van teleurstelling; 8. kortaf (bokkig); 9. koetsiersbank; 10. openbaar ministerie (afk.); 11. havenplaats in Italië; 16. Chinese vermicelli; 18. Europa (afk.); 20. roem; 21. ontkenning; 23. Algemene Nederlandse Vereniging van Reisbureaus (afk.); 25. opgekropte bittere haat; 26. schijf (part); 27. rivier in Rusland; 29. Nederlandse cabaretier; 32. schedel; 34. waterloop; 36. een heildronk uitbrengen; 37. geneesmiddel; 39. uitspreken (te kennen geven); 40. kleurling; 42. houten blaasinstrument; 43. Zuid-Amerikaanse dans; 45. Engels telwoord; 46. samentrekking van het middenrif; 51. plaats in Gelderland; 53. Organisatie van Amerikaanse Staten (afk.); 54. voorheen; 55. tijdsperiode; 56. deel van schip; 57. holle cilinder met schroefdraad; 59. ladder; 60. loofboom (ahorn); 62. plaats in Noord-Brabant; 63. dierlijk vet (ongel); 66. doortochtgeld; 67. tweetal muzikanten; 69. aanwijzend voornaamwoord; 71. vlaktemaat; 73. kus; 74. siervogel; 75. beendervet; 78. Nederlandse omroepvereniging; 80. mannetjeshond; 82. personal computer (afk.); 85. dierengeluid.



DE TE WINNEN PRIJZEN

Philips Wake-up Light

Natuurlijk wakker worden met een Wake-up Light met een kleurige zonsopgang




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)

Restaurant - Hotel de Potkachel

Berg en Terblijt | Limburg

Puzzel en maak kans op waardebon t.w.v. € 200,- voor een heerlijk diner



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

50PlusWijzer arrangement:

Samen genieten van een weekendje Düsseldorf

Uw arrangement voor 2 personen: € 60.-

- 2 overnachtingen in een 2-persoons Comfortkamer
- een fles mineraalwater op uw kamer
- gratis gebruik van de sauna
- een kleine attentie van het hotel op de kamer
- informatiemateriaal voor uw bezoek aan Düsseldorf
- gratis parkeren
- Te boeken op www.50pluswijzer.nl onder aanbiedingen of bel tussen 9.00 en 13.00 uur naar 0049-287 148 951 16

U kunt de oplossing voor woensdag 13 november sturen naar: De 50PlusWijzer, Zeeweg 189-191, 1971 HB IJmuiden of e-mailen naar: puzzel@50pluswijzer.nl. Vermeld daarbij uw naam, adres, woonplaats, telefoonnummer en geboortedatum.

Henny Huisman leest voor

„He, jij bent een collega van vroeger!”

Wat gebeurt er als een BN-er voor komt lezen bij ouderen die in een verpleeghuis verblijven? „De man die ik voorlas dacht dat wij vroeger collega's waren”, vertelt Henny Huisman lachend. „Hij vond het geweldig dat we elkaar weer tegenkwamen. Maar ik had de man nog nooit gezien. Geeft niet, hij heeft genoten.” Henny Huisman werd gevraagd voor te lezen bij Heemstate in Castricum in het kader van de Gouden Dagen.

ny er in ieder geval een groep fans cluster Gespecialiseerde Zorg. Zij is nauw betrokken bij het Gouden Dagen Fonds. „Gouden Dagen richt zich op ouderen die, om wat voor reden ook, niet meer in staat zijn om zelfstandig een waardevolle invulling te geven aan hun leven. Bijvoorbeeld omdat ze gaan dementen, niet meer mobiel zijn, of niet de financiële mogelijkheden hebben om dingen te ondernemen. Gouden Dagen brengt mensen en middelen bij elkaar, organiseert bijzondere uitjes en activiteiten en vervult de wensen van ouderen. Daarmee bezorgt Gouden Dagen ze niet alleen een heerlijke dag of een paar fijne uurtjes, maar bieden we kwetsbare mensen weer een nieuw perspectief. Er gaat, vaak letterlijk, weer een wereld voor hen open. Sommige cliënten willen een dagje naar het strand, lekker met de tenen in de zee. Anderen willen graag rondgereden worden in hun oude buurtje. Of een baantje zwemmen in een verwarmd binnenbad. „Financieel is het zo geregeld dat het fonds het geld dat wij via sponsors inbrengen, verdubbelt. Van dat geld proberen wij zoveel mogelijk mensen blij te maken.”

Miranda Schep van de Viva! Zorggroep waar Heemstate onder valt: „Het was erg leuk om te zien hoe enthousiast op Henny reageerden. Ook onze medewerkers hebben genoten. In Heemstate heeft Henny bij.” De tv-persoonlijkheid maakte ook kennis met Henny Beemsterboer, de wijkmanager van de

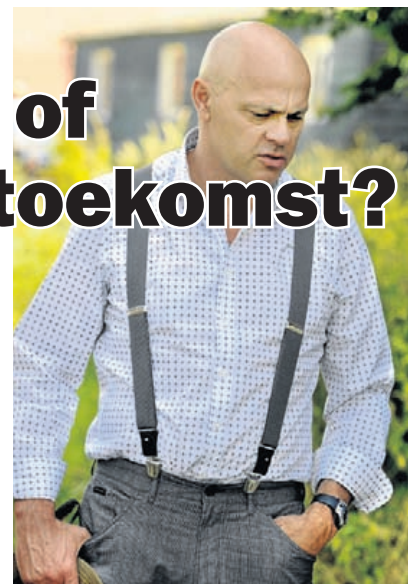
69: liefde seks senior in de bioscopen

Hoe ga je om met de liefde als je al meer dan zestig jaar getrouwd bent? Kun je nog verliefd worden op je 85ste? In de documentaire 69: liefde seks senior vertellen ouderen ontwapenend en ontroerend over wat velen zich slecht kunnen voorstellen: een seksleven op gevorderde leeftijd. In de documentaire vertellen de nog steeds smoorverliefde Atie (81) en Kees (83) over hun ontmaagding zestig jaar terug op Vlieland, de homoseksuele Hans ervaart op zijn 83ste voor het eerst hoe het is als seks en liefde samenkomen; Wietske (72) is een relatie begonnen met de gevoelige Fred (66), terwijl ze nog met veel liefde voor haar demente echtgenoot zorgt; en Jeanne (84) gaat naar een seksshop. Cinema Delicatessen brengt de documentaire van Menna Laura Meijer op 12 december uit in de bioscopen.

Heeft groenten- of kweekvlees de toekomst?

De Vegetarische Slager heeft een wereldprimeur: beef en bacon op basis van 100% groenten zoals wortel, ui, prei en erwten. Geen soja, geen gluten, 100% duurzaam. Er is inmiddels belangstelling vanuit de hele wereld voor dit nieuwe product. De Vegetarische Slager is het geesteskind van Jaap Korteweg. Hij is biologisch akkerbouwer. Samen met Niko Koffeman, chef kok Paul Bom en een toegewijd team werkt hij aan een 'vegetarische revolutie' die de wereldvoedselvoorziening een ander aanzien moet geven. „Wij hebben elkaar gevonden in de gedachte dat plantaardige vleesvervangers spectaculair moeten zijn van structuur, bite en smaak. Het grote ideaal is om vleeseters te laten beleven dat ze helemaal niets hoeven te missen als ze het vlees één of meer dagen achterwege laten.”

Het Next Nature Lab presenteerde ondertussen tijdens de Dutch Design Week speculatieve kweekvleesgerechten, ontwikkeld door koks, designers, ingenieurs en kunstenaars aan de Technische Universiteit Eindhoven. Ook worden gesimuleerde kweekvleesjes uitgedeeld aan mensen op straat. De presentatie vormde de aftrap voor een crowdfunding-campagne voor het Kweekvlees Kookboek, dat de mogelijke impact van kweekvlees op de eetcultuur tastbaar moet maken. Kweekvlees wordt geproduceerd door dierlijke cellen in een bioreactor op te kweken tot een stukje vlees. Onderzoekers verwachten dat kweekvlees een duurzaam en diervriendelijk alternatief kan bieden voor het vlees van vandaag. Het kookboek wordt gemaakt om de discussie over de toekomst van vlees aan te jagen. Het bevat zowel innovatieve en lekkere, maar ook vreemde en onwennige kweekvleesrecepten, variërend van de gebrilde biefstuk, Dodo nuggets, vleesfruit, celebrity cubes, tovervleesballen voor de kinderen, transparante vleessushi, tot vleesjes gemaakt met stamcellen van een ijsbeer. De crowdfunding loopt via het platform Indiegogo.



Uw 50PlusWijzer arrangementen

50PlusWijzer arrangement:

5 dagen in het heerlijke Rijndal bij de Lorelei

Uw arrangement voor 2 personen:

- 4 overnachtingen in een twee-persoonskamer
- 4 x ontbijtbuffet
- Bij bestelling in het restaurant op de 2e avond een gratis verrassingsdessert
- Bij bestelling in het restaurant op de 3e avond een gratis drankje
- Iedere dag een flesmineraalwater op de kamer
- 2 keer een lunchpakket, dat u zelf mag samenstellen van het ontbijtbuffet
- Check-In vanaf 15.00 uur check-out tot 11.00 uur
- Normale prijs bedraagt ca. € 320,-
- Te boeken op www.50pluswijzer.nl onder aanbiedingen of bel tussen 9.00 en 13.00 uur naar 0049 - 287 148 951 16

€ 89.-

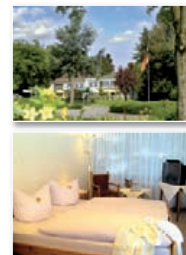


50PlusWijzer arrangement:

Samen ontspannen en genieten in het Teutoburger Wald

Uw arrangement voor 2 personen: € 89.-

- begroetingsdrankje bij aankomst
- fles mineraalwater op de kamer
- 2 overnachtingen in een 2 persoonskamer
- 2 x uitgebreid ontbijtbuffet
- op de 1e avond bij een keuze uit de menukaart een gratis dessert
- 1 x diner op de 2e avond (3-gangen menu of van het buffet)
- 1 x vrij entree per persoon in het zwembad (150 m van het hotel)
- Te boeken op www.50pluswijzer.nl onder aanbiedingen of bel tussen 9.00 en 13.00 uur naar 0049 - 287 148 951 16



50PlusWijzer arrangement:

Laat je verwennen in een 4* Hotel in Wesel

Uw arrangement voor 2 personen:

- 2 overnachtingen in een comfortabele 2 persoonskamer
- 2 x uitgebreid ontbijt buffet
- fruit en mineraalwater op uw kamer
- 1x een Vitaldiner op de 2e avond
- 1x een heerlijke (deel)massage
- gratis gebruik van de sauna en fitnessstoelsetten
- gratis gebruik van een badmantel
- gratis parkeren
- Normale prijs bedraagt ca. € 300,00
- Te boeken op www.50pluswijzer.nl onder aanbiedingen of bel tussen 9.00 en 13.00 uur naar 0049 - 287 148 951 16

€ 135.-



50PlusWijzer arrangement:

6 dagen in het Zwarte Woud met HP, excursie en meer

Uw arrangement voor 2 personen:

- een fles mineraalwater en fruit op uw kamer
- 5 x overnachting in een 2-persoonskamer
- 5 x uitgebreid Schwarzwälder ontbijtbuffet
- 3 x 4-gang keuzemenu in het kader van HP
- 1 x een American Buffet (op onderdag)
- 1 x een Schwarzwälder Buffet (op vrijdag)
- op dinsdag een bezichtiging aan een hamrokerij met spekproeverij
- gratis gebruik van Wifi en Sky-tv
- gratis koffie en thee aan de 24h-bars
- gratis gebruik van sauna en warmtecabinen
- gratis openbaar vervoer in het hele Zwarte Woud
- gratis parkeren bij het hotel
- Te boeken op www.50pluswijzer.nl onder aanbiedingen of bel tussen 9.00 en 13.00 uur naar 0049 - 287 148 951 16

€ 259.-



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 schaarst 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

39,50
per persoon per nacht

Minimaal verblijf: 2 nachten
Toeslag op vrijdag, zaterdag of evenementendagen.

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

50PlusWijzer arrangement:

Samen genieten van een weekendje Düsseldorf

Uw arrangement voor 2 personen:

- 2 overnachtingen in een 2-persoons Comfortkamer
- een fles mineraalwater op uw kamer
- gratis gebruik van de sauna
- een kleine attentie van het hotel op de kamer
- informatiemateriaal voor uw bezoek aan Düsseldorf
- gratis parkeren
- Te boeken op www.50pluswijzer.nl onder aanbiedingen of bel tussen 9.00 en 13.00 uur naar 0049 - 287 148 951 16

€ 60.-



Winterzon & Volpension Costa del Sol 8-daagse vliegreis v.a. slechts € 399,- p.p.

Geniet van een luxe winterzon vakantie in hartje Torremolinos en ontdek de omgeving met de reisleiding. Zij neemt u mee naar het witte dorpje Mijas en havenstad Malaga.

Inclusief:

7 nachten Hotel Lago Rojo ****
Volpension met water & wijn
Retourvlucht & transfers
Nederlandse reisleiding
2 x 1/2 dag excursies



Informatie en boeken:

Ga naar Arke.nl/winterzonpakkers, een Arke winkel of bel 0900-8847 o.v.v. 50+wijzer. Of kijk op www.50pluswijzer.nl en ga naar aanbiedingen.

Onjuiste informatie weerhoudt mensen van spataderoperatie

Vaatchirurg Mariëtta Veldman ontzenuwt 5 fabels



Heel veel mensen hebben last van spataderen. Maar ondanks een zwaar en vermoeid gevoel, nachtelijke krampen, rusteloze benen en soms eczeem, laten ze er niets aan doen. Er leven namelijk nogal wat vooroordelen over spataderingrepen. Totaal onterecht, zegt Mariëtta Veldman, vaatchirurg bij Helder kliniek. In dit artikel ruimt zij vijf veelgehoorde misverstanden uit de weg.



Dit is allemaal mogelijk

Laserbehandeling (EVLA)

Indicatie: Grote spataderen
Kenmerken: Plaatselijke verdoving, nauwelijks littekens, snelle ingreep, snel herstel

Crossectomie

Indicatie: Spataderen vanuit de lies/knieholte
Kenmerken: Plaatselijke verdoving, kleine ingreep, klein litteken, snel aan het werk

Perforantectomie

Indicatie: Lekkende verbindingsader
Kenmerken: Plaatselijke verdoving, kleine ingreep, kleine littekens, snel aan het werk

Mullertechniek

Indicatie: Grote opvallende spataderen
Kenmerken: Plaatselijke verdoving, minimale littekens, snelle ingreep, snel herstel

Sclerocompressietherapie

Indicatie: Kleine spataderen
Kenmerken: Geen verdoving nodig, geen littekens, meteen weer aan het werk

Als je geen last hebt van je spataderen, hoef je er niks aan te laten doen

Vaatchirurg Mariëtta Veldman: "Spataderen verdwijnen nooit vanzelf en op den duur worden ze steeds groter. Ze zullen dus steeds meer klachten geven en op de langere termijn kunnen ze ook voor vervelende complicaties, zoals wonden, zorgen. Ook al zie je aan de buitenkant niet zoveel, dieper in het been kan al van alles aan de hand zijn met de aderen. Met een duplexonderzoek, een soort echo-onderzoek dat volledig pijnloos is, kunnen we dat zichtbaar maken. Laten zitten wordt dus niet geadviseerd!"

Na een behandeling moet je van die vreselijke steunkousen dragen

Mariëtta Veldman: "Na de meeste behandelingen zijn steunkousen helemaal niet nodig. Na een laserbehandeling bijvoorbeeld krijg je slechts twee dagen een drukverband. Een steunkous hoef je alleen maar te dragen als je dat zelf prettig vindt. Alleen bij sclerocompressietherapie, ook wel het 'wegspuiten' van spataderen genoemd, moet men na de behandeling echt een elastisch kous dragen. Maar dan meestal slechts een tot twee weken. Dat valt dus best mee. Overigens vinden veel mensen het prettig dat die kous wat steun biedt, vooral de eerste tijd na de ingreep."

Opereren is de enige manier om echt van spataderen af te komen

Mariëtta Veldman: "Dat was vroeger wel zo, maar tegenwoordig hebben we een veel beter alternatief: EVLA oftewel endovasculaire laser ablatie. Daarbij brengen we een laserdraad in de lekkende ader en met behulp van warmte maken we de ader dicht. Deze ingreep is snel klaar, daarna kan men meteen naar huis en de volgende dag kan men alweer aan het werk. En dankzij de modernste laserapparatuur is de behandeling minder pijnlijk en zijn er na de ingreep nauwelijks littekens te zien. Een enorme vooruitgang dus ten opzichte van het ouderwetse opereren of 'strippen' waarbij we de hele ader uit het been moesten halen."

Spataderbehandelingen worden niet meer vergoed, je moet dus alles zelf betalen

Mariëtta Veldman: "Onlangs zijn de regels voor vergoeding aangescherpt. Maar dat betekent niet dat je altijd zelf voor een behandeling moet betalen. In veel gevallen is vergoeding nog steeds mogelijk, en bij een medische indicatie worden ook de kosten voor het eerste consult en het duplexonderzoek gewoon vergoed. Daarin is ook geen verschil tussen een ziekenhuis of een gespecialiseerde privékliniek zoals Helder kliniek. Je moet wel rekening houden met je verplicht eigen risico dat in 2013 € 350 bedraagt. De eerste € 350 die je aan zorgkosten maakt, komen altijd voor eigen rekening."

Spataderen zijn erfelijk, als je ze krijgt heb je pech

Mariëtta Veldman: "Inderdaad, de aanleg voor spataderen kan deels erfelijk bepaald zijn. Maar er spelen meerdere factoren een rol, zoals zwangerschap, hormonale factoren, een staand beroep, overgewicht of te weinig bewegen. En op die laatste factoren kun je wél invloed uitoefenen. Spataderen zijn dus deels wel te voorkomen of in ieder geval uit te stellen."

Meer over Helder kliniek

Helder kliniek is een expertisecentrum voor de behandeling van spataderen, anale klachten en huidoncologie. Deze specialistische zorg heeft veel voordelen: u wordt geholpen door de beste en meest ervaren artsen, er is ruimte en tijd voor persoonlijke aandacht en dat alles zonder wachtlijsten. Behandelingen bij Helder kliniek worden net als in het ziekenhuis vergoed.

Omdat kwaliteit voor ons het allerbelangrijkst is, werken we met Pulse: een uniek kwaliteitssysteem waarmee we alles wat we doen meten, volgen en verbeteren. Via 'Mijn Helder kliniek', een persoonlijke webpagina, kunt u alle informatie rondom uw behandelingen nalezen en bijhouden hoe uw hersteltraject verloopt. Helder kliniek heeft vestigingen in Eindhoven, Enschede, Hilversum, Rotterdam, Velp en Zeist. Wilt u meer weten?

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



Helder kliniek
een equipe zorgbedrijf

Nemen we de kinderen mee op rouwbezoek?

Als iemand is overleden, komt al heel snel de vraag of er goed aan wordt gedaan de (klein)kinderen mee op rouwbezoek te nemen. De eerste impuls is meestal om kinderen hiervan weg te houden, ze te beschermen. Je kunt kinderen plezier, spelen, een zorgeloze jeugd. Het zien van een geliefde overledene verstoort dat plaatje. Maar wat als we het niet doen? Kinderen voelen feilloos aan, en dat geldt al voor de allerkleinsten, dat er verdriet heerst. Hoe moeten ze dat begrijpen? Als ze niets te horen krijgen gaan ze fantaseren. En dat is meestal erger dan het verstoren van het beeld dat het leven altijd mooi is.

Een belangrijk uitgangspunt hierbij is om kinderen zo goed en eerlijk mogelijk te begeleiden en te informeren. Maar ook om niets te forceren. Dat wil niet zeggen dat je als volwassenen alles tot in de puntjes moet weten. Soms is het zelfs beter om te zeggen dat je het niet weet. 'Dat weet ik niet, wat denk jij dat het antwoord is?' Soms hebben kinderen dan zelf al wat bedacht en dat is dan een mooie aanleiding om samen te praten over de dingen die kinderen op dat

moment bezig houden. 'Mijn kinderen gaan niet mee op rouwbezoek' zei ooit een vader. De informatieboekjes die ik aanbood nam hij wel mee. Toen de volgende dag het rouwbezoek was, renden zijn kinderen (9 en 11 jaar) het rouwcentrum binnen. Ze hadden tekeningen gemaakt en waren heel benieuwd oma te zien. 'Het klopt' hoorde ik ze zeggen, 'Ze is heel koud.' 'Maar ze heeft geen pijn' zei haar broertje. Ze gaven haar kusjes, legden de tekeningen neer en bespraken alle details die ze zagen. 'Oma kan niet meer praten. Maar ook niet meer zien. Waarom heeft ze de bril op?' vroegen ze zich af. Niemand is in staat verdriet voor kinderen weg te nemen, wel om het te delen met ze.

Alice Loeters
voorzitter bestuur
Stichting Allerzielen
Velsen Verlicht



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

Flight-Simulator ook voor toeristen

Ook toeristen kunnen voortaan gebruik maken van de professionele Boeing 737 Flight Simulator van Simcenter op de luchthaven Lelystad. De vluchten vinden plaats onder begeleiding van ervaren piloten. Meer informatie over beschikbaarheid en prijzen is te vinden op www.simcenter.nl of bel 0320-288030. Simcenter is gevestigd op Luchthaven Lelystad.

Bij hardloopevenementen kijk je niet meer vreemd op van deelnemers die de 75 al zijn gepasseerd. Hoe doen zij dit? Is hardlopen op leeftijd niet slecht en ongezond?

Sportief zijn na je zestigste



Als je het goed aanpakt, niet, zo blijkt. Bewegen is voor elk persoon goed en bevordert de gezondheid. Zowel lichamelijk als mentaal. De sport op zich heeft de laatste jaren een enorme opgang gemaakt. Hardlopen is behoorlijk populair en niet alleen meer als individuele sport. Ook als 'collectief gebeuren': steeds meer hardlooptroepen formeren zich en de loopevenementen rijzen de pan uit. Wie de site www.hardlooptkalender.nl raadpleegt ziet dat er elke dag wel wat te rennen valt, van kleine trimlooptjes tot grote, bekende loopevenementen. De Damtot-Damloop van Amsterdam naar Zaandam is er zo een die het hart van de hardlooplefhebber sneller doet slaan. En dat is een bekend gevoel voor hardlopers, want wie rent verhoogt zijn hartslag en werkt aan zijn conditie. En dat doen tegenwoordig heel veel mensen. Gezond zijn en blijven is een 'hot item'. We zijn met ons gewicht bezig en voelen ons beter als we ook lekker bewegen. Mensen die jaren geleden zijn begonnen met hardlopen zijn dat - zo lang dat kan - blijven doen en zo wordt de leeftijd van lopers alleen maar hoger. Bij hardloopevenementen zijn die hardlopers op leeftijd echt geen uitzondering meer maar wie het goed wil doen, loopt hard met beleid.

Daarvan is ook Max (81) uit Heemstede zich bewust. Toen hij in 1981 ging hardlopen kon hij nog niet vermoeden dat hij jaren later wekelijks een groepje enthousiaste hardlopers zou leiden. Elke zaterdagmorgen komt een aantal sportieve heren bij elkaar in Midden Duin, in de duingebieden bij Kraantje Lek te Overveen. De jongste loper is 67 en de oudste 85 jaar oud. De nadruk bij het sportief bezig zijn op zaterdagmorgen ligt meer op bewegen dan op hardlopen omdat niet iedereen dezelfde mogelijkheden heeft of snelheid kan maken. De training bestaat uit een stukje hardlopen, flink doorwandelen en rek- en

strekoefeningen. Het hele jaar door wordt getraind. Maar er is meer. Wie dacht dat hardlopen vooral een solitaire sport is heeft het - in dit geval - mis. Max vertelt dat het hardlooptroepje, beter gezegd de Heren Trimclub 60+ een hecht clubje is. Naast het wekelijkse loopuurtje gaan de mannen jaarlijks drie dagen op stap met elkaar. Een hotel wordt geregeld en uiteraard is er tijd voor sport en ontspanning. Wandelen, fietsen en bowlen. Eind maart gaat de trimclub een strandloop doen. Een uur sportief zijn eindigt bij strandpaviljoen Parnassia in Bloemendaal waar koffie en gebak worden genuttigd. Als je calorieën verbrandt met lopen mag je tenslotte best aan de taart.

Dat net als bij elke andere vereniging lief en leed worden gedeeld bij deze trimclub zal geen vraagtekens oproepen. Ook al is van een 'echte' vereniging met statuten en contributie geen sprake. Maar betrokkenheid bij de medelopers is er wel. Max zorgt bijvoorbeeld voor een bloemetje als iemand ziek is.

Een sportopleiding heeft hij niet genoten maar ervaring in diverse takken van sport heeft hij wel opgedaan. Daardoor weet hij goed over te brengen hoe de hardlooptroep veilig en plezierig beoefend kan worden. 'Goed naar je lichaam luisteren is altijd een must. Daarnaast moet je rustig van start gaan met lopen en wanneer je spieren warm zijn pas aan de warming-up oefeningen beginnen. Praten onder het lopen is goed voor je ademhaling', aldus de tipgeving van de Heemstedenaar. Zachtjes van start gaan, rek- en strekoefeningen doen en na de afstandsloop de cooling-down, dat zijn adviezen om op te volgen. Bij zijn trimclubje loopt ieder zijn eigen tempo. U straks ook? Bent u 60 jaar of ouder en wilt u meedoen zaterdagmorgen van 9.00 tot 10.00 uur in de prachtige natuur rondom Overveen? Bel voor informatie: 023-529 0440.

Je houdt niet op met lachen omdat je oud wordt, je wordt oud omdat je ophoudt met lachen.

Michael Pritchard

Dipje

Uit recent Brits onderzoek blijkt dat het toepassen van acupunctuur naast de reguliere zorg voor patiënten met een depressie opvallende verbeteringen oplevert. Na een periode van drie maanden waarin zij wekelijks een acupunctuurbehandeling ondergingen, waren hun klachten zo sterk afgenomen dat nader onderzoek naar de effectiviteit van acupunctuur bij depressie zinvol lijkt. Genoemde verbeteringen werden niet waargenomen bij patiënten die in diezelfde periode alleen reguliere zorg ontvingen.

Siem Schoon, creatief brein achter Stichting Samen Spelen



Dat Siem Schoon organisatietalent had, was onder vrienden allang bekend voor hij in 1997 Stichting Samen Spelen oprichtte. Zo bedacht hij, met veel succes, voor hen ooit een moordspel dat hij later verder uitbreidde. In de financiële wereld waar hij werkte was hij op zijn plek, maar onderhuids knaagde het gevoel dat er toch meer moest zijn in het leven dan alleen maar werk en geld verdienen. Siem: „Ik deed toen ook al vrijwilligerswerk hoor maar ik was nog niet tevreden.”

Na een ingrijpende gebeurtenis in zijn leven werd dat gevoel alleen maar sterker en besloot hij er daadwerkelijk iets mee te gaan doen. Zo bedacht hij een constructie wat resulteerde in Stichting Samen Spelen waarbij toneel gespeeld wordt voor zowel kinderen als volwassenen. Van 2000 tot 2005 kreeg Siem het voor elkaar om in samenwerking met Disney, Micky Mouse-weekenden te organiseren voor terminaal zieke kinderen. In die tijd hing hij regelmatig aan de telefoon met Engeland waar de acteurs vandaan kwamen die zich in de betreffende pakken hesen. Dozen vol met Disneyknuffels kwamen op Schiphol aan en alles was strak geregisseerd. Siem: „Dat doen we niet meer. Nu hebben we kinderspelen voor kinderen die in ziekenhuizen of zorginstellingen verblijven. Het zijn interactieve spelen die gericht zijn op de doelgroep, de leeftijd en het ontwikkelingsniveau. De spelen worden kosteloos uitgevoerd en ze krijgen bij ieder spel een leuk cadeautje. Dat is allemaal mogelijk door sponsors en donateurs. Zij steu-

nen door bijvoorbeeld goederen, diensten of geldbedragen.” Ook wordt geld bijegebracht door griezeltochten te organiseren in het Bakkumse duin, wat ook dit jaar weer het geval is. Verder worden er themafeesten gegeven voor bedrijven, buurtverenigingen of vrijgezellenavonden. Siem: „We vernieuwen steeds en hebben sinds kort ook de pollepelpopenkastvoorstelling van twintig minuten. Hierin spelen pollepels een rol en na afloop kunnen de kinderen hun eigen pollepelpop maken.” Natuurlijk is dit allemaal alleen maar mogelijk met een flink aantal mensen die zich inzetten en Siem kan met trots steunen op zestig vrijwilligers.

Dit zijn ervaren en getrainde amateurspelers die regelmatig worden bijgeschoold via workshops over non-verbale communicatie, clownerie, grimeren en andere zaken die met theater te maken hebben. Momenteel is Siem bezig om leerlingen van Hogescholen de mogelijkheid te bieden een stageplek te vinden bij de stichting.

Inmiddels staat zijn huis in Akersloot tjokvol met toneelattributen en is hij op zoek naar een gebouwtje dat niet teveel kost en waar hij de spullen op kan slaan. Siem: „Ik ben niet veeleisend, maar het zou fantastisch zijn als er ook nog plek is waar ik de administratie kan doen en kan telefoneren.” Nieuwsgierig geworden naar de mogelijkheden of vrijwilliger worden? Kijk dan op de website stichtingsamen spelen.nl. (Monique Teeling)

Strand

Terwijl de herfst ons wreed om de oren slaat met gure wind en striemende regen, denk ik met weemoed aan ons laatste bezoekje aan een hippe strandtent. Behalve dat het heerlijk was een knalrode zon in de zee te zien zakken, was het ook fijn nog even dat lome vakantiegevoel te rekken. Een strandtent met zo'n lome, relaxte 'what the heck' uitstraling. Gasten worden bediend door surfdudes en -babes in korte broek, met nonchalant opgestoken, hangende knotjes en slippers. Hoewel ze er allemaal zo bijliepen was het duidelijk wie 'Hoofd bediening' was. Ze was knap, een jaar of negentien en begroette ons met een „Haaai, komen jullie lekker effe wat drinken?”

Ze wees ons een tafeltje en ging door met bedienen. Na tien minuten kwam ze vragen of we ook lekker iets wilden eten. We bestelden een drankje, wat stokbrood en bitterballen. Gasten die vertrokken werden met een „Doehoei” uitgezwaaid en toen één van ons de weg naar het toilet vroeg, meldde ze: „Moet je lekker effe helemaal naar binnen om de bar heen wandelen.” Aan het buurttafeltje had een ouder stel plaatsgenomen dat ook met „Haaai” begroet werd en ook zij kregen de vraag of ze lekker effe wat wilden bestellen. De vrouw was van zoveel amicaliteit duidelijk niet gediend, keek met de seconde chagrijniger en toen de surfbabe vertrok om het bestelde te gaan halen, verborg ze vol ongeloof haar hoofd in haar handen. De babe had nu onze volledige aandacht en we maakten ons al vrolijk bij de gedachte aan wat ze nog meer lekker zou vinden. Onze fantasie kende weinig grenzen, maar het lukte haar toch om onze monden open te doen vallen. Met schwing laveerde ze tussen de tafels door en bereikte onze bejaarde burens. Ze zette het bestelde neer met een: “Kijk 'ns jongens een lekker drankje”, deed haar slippers ter plekke uit en liep quasi nonchalant weg. Vol ongeloof en onder daverende stilte staarde iedereen naar de afgetrapte teenslippers, tot mijn zoon riep: “Hé heb je die ook in maat 46?” Maar daar werd lekker effe niet op gereageerd. (Monique Teeling)



COLUMN

Modelspoorbeurs in Hoorn



Op zondag 3 november vindt van 10.00 tot 15.00 uur de jaarlijkse modelspoorbeurs plaats in de OSG aan de Bontekoestraat 3 in Hoorn. Er is een H0-Marklin baan, in Duits-Hollandse stijl, een 0-baan, in Engelse stijl en een N-baan, in Amerikaanse stijl. Daarnaast is er een Legos-tad opgebouwd, compleet met Lego spoorbaan. Kinderen mogen op de kinderbaan rijden en krijgen na afloop een machinistendiploma. Dit jaar zijn er ook schaalmodel 'life steam' treinen die rijden op de buitenplaats en wordt een doorlopende demonstratie bomen vervaardigen gehouden. Er zijn op de beurs handelaren aanwezig die een ruim assortiment aan nieuwe of tweedehands modelspoorartikelen/-materiaal aanbieden. Dit jaar is ook Model Boten Club Hoorn aanwezig met modellen.

'Neem je niets voor en doe van alles'

In Zandvoort aan Zee wordt van 2 tot en met 9 november door de VVV in samenwerking met vele Zandvoortse ondernemers de Nationale 50plus-dag gehouden met activiteiten, workshops en acties. Deze activiteiten zijn ingedeeld naar de verschillende themadagen. Zo kan men op 'snelle' zaterdag genieten van het uitzicht over Zandvoort vanuit een helikopter of knalt een fitte 50-plusser op 'woeste' woensdag op een all terrain bike door de duinen. Wie het liever rustig aan doet kan zich op 'mooie' maandag laten verwennen door een professionele manicure. Ook is het mogelijk op verschillende dagen onder begeleiding van een gids gratis natuur- en dorpswandelingen lopen. Bij VVV Zandvoort ligt een gratis goodiebag klaar vol met kortingsbonnen en cadeautjes. Net als de voorgaande jaren rijdt ook de 50+ trein weer zijn rondes langs een groot aantal activiteiten. Kijk op www.nationale50plusdag.nl voor alle activiteiten. Aanmelden voor de helikopter-rit kan bij VVV Zandvoort via 023-57 17 947 of info@vvvzandvoort.nl.

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



**“Ze wilde
nog één keer
voor haar
vader spelen.”**

Sylvette Kwee, Uitvaartleider

Vertrouwd dichtbij



**Uitvaartverzorging IJmond &
Associatie Uitvaartverzorging**

www.ijmonduitvaart.nl tel. 0800-0375



DROGER, SCHONER, GEZONDER

Het is weer herfst, 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:
In heel Kennemerland 0251-291401 / 072-5159035
info@chemdryveen.nl www.chemdryveen.nl

Revebel

Maerten van Heemskerckstraat 27 • 1964 EC Heemskerk
Tel.: 0251 - 245 138 • laserenrevebelmr@gmail.com

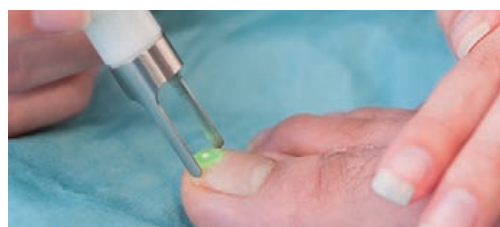
LASER DE SCHIMMELNAGEL

Veilig, effectief & snel



Kalknagel Gezonde nagel

- Intake gesprek (gratis en vrijblijvend)
- De procedure is geheel veilig
- Max. 3 behandelingen
- Geen herstelperiode na de behandeling



LASER FOX III
behandeling 1064 nm

LASER VISION Meer dan lasers...

WWW.INSTITUUTREVEBEL.NL



„Verdeel de rekening rechtvaardig”

Uit politiek bewogen Den Haag is altijd iets nieuws te melden. Zo begon met het vertrek van Henk Krol als Kamerlid deze maand enerverend. Gevolg hiervan is dat ik nu fractievoorzitter van 50PLUS ben en deze column mag gaan schrijven. De instabiliteit van dit Kabinet, met een minderheid in de Eerste Kamer, maakt de tijden nog eens extra spannend. De regering is naarstig op zoek naar manieren om hun wetten en begroting tóch door beide Kamers te loodsen. Als ‘akkoorddansers’ walsen VVD en PvdA van oppositiepartij naar oppositiepartij, waarbij de dans met D66, ChristenUnie en de SGP de meest recente is.

50PLUS stond open voor de begrotingsonderhandelingen. Wat er volgens ons binnen het begrotingspakket moest gebeuren was helder: 50PLUS drong vooral aan op het aanpassen van bezuinigingen en lastenverzwaringen die nadelig zijn voor ouderen. Zo hebben wij voorstellen aangeleverd rond drie thema's: zorg voor een rechtvaardig inkomen voor ouderen, zorg voor de ouder wordende mens en zorg voor de volgende generatie. Het was voor 50PLUS essentieel om de huishoudelijke zorg te versterken en bezuinigingen op persoonlijke verzorging terug te draaien. Daarnaast wezen wij met klem op het koopkrachtverlies voor AOW-ers en gepensioneerden. 50PLUS begrijpt dat het zware tijden zijn maar vindt dat de rekening rechtvaardig over alle groepen moet worden verdeeld. Dat gebeurt nu niet.

Na de eerste ronde bleek echter al snel dat het Kabinet niets over had voor ouderen, integendeel. Als er op de menukaart niets, maar dan ook helemaal niets fatsoenlijks staat, dan ga je niet soebatten met de kok maar dan stap je op. Terwijl ouderen onder de kabinetten Rutte I en II er fors en onevenredig op achteruit zijn gegaan, kwam het Kabinet onze fractie op geen enkel punt tegemoet. Dus ging de akkoorddans verder met andere partners. Dat wij met de uitkomsten uit deze onderhandelingen niet

tevreden zijn zal u niet verbazen. Juist op de hoofdzaak wordt te weinig gedaan. De tweedeling tussen mensen die werken, mensen die niet kunnen werken, en mensen die hard gewerkt hebben, wordt groter. AOW-ers en gepensioneerden krijgen na 2014 nog meer koopkrachtverlies voor de kiezen. Aan de arbeidsmarkt voor 50-plussers wordt in feite niets gedaan. Sterker nog: de werklozen worden sneller verplicht te gaan werken, bij voorkeur onder hun niveau. Alsof de banen voor het oprapen liggen en alsof er geen sprake is van leeftijdsdiscriminatie bij het aannemen van nieuwe werknemers. Dan de zorg: ouderen die veel zorgkosten hebben mogen rekenen op een koopkrachtverlies tot wel 6,1%. Dan hebben we het niet over de ‘rijke ouderen’ waar dit Kabinet zich steeds over beroept, maar gewoon over mensen met een klein aanvullend pensioen.

50PLUS zal zich dit politieke seizoen, samen met ons nieuwe Kamerlid Martine Baay, inzetten voor een beleid dat goed is voor alle generaties. We hebben zorg voor kinderen, zoals ouders en grootouders dat ook hebben. 50PLUS heeft zorg voor 50-plussers en hun werk. We hebben zorg voor een sociaal inkomen en goede gezondheidszorg voor ouderen. (Norbert Klein)

Frank Sinatra en Barbra Streisand toch samen op de bühne

In de show Barbra & Frank - The Concert That Never Was betreden Frank Sinatra en Barbra Streisand wél samen de bühne. Na jarenlang in Las Vegas volle zalen te hebben getrokken, brengen Sebastian Anzaldo en Sharon Owens een sfeervol muzikaal eerbetoon aan hun idolen. De show geeft een concreet beeld hoe een concert van Streisand en Sinatra eruit had kunnen zien. Een fantastisch uitgangspunt, want behalve duetten, die in verschillende studio's werden ingezongen, hebben de twee grootste muziek-iconen uit de 20ste eeuw elkaar nooit in de spotlights ontmoet. De première vindt plaats op 1 november in Koninklijk Theater Carré. Daarna is de show tot 10 december in diverse theaters in het land te zien.



Wandel de Spaarne kunstroute

Iedere eerste zondagmiddag van de maand kan hij gelopen worden; de Spaarne kunstroute in Haarlem. Negentien ateliers en galeries zetten die dag de deur open. De achtvormige route wordt doorsneden door rivier Het Spaarne. Via de drie bruggen kunnen de wandelaars de route door het historische hart van Haarlem aan de linker- of rechteroever naar eigen voorkeur vervolgen. De genummerde volgorde begint bij de Melkbrug en eindigt bij De Waag. De talloze monumentale panden en sfeervolle straatjes en steegjes zijn op zich al een bezoek waard. Exposities vinden plaats in ateliers, galeries, winkels, restaurants, ‘huiskamers’, een museum en zelfs op een boot. Elke maand wordt het werk geactualiseerd en zijn er nieuwe thema's. De wandelroute is verkrijgbaar bij de VVV of te vinden op www.spaarnekunstroute.nl.

LEZEN EN SCHRIJVEN

Woordblind

Een heel gewoon kind. Speelt in de tuin, met poppen, een bal, in de zandbak. Alles lijkt normaal, alles is normaal. Het gaat naar de kleuterschool. Maakt de mooiste knutsels en is creatief met klei, kan goed opschieten met de klasgenootjes. Dikwijls is ze de aanvoerder van een groepje dat kattenkwaad uithaalt. Is vaak de aanvoerder van de plaatselijke knokploeg. Geen enkele aanwijzing dat er iets mis met haar is. Na de kleuterschool begint het echte werk. Leren rekenen, schrijven, lezen, veel voor een kind van zes. Die woorden op het leesplankje, lukt nog best, daarna moet er op een papier geschreven worden, het voorbeeld staat erboven. Deze opdracht lukt, maar juf vindt het slordig, alles moet over, en over en nog maar eens. Als kind deed je wat je werd opgedragen, maar van harte ging het niet allemaal. Daarna volgen de woordjes op het bord, die moeten overgeschreven, en iedere les is er een van de kinderen die ze op mag lezen. Gelukkig zijn er altijd anderen eerst, want aan geheugen ontbreekt het niet. Na twee keer het rijtje te hebben gehoord, zit dit in het geheugen, en dat komt prima uit wanneer het haar beurt is. Feilloos ‘leest ze voor’. Hoe lang kan dat goed gaan? De juffrouw is streng en hard. Ze geeft overhoring na overhoring en is het na een keer of vijf zat. „Je hebt het weer niet geleerd.” Nablijven en strafwerk. Maak maar een gedicht van honderd regels met als titel ‘mijn agenda’. Daar zit ze dan, hoofdpijn en rode ogen van het oefenen, maar toch een onvoldoende en straf op de koop toe. Zelfs nu nog weet ze het begin: in het boek der boeken, doe ik alles uit de doeken, rekenen en taal, je vindt het allemaal en het einde: bij dezen is de straf, die juf mij gaf eindelijk af. Een paar maanden later komt dezelfde juf met het verzoek een test te doen. Ze twijfelt aan de ‘schuld-vraag. De uitslag? Woordblind. Met mij is het toch nog best goed gekomen.

I. van der Heijden

Lezers die ook graag schrijven worden uitgenodigd een bijdrage in te zenden. Het adres is redactie@50pluswijzer.nl.



Schenken? Contant of op papier. Schenkingsmogelijkheden na Prinsjesdag 2013

■ Eric Ros, Notarishuis IJmond.

Sinds 1 oktober 2013 is er een verruiming gekomen in de schenkingsvrijstelling voor de eigen woning. Er mag thans een schenking worden gedaan van € 100.000,00, zonder dat daar schenkbelasting over verschuldigd zal zijn. Uiteraard zijn er wel een aantal voorwaarden aan deze vrijstelling verbonden.

De schenking dient te worden bestemd voor het aankopen van een eigen woning, het aflossen van de hypothecaire geldlening op de eigen woning of een verbouwing aan de eigen woning.

Verder is bepaald dat er geen specifieke familierelatie hoeft te bestaan, een ieder kan een schenking doen. Ingeval er sprake is van een schenking door de ouders aan kinderen, wordt er wel gekeken of er in het verleden al eerder een schenking is gedaan waarbij een beroep is gedaan op een verhoogde vrijstelling. Indien dat het geval is, dan kan de schenking worden aangevuld tot een bedrag van € 100.000,00.

Er zijn uiteraard ook nog andere mogelijkheden om schenkingen te doen. In het kader van schenkingen door ouders aan kinderen of kleinkinderen, kan er jaarlijks gebruik gemaakt worden van de jaarlijks vrijgestelde bedragen. Deze vrijstelling is in 2013 voor kinderen 5.141,00 euro en voor kleinkinderen 2.057,00 euro. Voor deze schenkingen is het niet verplicht om aangifte te doen.

Het kan ook zijn dat ouders wel schenkingen willen doen, maar niet over voldoende contanten beschikken, omdat het vermogen met name in de overwaarde van de eigen woning zit, of er voor kiezen om zelf over het vermogen te kunnen blijven beschikken. Voor die situatie kan het een overweging zijn om over te gaan tot schenken op papier. Bij een schenking op papier wordt er door de notaris een akte opgemaakt, waarbij de ouders aan de

kinderen en of de kleinkinderen verklaren een bedrag schuldig te zijn. Dit wordt ook wel schulddigekening uit vrijgevigheid genoemd.

De ouders schenken op dat moment dus geen geldbedrag, maar op papier staat wel vast dat dit is gebeurd. De kinderen kunnen het bedrag ook niet opeisen, dit kan alleen in de gevallen die in de akte zijn opgenomen. Hierbij kan bijvoorbeeld worden bepaald, dat in geval de ouders een vermogenstoets krijgen in verband met een eigen bijdrage op grond van de AWBZ-regeling, de kinderen dan wel het bedrag kunnen opeisen. Hiermee kan worden voorkomen dat een deel van het vermogen naar de AWBZ-instelling gaat.

Verder is van belang dat bij schenkingen op papier de ouders jaarlijks rente moeten betalen aan de kinderen. Deze rente is door de wetgever bepaald op zes procent en dient ook daadwerkelijk betaald te worden.

Mocht u meer willen weten over de verschillende manieren van schenken 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 of kijk op onze site: www.nhij.nl

U kunt ook langskomen op ons gratis inloopsprek uur iedere eerste donderdag van de maand in de bibliotheek van Velsersbroek tussen 18.00 en 20.00 uur en iedere laatste donderdag van de maand op ons kantoor in IJmuiden tussen 18.00 en 20.00 uur.

COLUMN

Buitenkant

Het is eigenlijk niet geaccepteerd dat we iets of iemand beoordelen op basis van de buitenkant. Toch doen we dat in eerste instantie altijd. In het vak staan twee flessen wijn. Allebei Chardonnay, allebei uit het zuiden van Frankrijk. De ene fles heeft een zwarte schroefdoop en een wit etiket met daarop in het zwart de naam van de wijn en dat het om een Chardonnay gaat. De andere fles heeft een metallic-groene capsule, de fles is wat hoger en de tekst is met goudopdruk op folie op de fles aangebracht. De wijn in de fles is hetzelfde. Toch beoordelen we de wijn anders als je bij het proeven de fles erbij ziet.

Nu denkt u: „dat is oneerlijk!“ Is dit bij dingen al zo, zodra het om mensen gaat vinden we dat al helemaal. Het gaat er immers om dat je mooi van binnen bent?

Nou, mooi niet! Het blijkt dat die buitenkant best handig is om snel een indeling te maken. Leuk, niet leuk. Interessant, niet interessant. En daarna kan iemand dus tegenvallen, voldoen aan de verwachting of zelfs meevallen. Dat geldt dus ook voor wijnflessen. De buitenkant belooft iets, de inhoud moet dat waarmaken. Zo niet, dan zijn we teleurgesteld. En zelfs al ben je van dit alles bewust, dan nog kan je niet anders, want dat hoort ook bij ons mensen.

Gelukkig hebben we de gave om uiteindelijk door de buitenkant heen de inhoud te beoordelen. En da's mooi. Ook als het om wijn gaat. Vandaar dat wij altijd alle wijnen, hoe mooi of lelijk de fles ook is, zelf moeten proeven, elke keer weer. Wat een vak!



Blind Date op het water

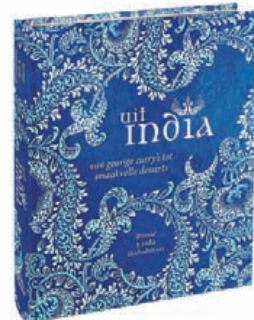
Zes slechtziende en blinde cliënten van Koninklijke Visio en één begeleider gingen mee met de Blind Date; een prauw die speciaal is gebouwd om te zeilen met mensen met een visuele beperking. De zeiltocht is een initiatief van de Stichting Zeilen met Visie. De Blind Date is een initiatief van Jan Schippers. Jan is gymleraar geweest bij Bartmés in Zeist voor mensen met een visuele beperking. Toen hij na 41 jaar met pensioen ging, leek het hem leuk om hen mee te kunnen nemen voor een dag op het water. Met dit doel ging hij, in nauw overleg met zijn vaste scheepstimmer- en onderhoudsman Rudolf van der Brug, op zoek naar een schip. Het moest een ruim schip zijn met voor iedereen een aangenaam, meer of minder beschut plekje aan dek. Voor slechtziende mensen is het ook belangrijk dat de beweegruiimte overzichtelijk is, met niet al te veel obstakels en uitsteeksel. Dat is gelukt. Wie ook mee wil zeilen moet zichzelf kunnen redden of een begeleider meenemen. De zeiltocht begint in de Flevo Marina in Lelystad, de thuishaven van de Blind Date. Onderweg worden de zeilgasten zoveel mogelijk bij het zeilen betrokken. Dankzij het audiokompas kan iedereen die dat wil achter het roer staan. Bij goede wind is er een bezoek aan Urk. Een tweede zeildag is gepland op 2 november. Stichting Zeilen met Visie is ondertussen druk bezig sponsors te vinden voor meer zeildagen. Iedereen die een keer mee wil zeilen kan zich aanmelden via info@zeilenmetvisie.nl.

Reclame in Indië 1890-1942

De tentoonstelling Reclame in Indië 1890-1942 tot en met 22 december schetst aan de hand van een rijke verzameling affiches, advertenties en reclameplaten de geschiedenis van de reclame in Nederlands-Indië tot de Tweede Wereldoorlog begon. Te zien in het Affichemuseum op de Grote Oost 2-4 in Hoorn.

De expositie laat zien hoe de kolonie in de eerste decennia van de twintigste eeuw moderniseert en er zich een volwassen reclamebranche ontwikkelt die niet veel onderdoet voor die in het moederland. Reclame duikt overal op: producten van Verkade, Philips, Droste, General Motors en Van Nelle vinden gretig aftrek en worden in het Nederlands, Maleis en Engels aan de man gebracht.

Opvallend is de kunstzinnigheid en professionele kwaliteit van de geëxposeerde affiches. Daarnaast geeft de tentoonstelling aan de hand van tientallen andere reclameuitingen, als kofferlabels, menu's, folders en passagierslijsten hoe reclamemakers zich laten leiden door de Indische cultuur. Een aanrader voor iedereen die Indië een warm hart toedraagt. Bij deze expositie is door de Stichting ReclameArsenaal een boek uitgegeven onder de zelfde titel als de tentoonstelling.



AGENDA

Vrijdag 1 november



40-JARIG BESTAAN SCHOLA CANTORUM KENNEMERLAND. De Kapelkerk, Kapelsteeg 3, Alkmaar. Jubileumconcert met oude Middeleeuwse Gregoriaanse gezangen in samenspel met orgelstukken, o.l.v. Ko Ariens. Orgel Kees de Wijs. Aanvang 20.15 uur.

TENTOONSTELLING 'ZWART & WIT. Lichthal Tropenmuseum, Linnausstraat 2, Amsterdam. 150 jaar na de afschaffing van de slavernij, organiseert het Tropenmuseum de tentoonstelling Zwart & Wit. Persoonlijke verhalen, foto's, films en beeldende kunst laten zien hoe 'zwart' en 'wit' sindsdien in Nederland met elkaar leven. Openingsdagen dinsdag t/m zondag van 10.00-17.00 uur, maandag tijdens feestdagen en schoolvakanties van 10.00-17.00 uur. Te bezoeken tot en met 1 juli.



Ardenner Dennen, tempera en olieverf. Schilderij van Gezien van de Riet.

NATUURLIJK NATUUR. Galerie Staphorius, J.J. Allanstraat 287b, Westzaan. Expositie van schilderijen. Te bezichtigen tot en met 26 december.

Zaterdag 2 november

MUSEUMNACHT AMSTERDAM. Diverse locaties in Amsterdam. 50 deelnemende musea openen tijdens de Museumnacht hun deuren. Er zijn zo'n 250 bijzondere evenementen, zoals workshops, concerten, speciale rondleidingen en optredens. Van 19.00-2.00 uur.

Zondag 3 november

CULTUREEL RONDJE WIJK BLIJDUURSTEDE. Molen Rijn en

Lek, Grote Kerk en kasteel-land. Openstelling galeries binnenstad. Van 13.30-17.00 uur. Gratis route af te halen bij VVV aan de Markt.

VERJAARDAGSCONCERT KONINKLIJK CONCERTGEBOUW-ORKEST. Concertgebouwplein 10, Amsterdam. 125 jaar muziekgeschiedenis. Het Koninklijk Concertgebouworkest brengt Ein Heldenleden van Richard Strauss ten gehore, een symfonisch gedicht dat de componist in 1898 opdroeg aan het toen 10-jarige Concertgebouworkest. Tevens de wereldpremière van gloednieuw werk: *Mysteriën* van Louis Andriessen. Aanvang 14.15 uur.

MODELSPOORBEURS. Bontekoestraat 3, Hoorn. Jaarlijkse beurs. Van 10.00-15.00 uur.

Woensdag 6 november



Een jonge Willem-Alexander die kennismaat met de mariniers in Noorwegen.

DE ORANJES EN DE MARINIERS. Mariniersmuseum Rotterdam, Wijnhaven 7, Rotterdam. Fototentoonstelling. 100 jaar gefotografeerde verbondenheid tussen de Oranjes en de Mariniers. Openingsdagen: dinsdag tot en met vrijdag van 10.00-17.00 uur, zaterdag en zondag van 11.00-17.00 uur. Te bezichtigen tot 11 mei 2014.

Vrijdag 8 november

SHAFFY WEEKEND. Felix Meritis, Keizersgracht 324, Amsterdam. Viering van 80ste geboortedaar van Ramses Shaffy met optredens, lezingen, films, interviews en concerten van talenten van destijds en nu. Van 19.00-01.00 uur.

45 JAAR RAMSES SHAFFY. Felix Meritis, Keizersgracht 324, Amsterdam. Tentoonstelling over het leven van Ramses Shaffy. Te bezoeken tot eind 2013.

DE KIFT. Museum Speelklok, Steenweg 6, Utrecht. De theatrale fanfare-punkband De Kift viert het 25-jarig bestaan van de band en duikt in de muzikale archieven. Tevens gaan ze de confrontatie aan met de zelfspelende instrumenten van Museum Speelklok. Aanvang 20.30 uur.

Zaterdag 9 november

SHAFFY WEEKEND. Felix Meritis, Keizersgracht 324, Amsterdam. Viering van 80ste geboort-

tejaar van Ramses Shaffy met optredens, lezingen, films, interviews en concerten van talenten van destijds en nu. Van 19.00-01.00 uur.

ISKRA, TIEN JAAR CONCERTGEBOUW VAN CASTRICUM. Jac.P. Thijsse College, De Bloemen 65, Castricum. Viering 10-jarig bestaan van Iskra met Canto Ostinato, een muziekstuk van de Nederlandse componist Simeon ten Holt in de bijzondere bezetting van acht cello's, het Cello8ctet Amsterdam. Aanvang 20.15 uur.

Zondag 10 november

KORENFESTIVAL. Dorpshuis 'De Schulp', Visweg 45, Egmond-Binnen. Optredens van diverse koren. Van 14.50-15.15 uur.

Dinsdag 12 november

375-JARIG BESTAAN HORTUS BOTANICUS AMSTERDAM - DE HORTUS. Plantage Middenlaan 2a, Amsterdam. De Amsterdamse Hortus uit 1638 is een van de oudste botanische tuinen ter wereld. Het is een 'levend' museum met meer dan 4000 verschillende plantensoorten. Dagelijks geopend van 10.00-17.00 uur.

Donderdag

14 november

WILLEM-ALEXANDER VAN PRINS TOT KONING. Mariniersmuseum Rotterdam, Wijnhaven 7, Rotterdam. Lezing van auteur Jan Hoedeman. Aanvang 19.30 uur. Telefonisch inschrijven via 010-4129600 of via de website.



TITANIC: THE ARTIFACT EXHIBITION - Amsterdam EXPO, Gustav Mahlerlaan 24, Amsterdam. Internationale tentoonstelling. Amsterdam EXPO werkt samen met Het Scheepvaartmuseum om de internationale tentoonstelling nog aansprekende te maken. De tentoonstelling toont authentieke artefacten uit het wrak en vertelt het verhaal van de 2.228 opvarenden, onder wie drie Nederlanders. Openingsdagen dagelijks van 9.00-18.00 uur en vrijdags tot 21.00 uur.

Vrijdag 15 november

PRESENTATIE KERSTWORKSHOP. De Oude Proeftuyn, Zui-

derwentweg 1, Heemskerk. Van 18.00-21.00 uur.

MAGISCH ZAND. Wilhelminagrot, Neerhem 44, Valkenburg aan de Geul. Grootste, ondergrondse kerststal van Europa. Van 11.00-18.00 uur, behalve 25 december en 1 januari. Open tot en met 5 januari 2014.

Zaterdag 16 november

PRESENTATIE KERSTWORKSHOP. De Oude Proeftuyn, Zui-

OLDTIMERBEURS. Autotron Rosmalen, Graafsebaan 133, Rosmalen. Klassieke automobielen en hotrodshow. Van 10.00-17.00 uur.

Zondag 17 november

OLDTIMERBEURS. Autotron Rosmalen, Graafsebaan 133, Rosmalen. Klassieke automobielen en hotrodshow. Van 10.00-17.00 uur.

Woensdag 20 november

INTERNATIONAL DOCUMENTARY FILM FESTIVAL AMSTERDAM. Rembrandtplein, Amsterdam. Een van de grootste documentairefilmfestivals ter wereld. Dagelijks tot en met 1 december.

Vrijdag 22 november



THE ZZ TOPS. Thalia Theater, Breesaapstraat 52, IJmuiden. Authentieke ZZ Top show met Nick Ryan als Billy Gibbons, Col Gray als Dusty Hill en Matt Jones als Frank Beard. Baarden, bizarre gitaren, blues en rock 'n roll zijn de kenmerken. Aanvang 20.30 uur.

NIGHT OF THE PROMS. Ahoy, Ahoy-weg 10, Rotterdam. Mix van bekende klassieke melodieën en pop evergreens met optredens van o.a. Gloria Estefan, Amy Macdonald en Hiromi. Aanvang 20.00 uur.

Zaterdag 23 november

NIGHT OF THE PROMS. Ahoy, Ahoy-weg 10, Rotterdam. Mix van bekende klassieke melodieën en pop evergreens met optredens van o.a. Gloria Estefan, Amy Macdonald en Hiromi. Aanvang 20.00 uur.

Zondag 24 november

MEESTERSCHILDER OSKAR KOKOSCHKA. Museum Boijmans Van Beuningen, Museum-

plein 18-20, Rotterdam. Tentoonstelling. De expressieve en

kleurrijke schilderijen van de Oostenrijkse kunstenaar Oskar Kokoschka (1886-1980) zijn niet alleen het onderwerp van de grote najaarstentoonstelling in Museum Boijmans Van Beuningen. Het museum en PAN Amsterdam maken een inhoudelijke verbinding tussen de tentoonstelling in Rotterdam en de kunstbeurs in Amsterdam. Dinsdag t/m zondag van 11.00 tot 17.00 uur. Te bezichtigen tot en met 19 januari 2014.

PAN AMSTERDAM. Europaplein, Amsterdam. Eigentijdse kunstbeurs die staat voor verrassing, variëteit en kwaliteit, met werken vanaf de klassieke oudheid tot aan hedendaagse fotografie en kunst. Te bezichtigen tot en met 1 december. Openingsdagen: maandag-woensdag 11.00-19.00 uur, donderdag 11.00-18.00 uur, zaterdag 11.00-19.00 uur en zondag 11.00-18.00 uur.

STATUS QUO. Brabanthallen, Diezekade 2, 's-Hertogenbosch. Optreden Britse rocksterband Satus Quo. Aanvang 20.30 uur.

Donderdag 28 november



KERSTCREATIES. Brabanthallen, Diezekade 2, 's-Hertogenbosch. Kerst- en winterfair Kerstcreaties staat dit jaar in het teken van nostalgie. Stands met hebbedingetjes. Veel creativiteit, bloemschikdemonstraties, proeverijen, workshops enzovoorts. Te bezoeken tot en met 1 december. Dagelijks geopend van 10.00-17.00 uur, vrijdag 29 november tot 21.00 uur.

Zaterdag 30 november

VIERING 200 JAAR KONINKRIJK. Strand Scheveningen. Er wordt deze dag herdacht hoe Willem Frederik Prins van Oranje Nassau twee eeuwen geleden vanuit Engeland op Scheveningen aankwam. Honderden figuranten uit Scheveningen spelen de landing na. 11.00 uur: Prins Willem van Oranje komt vanuit Engeland op het Scheveningse strand aan. 12.45 uur: Moderne landing op het strand met aansluitend vlootshow voor de kust van de Koninklijke Marine.