



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Oktober 2021

Is er een relatie tussen onze frisdrankconsumptie en het risico op darmkanker?

De roep om het invoeren van een zogenoemde suikertaks wordt steeds groter. Onder meer kinderfonds Unicef en de gemeente Amsterdam ondersteunen het voorstel. Ze hopen hiermee de volksgezondheid te kunnen verbeteren door de bevolking meer in de richting van gezonde voeding te duwen. In de onlangs gestarte overheids campagne 'Doe de switch' worden we al aangemoedigd om ongezonde producten te laten staan en te kiezen voor een gezonder alternatief. Zo probeert men onder meer om ons van de frisdrank af te krijgen en meer water te laten drinken. Een team van Amerikaanse wetenschappers legde dit jaar een verband tussen het toenemende aantal gevallen van darmkanker en de consumptie van frisdranken met zoetstoffen.

De laatste decennia is de consumptie van frisdranken flink gestegen. Wie in de jaren 50 van de vorige eeuw ter wereld kwam, dronk ze zelden, nu is het voor velen dagelijkse kost geworden. Tegelijk zien medici dat het aantal mensen met darmkanker toeneemt. Werden er vroeger zelden mensen onder de vijftig jaar met deze aandoening geregistreerd, nu zien we regelmatig dat ook jongeren darmkanker krijgen. Zou dat wellicht iets te maken hebben met de consumptie van frisdrank? De wetenschappers bestudeerden de gegevens van mensen die op jonge leeftijd te maken kregen met darmkanker en publiceerden er een artikel over in het vakblad Gut. Hun conclusie luidt dat mensen die in 1990 geboren zijn ongeveer twee keer zo veel kans hebben om darmkanker te krijgen vóór hun vijftigste levensjaar dan mensen die in 1950 ter wereld kwamen.

Fructose

Het consumeren van grote hoeveelheden frisdrank heeft een negatief effect op ons lichaam. Het vergroot de kans op overgewicht en daarmee stijgt het risico op hart- en vaatziekten en diabetes. Specifiek met betrekking tot onze darmflora zou de hoeveelheid fructose in frisdranken een rol kunnen spelen. Het is bekend dat deze stof moeilijk door de dunne darm wordt opgenomen. Daardoor komt het in de dikke darm terecht, waar het de natuurlijke biologische processen van de aldaar aanwezige microben verstoort.

Alternatief

De meest gezonde drank voor de mens om te drinken is water. Toch kan het zijn dat je af en toe behoefte hebt aan een bepaalde smaakbeleving. Dan zijn er gelukkig nog voldoende alternatieven te vinden voor de bekende frisdranken. Je kunt bijvoorbeeld thee maken door heet water te gieten over verse munttakjes of vers gesneden plakjes gember. Daarnaast bestaan er diverse theemixen die samengesteld zijn op basis van smaak en werking in ons lichaam. Ook het drinken van kokoswater is goed voor lichaam en geest. Een andere optie is Russia Cola, een alternatieve frisdrank die weliswaar wat biologische rietsuiker bevat, maar geen geraffineerde suikers die je in vrijwel alle bekende frisdranken aantreft.



Waarom we meer spinazie zouden moeten eten

Miljoenen mensen over de hele wereld keken naar de tekenfilms van Popeye, de stoere zeebonk die zijn kracht te danken heeft aan het eten van spinazie. Het is vermoedelijk een van de beste marketingcampagnes ooit, bedacht door de Amerikaanse overheid. Maar wel met een boodschap die je beter niet in de wind kunt slaan. Het eten van groene groenten, zoals spinazie, boerenkool en andijvie, zorgt voor een betere spierfunctie. Dat is opnieuw bevestigd door onderzoekers van de Edith Cowan University (ECU) in Australië. De onderzoeksresultaten werden dit jaar gepubliceerd in het blad Journal of Nutrition.

Het idee om de populaire tekenfilmfiguur Popeye reclame te laten maken voor spinazie vindt zijn oorsprong in de jaren 30 van de vorige eeuw. De Amerikaanse overheid beseftte dat veel mensen door de financiële crisis van dat moment niet in staat waren om vlees te kopen, omdat het simpelweg veel te duur was geworden. Er moest dus een voedzame maaltijd samengesteld worden zonder vlees. Spinazie was volop beschikbaar en veel goedkoper, dus liet men Popeye spinazie eten om daarmee zijn grote spierkracht te verklaren. De consumptie van spinazie steeg daardoor met een derde en dat mag je gerust een succesvol resultaat noemen. De wetenschappers van de ECU bestudeerden de gegevens van 3.759 Australiërs die gedurende een periode van twaalf jaar hadden deelgenomen aan een onderzoek. Ze concludeerden dat er een verband is tussen de nitraatconsumptie en de fysieke kracht van de betrokken personen. Volgens dr. Marc Sim, die het onderzoek leidde, toont dit aan dat voeding een belangrijke rol speelt in de algehele gezondheid

en dat nitraatrijke groenten de spierkracht kunnen versterken.

Vitaminen

Het beste kun je kiezen voor de pure versie van groene groenten en niet voor supplementen. In de groenten zitten namelijk nog veel meer waardevolle stoffen, zoals vitamines. Voor het versterken van je spieren heb je er niet eens zo enorm veel van nodig. Volgens de onderzoekers is dertig gram per dag al voldoende om dat effect te bereiken. Dat wil overigens niet zeggen dat deze hoeveelheid voldoende zou zijn om gezond te leven. Niet voor niets adviseert men om dagelijks 250 gram groenten te consumeren. Het gaat immers niet alleen om de spierkracht, maar ook om de vele andere lichaamsfuncties waarvoor groenten een belangrijke factor zijn. Behalve het eten van gezonde voeding is het daarnaast belangrijk om voldoende te bewegen en het lichaam te trainen.



De kilo's vlogen eraf



Vet bevroren is vet verliezen! De oplossing tegen vet voor mannen en vrouwen. Met een blijvend resultaat, zonder operatie, pijnloos, veilig en effectief. Het is geweldig dat we al zoveel mensen hebben kunnen helpen om van hun overgewicht af te komen. „Vooraf de erkenning van de internist van het ziekenhuis, is fantastisch”, zegt Annet van Afslankstudio Velsersbroek. „Hij zei: wat jullie presteren is ons in een paar jaar niet gelukt.” Annet is superblij met deze mooie erkenning vanuit het ziekenhuis. Nieuw is dat je nu ook je gezicht kan laten bevroren om van je onderkin, rimpels of wallen af te komen. Petra heeft net haar eerste gezichtsbehandeling gehad, mijn gezicht is glad en stevig en mijn onderkin is al stukken minder. Ik raad het iedereen aan! Miranda heeft eindelijk na jaren de stap genomen om een afspraak te maken met ons. Het moest nu echt gebeuren vertelde zij. Ze is direct gestart met een Bio HCG kuur en daarnaast met koolhydraat arm eten met als resultaat dat de kilo's eraf vlogen. Daarnaast de TC Cryo en de bodyformer gedaan. Na 4 maanden 25 kilo lichter en een mooi strak figuur. Nieuw in de salon is de **LPG Endermologie**, vetcellen worden gereactiveerd waardoor plaatselijk vet wordt afgevoerd! Er wordt nieuw collageen, elastine en hyaluronzuur aangemaakt. Deze methode voor mannen en vrouwen geeft fantastisch resultaat. **Benieuwd naar de allernieuwste afslankmethodes?** Overtuig jezelf en breng een vrijblijvend bezoek aan Beauty & Afslankstudio Velsersbroek aan de Klompenmakerstraat 7. Voor meer informatie: 023- 5490556 www.afslankstudiovelserbroek.nl. [foto: aangeleverd]

Ups & Downs

Marnie Krom



Als er geen ups en downs zijn in je leven, betekent dat naar mijn idee, dat je dood bent. Wij zijn ons eigen zaadje.
Waarom houden we het oogsten dan tegen?
We zijn een flatliner wanneer er geen pieken en geen dalen zijn.
Zit jij al heel lang op iets te wachten?
En als je op deze manier doorgaat, je ook weet dat het nooit gaat gebeuren?
Geen uitdagingen op welk vlak dan ook.
Zo strompel en struik je door je leventje.
Het neigt er misschien wel stiekem naar toe, dat je het allemaal niet zo heel veel aan vind.

Is dit nou het leven wat ik wil, schreeuwt er misschien wel af en toe in je gedachten? Je hebt totaal geen idee dat er in jouw een rijkdom zit aan veranderingen. Veranderingen die nog even naar de oppervlakte moeten borrelen. Want als ik je zou vertellen dat ieder probleem dat bij jou de hoofdrol speelt in je denken, kan veranderen door de manier waarop je denkt?

1. Het eerste wat je waarschijnlijk nu denkt is, "ik heb helemaal geen probleem met mijn denken. Mijn probleem is de manier hoe ik naar zaken of dingen kijk."
 2. Of je denkt, "geweldig, ik kan leren hoe ik kan dealen met mijn negatieve iedere keer weer terugkerende denken, en ik kan ook leren dat ik deze, - zonde van de tijd gewoontes - kan loslaten."
 3. Of je hinkt misschien wel een beetje tussen twee gedachten in.
- Hoe het ook zij en wat je reactie ook zal zijn, je gevoel volgt altijd direct je gedachten op.

Je gevoel is gelinked aan je gedachten.
Waardoor dit gevoel je heel makkelijk kan beïnvloeden.
Maar nu is de vraag, is het je gevoel dat je bezig houdt of is het je denken?
Denk daar maar over na.
Want we kunnen in ons denken zaaien, om vandaar uit de oogst binnen te halen.

Marnie Krom

OVER DE AUTEUR

Marnie Krom • Mindcoach
Beverwijk
www.minddrops.nl

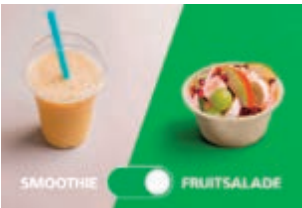
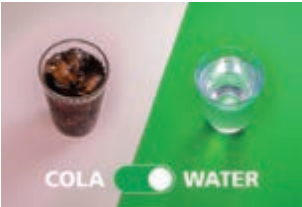
Stapje voor stapje gezonder en duurzamer eten

Veel mensen willen gezonder en duurzamer eten. Dat is niet alleen goed voor jezelf, maar ook voor het milieu. Maar hoe pak je het aan? Overal hoor je weer wat anders. En je gewoontes veranderen is niet makkelijk. Maar laat je niet gek maken. Het kan namelijk in kleine stapjes.

Probeer eens een Eetwissel

Met een Eetwissel maak je een stapje richting de Schijf van Vijf binnen wat je nu al eet en drinkt. Besmeer je boterham bijvoorbeeld eens met 100% pindakaas in plaats van chocopasta. Of vervang je hamburger een keertje voor een burger gemaakt van bonen of linzen. Zo'n kleine stap is makkelijker om te maken. En misschien groeit het wel uit tot een nieuwe gewoonte.

Je eet zowel gezonder als duurzamer met een Eetwissel. Want over het algemeen is gezonder eten beter voor het milieu. Voor het produceren van bijvoorbeeld snoep, snacks en frisdrank zijn meer stappen nodig dan voor groente en fruit. Ook minder vlees eten is goed voor jezelf en het milieu. Zo kan je met een Eetwissel dubbele winst behalen.



Je eet gezond en duurzaam als je vooral uit de Schijf van Vijf eet. Lees hier de tips:

- Neem veel groente en fruit.
- Ga vooral voor volkoren, zoals volkorenbrood, volkorenpasta, volkorencouscous en zilvervliesrijst.
- Kies minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, ongezouten noten, eieren en vegetarische producten zoals tofu.
- Neem genoeg magere en halfvolle zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas.
- Eet elke dag een handje ongezouten noten.
- Kies zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten, zoals olie, halvarine en vloeibaar bak- en braadvet.
- Drink voldoende, zoals kraanwater, thee en koffie.

Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak

- Neem kleine porties.
- Niet te veel zout, suiker en verzadigd vet.



Etiketten: kijk en vergelijk

Bijvoorbeeld als je boodschappen doet of iets koopt bij het tankstation voor onderweg. Pak eens twee vergelijkbare producten uit het schap en kijk in de voedingswaarde-tabel hoeveel calorieën en voedingsstoffen erin zitten. Daarbij is het handig om de producten te vergelijken per 100 gram.

Ook als het om duurzaamheid gaat, kan je het etiket gebruiken. Kies bijvoorbeeld voor een product met 1 van de 10 topkeurmerken op de verpakking. Voorbeelden zijn Biologisch en Beter Leven (2 en 3 sterren) voor vlees en eieren, en MSC of ASC voor vis.

'Kies Ik Gezond?'-app

Een handig hulpmiddel bij het lezen van etiketten is de 'Kies ik Gezond?'-app van het Voedingscentrum. Daarmee vergelijk je makkelijk producten op bijvoorbeeld suiker, verzadigd vet of zout. Je krijgt de voedingswaarden te zien wanneer je de streepjescode van een product scant of een product opzoekt.



Met de app kun je ook zien of producten in de Schijf van Vijf staan en zo niet, wat gezondere alternatieven zijn. Ook kun je bijvoorbeeld zien of een product vegetarisch is als je minder vlees wilt eten. Zo kies je makkelijker voor gezond en duurzaam.

Voedingscentrum
eerlijk over eten

www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Zorg Winkel Velsen twee jaar gevestigd in IJmuiden

Per 1 november bestaat Zorg Winkel Velsen aan Plein 1945 twee jaar. In het winkelpand op nummer 50 (tussen Gall & Gall en Swier) kun je terecht voor nieuwe en gebruikte zorghulpmiddelen tegen zeer scherpe prijzen. De winkel is uniek in Velsen en voorziet in een grote behoefte.

Eigenaar Erwin van der Kolk kwam enkele jaren geleden tot de conclusie dat er vraag is naar zorgartikelen, maar dat je hiervoor in Velsen nauwelijks ergens terecht kon. Hij besloot om daar zelf iets aan te gaan doen. Niet veel later was Zorg Winkel Velsen een feit. Aanvankelijk onder de naam Zorg Discounter IJmuiden, maar sinds vorig jaar met het nieuwe concept. Sindsdien is Zorg Winkel Velsen ook een officieel uitgifte- en inleverpunt van zorgleverancier Medipoint. Het winkelassortiment bestaat uit scootmobielen, rollators (onder meer Topro en Rehasense), sta-op-stoelen, rolstoelen en zorghulpmiddelen voor in de bad- en slaapkamer. Tijdelijk een hulpmiddel nodig? Dan is huren ook mogelijk, zowel voor korte als langere periodes.

Hulpmiddelen defect? Kleine reparaties worden zo mogelijk direct in de winkel uitgevoerd. Grotere reparaties worden uitbesteed aan Stichting Paswerk in Cruquius. Wanneer een reparatie niet direct mogelijk is, staat er altijd een vervangend artikel in de winkel klaar. Een pakketje verzenden of ontvangen? Ook dat kan bij Zorg Winkel Velsen, want de winkel is een officieel afhaalpunt voor de pakketdiensten UPS en DPD. Meer weten? Kijk op www.zorgwinkelvelsen.nl voor het uitgebreide winkelaanbod en overige informatie. Zorg Winkel Velsen is op maandag geopend van 12.00 tot 17.00 uur en dinsdag tot en met zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur. Neem contact op via info@zorgwinkelvelsen.nl of bel: 0255 785829.

Ook voor het kopen of huren van een rolstoel kun je bij Zorg Winkel Velsen terecht. Foto: aangeleverd



Zorg Winkel Velsen

Zorgartikelen voor iedereen

De enige Zorgwinkel in de gemeente Velsen



Scootmobielen, rollators (oa Topro en Rehasense), sta op stoelen, alles voor badkamer en slaapkamer, rolstoelen. Zowel nieuw als gebruikt (gebruikt kleine prijzen).

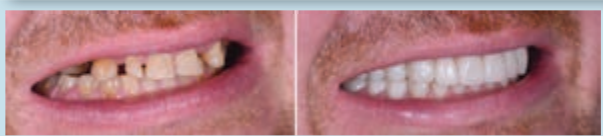
**Uitgifte en inlever punt van Medipoint .
Daarnaast pakket Servicepunt van UPS en DPD.**

Plein 1945 nr. 50, 1971 GC IJmuiden, 0255 785 829
(tussen Gall & Gall en Swier in)
info@zorgwinkelvelsen.nl www.zorgwinkelvelsen.nl

Voor een optimaal kunstgebit

Tandprothetische Praktijk Fred W. van der Linde

Al vijfendertig jaar ervaring in het aanmeten en vervaardigen van een kunstgebit op maat.



In de Praktijk wordt uiteraard volgens **Coronaprotocol** gewerkt!!

OPENINGSTIJDEN:

Maandag t/m donderdag 08.00 - 17.00 uur. Vrijdag 08.00 - 15.00 uur
Weekenddienst vanaf 15.00 uur.
Vrijdagmiddag tot zondagavond bereikbaar via tel.nr. 0617776777

WWW.KUNSTGEBITSERVICE.INFO

Waarvoor kunt u bij de tandprothetische Praktijk Fred van der Linde terecht?

- advies/informatie
- beoordeling van de huidige prothese en mondholte
- reparatie en aanpassing van het kunstgebit
- vernieuwing van een kunstgebit
- een gedeeltelijk kunstgebit, plaatje
- een kunstgebit op implantaten, klikgebit
- nazorg



Neem gerust contact met ons op voor vrijblijvende informatie!

Tandprothetische Praktijk Fred W. van der Linde

Planetenweg 52, IJmuiden
0255-520035

www.kunstgebitservice.info



Gezonder en energiever door Voetreflexzonetherapie

De basis van onze gezondheid is lekker in je vel zitten, letterlijk en figuurlijk. Ontspanning, goede voeding, beweging en vooral veel plezier maken, is goed voor ons welzijn. Stress ondermijnt je immuunsysteem waardoor je vatbaarder bent voor ziekten. Allerlei processen in je lichaam worden negatief beïnvloed door stress.

Als je stress hebt, klachten of ongemakken ervaart, dan is voetreflexzonetherapie een goede keuze. Je energie gaat weer stromen, en je zelfgenezend vermogen wordt gestimuleerd. Je voelt je na een behandeling ontspannen en klachten worden minder of kunnen zelfs verdwijnen. „Tijdens de tweede lockdown had ik alle tijd en ben ik mij gaan specialiseren in de Chinese voetreflextherapie“, vertelt natuurgeneeskundig therapeut Mireille Smit. „Ik heb veel nieuwe inzichten en kennis opgedaan en breng deze meteen in de praktijk.“



Mireille Smit. Foto: aangeleverd

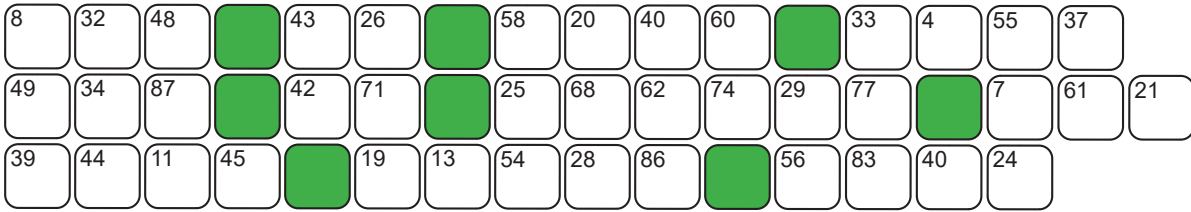
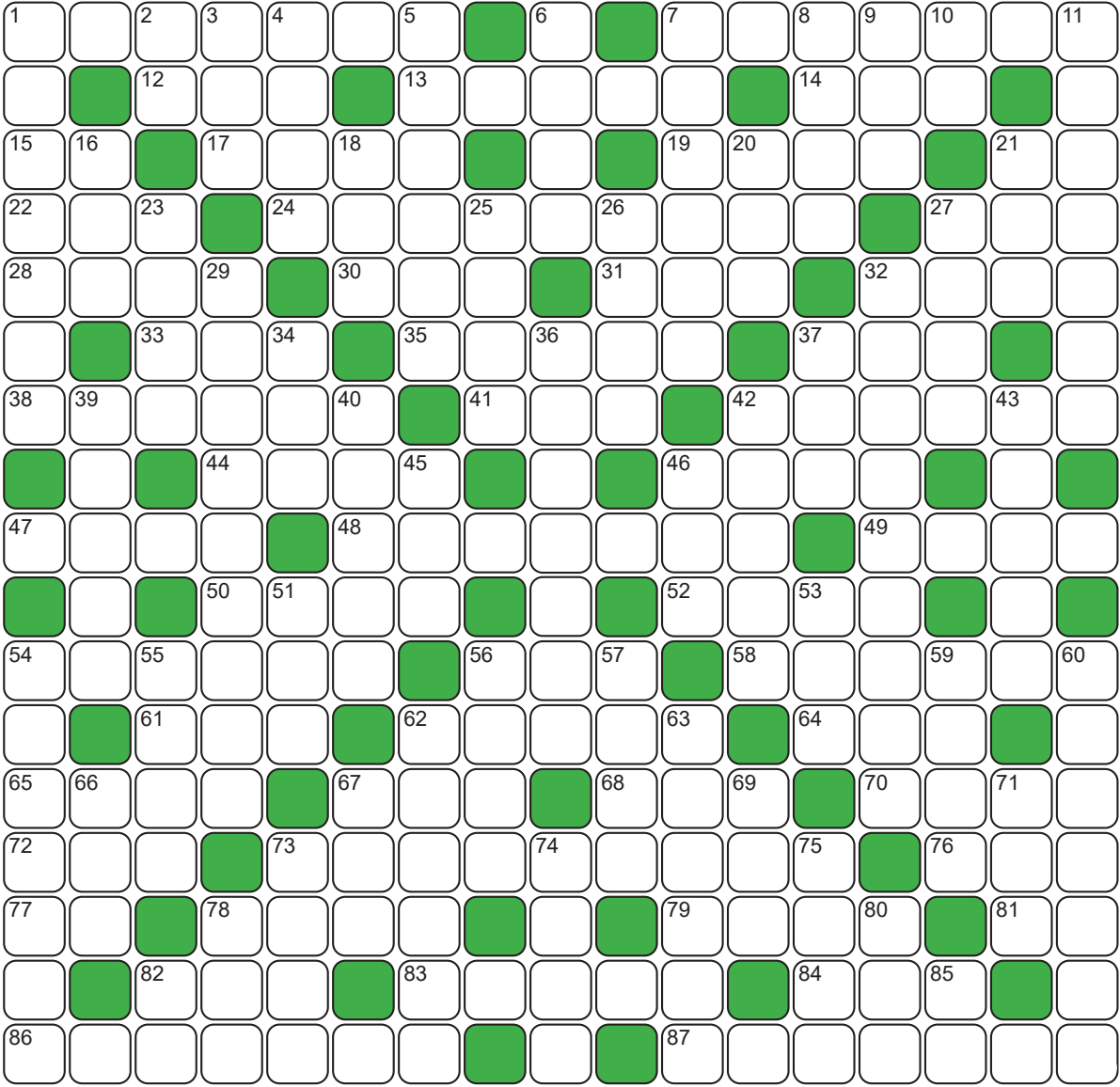
Heb je een aanvullende verzekering? Dan kan je de behandeling (deels) vergoed krijgen. Wellicht staat er voor dit jaar nog een te besteden bedrag open. Mireille heeft een leuke welkomstaanbieding tot en met december 2021: een gratis intake ter waarde van 20 euro.

„Je bent van harte welkom in mijn praktijk pop de Kerkweg 37 in Santpoort-Noord“. Tel. 06-30152604, mireilleclaudiasmit@gmail.com, www.mireillesmit.nl.

KRUISWOORDPUZZEL

Horizontaal 1. overzicht van popsongs; 7. kostbaar sieraad; 12. duivenhok; 13. dramatisch zangspel; 14. afgebeten stuk; 15. aluminium (afk.); 17. graafschap in Engeland; 19. afgesneden stuk vis; 21. gedeputeerde staten (afk.); 22. gevangen verblijf; 24. naald en draad; 27. droog (van wijn); 28. rivier in Oostenrijk; 30. herenkostuum; 31. mannetjes bij; 32. paarsachtige kleur; 33. biljartstok; 35. plaats in Utrecht; 37. zachte metaalsoort; 38. papieren zakdoekje; 41. hoogste dakrand; 42. Bargoens voor tien gulden; 44. delfstof; 46. hondachtig roofdier; 47. putemmer; 48. medemenselijk; 49. tekst voor publicatie; 50. gierigaard; 52. strand bij Venetië; 54. zeer zware storm; 56. bevel aan een hond; 58. zonder ziekte; 61. oude vochtmaat; 62. eetvoorschrift; 64. water doorlatend; 65. opspringend vochtdeeltje; 67. hel verlicht; 68. explosieven opruimingsdienst (afk.); 70. naar omlaag; 72. handbagage; 73. hartige snack; 76. mollengang; 77. loofboom; 78. Griekse letter; 79. deel van een boom; 81. kunstmatige inseminatie (afk.); 82. withandgibbon; 83. Nederlandse prinses; 84. Japanse munt; 86. duikpijpje om te ademen; 87. aantekeningen maken.

Verticaal 1. voorjaarsbloem; 2. bekende Nederlandse motorrace (afk.); 3. streling met de tong; 4. door koorts wartaal spreken; 5. alles bijeen geteld; 6. Europeaan; 7. straat in Amsterdam; 8. uitroep van zeelui; 9. schakterm; 10. Amsterdams peil (afk.); 11. Italiaanse landstreek; 16. onderricht; 18. houten drinkbakje; 20. sterk ijzerhoudende grondsoort; 21. haarversteviger; 23. gemakzuchtig; 25. interkerkelijke omroep Nederland (afk.); 26. azijn; 27. heilige; 29. beschermd wildpark; 32. beminnen (strelen); 34. deel van een dag; 36. overheidsdienst; 37. doortochtgeld; 39. bijenhouder; 40. graveertechniek; 42. vol vrolijkheid; 43. dameskledingstuk; 45. kledingstuk; 46. oeverkant; 51. mannetjesschaap; 53. duinvallei; 54. weekdier (mv.); 55. zuivelproduct; 56. zoutachtig; 57. zeer breekbaar; 59. berggeel; 60. telwoord; 62. onderdeel van een geheel; 63. aldoor piekeren; 66. bergdoorgang; 67. optimale conditie; 69. laagte tussen bergen; 71. boomsoort; 73. boomsoort; 74. lastdier; 75. wagenvracht; 78. cafébuffet; 80. rivier in Engeland; 82. soort onderwijs (afk.); 85. nummer (afk.).



Puzzel mee en win een schoonheidsbehandeling van Beauty & Afslankstudio Velserbroek!
Mail de oplossing voor maandag 25 oktober naar: puzzel@jutter.nl vermeld hierbij uw naam, adres en telefoonnummer.



Win een schoonheidsbehandeling Beauty & Afslankstudio Velserbroek Klompemakerstraat 7 in Velserbroek tel. 023-5490556

Met de boswachter aan de slag

Velsen-Zuid - Op zaterdag 6 november doen we mee aan de Landelijke Natuurwerkdag. Op Buitenplaats Beekestijn (Velsen-Zuid) kun je tijdens deze dag samen met de boswachters aan het werk om de natuur een handje te helpen. Ook als je geen ervaring hebt met werken in de natuur. Doe je mee?

Bosrand
Aan de achterzijde van Beekestijn en rond de niervormige vijver gaan de deelnemers kleine boompjes en struiken verwijderen. Het is goed om de natuur zijn gang te laten gaan, maar soms groeit het te dicht en hebben dieren en planten hier last van. Ze gaan de (jonge) boompjes die daar opgekomen zijn snoeien, zodat er meer licht op de bodem komt. Hier-

door komt er ruimte voor andere planten en struiken. Dit is belangrijk voor sommige soorten (broed)vogels en voor veel insecten. Gewerkt wordt dus aan het vergroten van de biodiversiteit in het gebied!

Doorkijkje
Op de centrale as, ter hoogte van het Engelse veld gaan ze boompjes uitsteken, zodat je vanaf het hoofdhuis

weer beter helemaal tot aan de andere kant van Beekestijn kunt doorkijken.

Doe je mee?
De deelnemers zijn van 10.00 tot 15.00 aan het werk. De werkzaamheden zijn geschikt voor iedereen die lichamelijk in goede conditie is. Ook jongeren vanaf circa 14 jaar zijn (onder begeleiding van een volwassene) welkom om mee te helpen. Tip van de boswachter: trek stevige schoenen aan en kleding die vies mag worden. De organisatoren zorgen voor koffie, thee, gereedschap en voldoende begeleiding. Meld je aan via www.natuurwerkdag.nl/klus/buitenplaats-beekestijn/



Ook jongeren vanaf circa 14 jaar zijn (onder begeleiding van een volwassene) welkom om mee te helpen. Foto: aangeleverd

10 KILO KWIJT IN 4 WEKEN TIJD!!

*Nieuw!!
Met goud
bekroond*



Behandeling

69,-

Inclusief pak

LPG Endermologie

Snel verlost van plaatselijk vet op een ontspannen manier. Nieuw collageen, elastine en hyaluronzuur wordt aangemaakt.

vet bevroren

=

vet verliezen

TC CRYO

V.a. **99,-**

SUCCES GEGARANDEERD

VOOR ALLE PROBLEEMZONES

✓ BUIK

✓ BENEN

✓ BILLEN

✓ ARMEN

✓ HEUPEN

✓ ONDERKIN

*Nieuw!!!
Gezicht bevroren*

Direct resultaat!
10 jaar jonger zonder
operatie!

Wilt u ook van uw overvloedig vet af?

Kom vrijblijvend langs!

Voor elk probleem hebben wij de oplossing!

VRIJDAG	22-10	} VAN 10.00 TOT 17.00 UUR
MAANDAG	25-10	
DINSDAG	26-10	
DONDERDAG	28-10	

*Gratis BMI meting. Gratis advies
Gratis intake gesprek t.w.v. €29,95*

BEAUTY & AFSLANKSTUDIO VELSERBROEK

Klompemakerstraat 7, 1991 JJ Velsersbroek Tel. 023-5490556

WWW.AFSLANKSTUDIOVELSERBROEK.NL

Pannenkoeken van pompoen



Het is herfst en de pompoenen vliegen om je oren. Persoonlijk vind ik ze echt ontzettend lelijk als decoratie maar als jij daar blij van wordt, doe je ding! Smaken verschillen nu eenmaal. Een pompoen eten kan heel lekker zijn al vind ik wel dat je flink met smaakmakers aan de gang moet want van zichzelf zijn ze een beetje lafjes. Ik heb hier 2 heel makkelijke recepten voor je!

Een flessenpompoen kun je halveren en ze op hun ruggetje zo het vruchtvlees grillen in de oven. Gewoon het vlees een beetje inprikken en er wat olijfolie overheen gieten. Als het vruchtvlees lekker verkleurd is dan haal je de helften uit de oven en brokkel je er geitenkaas over en versgehakte koriander. Wat chilipeper, olijfolie, peper en zout en je hebt een heel gezond gerecht.

Hier een recept voor Pannenkoeken van Pompoen, dit heb je nodig:

- vruchtvlees van een klein pompoentje
- een halve prei
- 1 rode ui
- 2 theelepels kurkuma
- zwarte peper
- 3 bio eieren
- 100 gram pijnboompitten
- scheutje tamari (soyasaus)
- 150 gram spelt of volkoren pannenkoekmix
- 100 gram geraspte oude kaas

Bak de pijnboompitten een beetje op en giet er aan het eind een scheutje tamari overheen. Schil de pompoen en maal in een machine het pompoenvruchtvlees, de prei en de ui klein. Vermeng dit vervolgens in een grote kom met de eieren, het pannenkoekmix, de geraspte kaas, kurkuma, peper en de pijnboompitten. Goed door elkaar mengen en bak er nu in de pan kleine pannenkoeken van.

Wij eten ze bijvoorbeeld bij een kom soep maar ze zijn ook ideaal als tussendoor om de honger te stillen of in de "brood"trommel voor naar school of je werk. Want koud zijn ze ook flink lekker!
www.joy2woman.nl

Scan voor meer
nieuws over lijf &
gezondheid de
QR-code



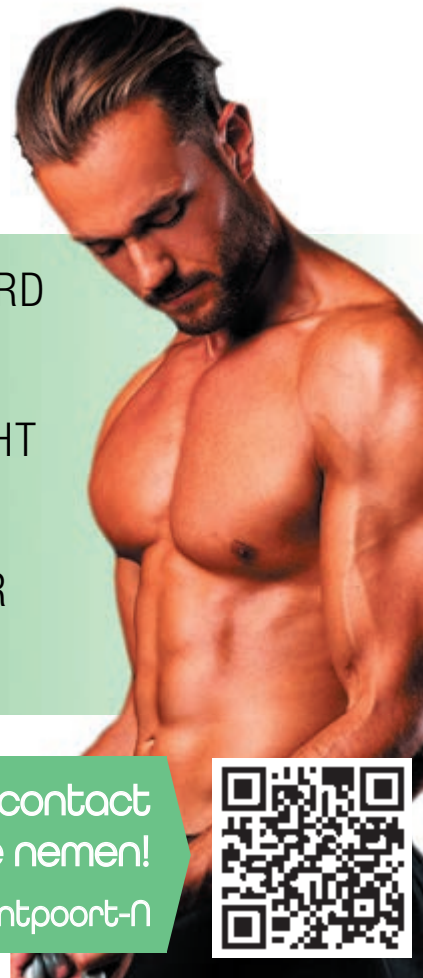
**Lijf &
gezondheid**

GYMTOGETHER.NL

De start van jouw droomlichaam

Wij geloven in eenvoudige voeding -/trainingsschema's die passen in jouw levensstijl. Daarnaast maken wij gebruik van een app voor je mobiel, waarin alle oefeningen staan met bijpassende uitleg en waar je eenvoudig maaltijden kunt aanpassen waar nodig. Dit zal je helpen om zoveel mogelijk te variëren in je eten/trainingen.

- AFVALLEN GEGARANDEERD
- GEEN JOJO-EFFECT
- PERSOONLIJKE AANDACHT
- ONLINE COACHING
- ALTIJD RESULTAAT DOOR ONZE UNIEKE METHODE



Scan de QR code om contact
met ons op te nemen!

Broekbergenlaan 48a • Santpoort-N



道

**Tao Dao
Acupunctuur**

- Galblaas klachten
- Emotionele klachten
- Slapeloosheid

Acupunctuurbehandeling geschiedt volgens de corona hygiëne richtlijnen.

Email: taodao@hotmail.com

Telefoon: 06 - 4285 1717

Praktijk adres Heemskerk:
Maltezerplein 25, 1961 JC Heemskerk
www.acupunctuur-annemarie.nl
taodao@hotmail.com, 06-42851717

Assertiviteit

Voor mannen en vrouwen vanaf 18 jaar, die moeite hebben goed voor zichzelf op te komen en daar iets aan willen veranderen.

Knopje om!

Ben jij klaar met oude patronen in je leven? Zou je het anders aan willen pakken? Dan is deze cursus iets voor jou!

Kunstgroep

We gaan kijken naar kunst, luisteren naar muziek of lezen poëzie en gaan hier vervolgens samen over in gesprek.

SOCIUS

**Maatschappelijk
Dienstverleners**

Groepen starten in week 43, meer informatie en aanmelden via:
www.groepenvansocius.nl 088 - 88 76 900

COLUMN GGD KENNEMERLAND

Herfst en winter



Bert van de Velden (GGD GHOR).
Foto: aangeleverd

Per 1 november bestaat **Zorg Winkel Velsen** aan Plein 1945 twee jaar. In het winkelpand op nummer 50 (tussen Gall & Gall en Swier) kun je terecht voor nieuwe en gebruikte zorghulpmiddelen tegen zeer scherpe prijzen. De winkel is uniek in Velsen en voorziet in een grote behoefte.

Eigenaar Erwin van der Kolk kwam enkele jaren geleden tot de conclusie dat er vraag is naar zorgartikelen, maar dat je hiervoor in Velsen nauwelijks ergens terecht kon. Hij besloot om daar zelf iets aan te gaan doen. Niet veel later was **Zorg Winkel Velsen** een feit. Aanvankelijk onder de naam **Zorg Discounter IJmuiden**, maar sinds vorig jaar met het nieuwe concept. Sindsdien is **Zorg Winkel Velsen** ook een officieel uitgifte- en inleverpunt van zorgleverancier Medipoint. Het winkelassortiment bestaat uit scootmobielen, rollators (onder meer

Topro en Rehasense), sta-op-stoelen, rolstoelen en zorghulpmiddelen voor in de bad- en slaapkamer. Tijdelijk een hulpmiddel nodig? Dan is huren ook mogelijk, zowel voor korte als langere periodes.

Hulpmiddelen defect? Kleine reparaties worden zo mogelijk direct in de winkel uitgevoerd. Grotere reparaties worden uitbesteed aan Stichting Paswerk in Cruquius. Wanneer een reparatie niet direct mogelijk is, staat er altijd een vervangend artikel in de winkel klaar. Een pakketje verzenden of ontvangen? Ook dat kan bij **Zorg Winkel Velsen**, want de winkel is een officieel afhaalpunt voor de pakketdiensten UPS en DPD.

Meer weten? Kijk op www.zorgwinkelvelsen.nl voor het uitgebreide winkelaanbod en overige informatie. **Zorg Winkel Velsen** is op maandag geopend van 12.00 tot 17.00 uur en dinsdag tot en met zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur. Neem contact op via info@zorgwinkelvelsen.nl of bel: 0255 785829.

De Laserspecialist Santpoort is dé specialist op het gebied van definitief ontharen

Wij staan voor kwaliteit, persoonlijke aandacht en veiligheid. Wij behalen prachtige resultaten door gebruik te maken van de GentleLase pro U

LASER SEIZOEN

Het laser seizoen is gestart!

Waarom starten in de herfst met de laserbehandeling?
Er zijn gemiddeld 6-8 behandelingen nodig voor het beste resultaat. Wanneer u nu start heeft u aankomende zomer geen last meer van uw ongewenste haargroei!

OPENINGSACTIE

De hele maand oktober

25% korting

op alle pakketten! Boek uw afspraak!



De LASERSPECIALIST
Santpoort

Hoofdstraat 170,
2071 EM Santpoort-Noord,
023 - 303 350 7
info@delaserspecialistsantpoort.nl
www.delaserspecialistsantpoort.nl
@delaserspecialistsantpoort



ondersteuning
aan mensen
met een beperking

Werken bij de SIG

Investeren in je toekomst!

'Er is genoeg ruimte voor
persoonlijke ontwikkeling.
We helpen elkaar beter te
worden'

Medewerker SIG
in Medewerkersonderzoek

Check onze vacatures:
www.sig.nu/werken-bij-de-sig



Zo voorkom je de kans op een burn-out

Stress is een steeds groter gevaar voor onze gezondheid. We zijn in de loop der jaren steeds meer van onszelf gaan vergen. We willen alles kunnen, overal bij aanwezig zijn, alles in de gaten houden, enzovoort. Maar alles heeft natuurlijk zijn grenzen en die grenzen zoeken we steeds vaker op. Of we gaan er - al dan niet bewust - overheen. Ga voor jezelf eens na wat je allemaal doet op een dag en probeer vervolgens te analyseren of dat wel gezond is. Met de onderstaande tips kun je voorkomen dat je te maken krijgt met een burn-out.

Leef bewust

De dagen lijken ongemerkt voorbij te gaan, alsof je op de automatische piloot staat. Je bent je nauwelijks echt bewust van wat er gebeurt en je werkt haast ongemerkt je dagelijkse schema af. Komt dit je bekend voor? Dan is dat wellicht een teken dat er iets mis is. Probeer jezelf bewust te worden van wat je doet. Let bijvoorbeeld eens op je eigen ademhaling. Vergeet al het andere om je heen en word jezelf bewust van de manier waarop je ademt. Focus hierop en houd dit een aantal minuten vast. Doe dat elke dag een paar keer, zodat je jezelf meer bewust wordt van wat je doet.

Stel prioriteiten

We denken voortdurend dat we van alles moeten, maar is dat ook werkelijk zo? Schrijf aan het begin van de dag (of de vorige avond al) op wat je die dag wilt gaan doen. Welke zaken 'moeten' beslist afgehandeld worden en wat kun je uitstellen of delegeren? Neem nooit te veel hooi op je vork en zorg ervoor dat je gedurende dag voldoende tijd neemt om te ontspannen. Even een halfuurtje wandelen of een hoofdstuk lezen in een goed boek helpt je om innerlijk tot rust te komen en je op te laden voor het vervolg van de dag.

Je telefoon op stil

Een mobiele telefoon is handig, maar kan ook zorgen voor veel stress. Als je iedere vijf minuten een bericht van iemand ontvangt, kan dat ervoor zorgen dat je voortdurend afgeleid wordt. Zo'n telefoon heeft ook een niet-storen-stand. Door die in te schakelen, krijg je alleen telefoontjes binnen en hoor je geen geluidjes als er appjes of andere meldingen binnenkomen. Je hoeft immers niet altijd alles direct te lezen. Je kunt zelfs naast WhatsApp een tweede app installeren die ervoor zorgt dat al je contacten keurig een afwezigheidsmelding krijgen, waarin je uitlegt dat je het bericht pas in de avond zult lezen. Zo weet iedereen dat ze bij echt dringende zaken even moeten bellen.



Ruim je huis op

Een rommelig huis zorgt voor een rommelig hoofd. Als de boel thuis aan kant is, kun je jezelf beter concentreren en heb je minder zorgen. Dit geldt uiteraard ook voor de werkplek. Het is een kleine moeite om alles netjes op te ruimen, maar het effect is groots.

Durf nee te zeggen

Ben je het type dat altijd voor iedereen klaarstaat? Durf ook eens nee te zeggen. Het is fijn om iemand ergens mee te kunnen helpen, maar moet dat dan echt vandaag? Probeer je bezigheden zo goed mogelijk te spreiden en wijs een verzoek af als je er geen tijd voor hebt.

Verwen jezelf

Hik je aan tegen bepaalde taken die je nog moet uitvoeren? Stel jezelf dan een beloning in het vooruitzicht. Neem jezelf bijvoorbeeld voor om naar de bioscoop te gaan, de sauna te bezoeken of wat nieuwe kleding aan te schaffen als beloning. Zodra je de taak volbracht hebt, is het tijd om die beloning aan jezelf uit te keren. Op die manier creëer je tegelijkertijd een geluismomentje en geef je jezelf echt het gevoel dat je trots kunt zijn op wat je bereikt hebt.

advertorial

MEDISCH

Team huisartsenpraktijk Westbroekerplas compleet! Wereld Diabetes Dag



Drie jaar hard werken en bouwen heeft zijn vruchten afgeworpen! Een veelgehoorde klacht was: "Ik heb steeds een andere huisarts en ik moet iedere keer opnieuw mijn verhaal doen!" Volledig terecht natuurlijk. Als je jouw huisarts bezoekt, wil je heel graag een vertrouwd gezicht. Het team is nu stabiel en compleet. Huisartsenpraktijk Westbroekerplas kan zich meer en meer richten op kwaliteit en betrouwbaarheid. Wilt u een vaste

Huisarts? Dit kan! Met het vaste team van 2 vrouwelijke en 2 mannelijke Huisartsen is er voor ieder wat wils!

Ons vaste Assistententeam is langer stabiel. Zij zijn het vertrouwde gezicht van de praktijk. Voor psychische klachten hebben wij een Praktijkondersteuner ggz. Ons team is vorig jaar versterkt met een Verpleegkundig Specialist. Zij is gespecialiseerd in palliatieve zorg en oncologie. Onze Diabetes

Verpleegkundige houdt zich bezig met de chronische aandoeningen zoals het risico op hartfalen en diabetes.

Wereld Diabetes Dag

Zondag 14 november is het Wereld Diabetes Dag! Huisartsenpraktijk besteedt hier op 12 november aandacht aan. Gebruikt u geen medicatie voor diabetes? Maar bent u wel benieuwd of uw bloedsuikervwaarden in orde zijn en of uw bloeddruk in orde is? Wij nodigen iedereen



WERELD DIABETES DAG

Gebruikt u geen medicatie voor Diabetes en/of hoge bloeddruk?

KOM LANGS!!

We gaan uw bloedsuiker en bloeddruk meten!

NOV. 12 | 10 TOT 15 UUR

HUISARTSENPRAKTIJK WESTBROEKERPLAS
VROMAADWEG 149, 1991 RZ VELSERBROEK

uit om op deze dag bij ons langs te komen tussen 10:00 en 15:00 uur. Wij meten dan uw bloeddruk en uw bloedsuiker, ook als u geen patiënt bij ons bent!

Zelf afspraken maken in de agenda van de praktijk

Onze praktijk is aangesloten bij MijnGezondheid.net. Patiënten kunnen via MijnGezondheid.net bij de praktijk zelf hun afspraak in de agenda inplannen, herhaal medicatie bestellen en vragen stellen aan de huisarts of de assistente. Handig is ook de 'Moet ik naar de dokter' toepassing.

Huisartsenpraktijk Westbroekerplas is open voor nieuwe inschrijvingen.
<https://westbroekerplas.nl>

Donar Fitness & Wellness introduceert Yoganess



De combinatie van yoga en sauna is uniek en geeft ontspanning en rust in je lijf en in je hoofd. Foto: aangeleverd

We leven in een hectische tijd. Even tijd om stil te zitten gunnen we onszelf nauwelijks. Donar Fitness & Wellness biedt jou graag wat meer rust en tijd voor jezelf en introduceert Yoganess. De combinatie van yoga en sauna is uniek en geeft ontspanning en rust in je lijf en in je hoofd.

Yoga is voor de meesten wel bekend. Maar we horen te vaak: „Het is niets voor mij want ik ben niet lenig of ik heb het geduld er niet voor“. Daar heeft het niets mee te maken, als je kunt bewegen kun je yoga beoefenen. Yogadocent Janine heeft ruim 8 jaar ervaring in het geven van diverse vormen van yoga en geeft intuïtief les. Na de les volgt een meditatie in de sauna. Na afloop iets lekkers en een kopje thee. Je gaat ontspannen het weekend in en laat de drukke week achter je.

Introductieles en lespakket

De introductieles is voor de eerste kennismaking. Je kunt de rust en zachtheid ervaren die juist meer energie geeft. Hierna kun je een 'ontspanningsabonnement' afnemen voor drie maanden bij Donar Fitness & Wellness die hiermee een uniek totaalpakket biedt!



Mireille Smit
Natuurgeneeskundig Therapeut

06 - 30 15 26 04 mireilleclaudiasmit@gmail.com www.mireillesmit.nl

Ontdek de helende kracht van voetreflextherapie

Heeft u behoefte aan meer vitaliteit en ontspanning van lichaam en geest? Dan is voetreflextherapie een bijzondere manier om aan uw gezondheid te werken.

Op de voeten bevinden zich de reflexzones van alle organen en functies van ons lichaam. Door het masseren van bepaalde reflexzones, wordt de doorbloeding, de energiedoorstroming, het lymfestelsel en het zelfgenezend vermogen gestimuleerd.

Enkele indicaties voor voetreflextherapie zijn:

- Stress, burn-out, slapeloosheid
- Nek-, rug- of schouderklachten
- Hoofdpijn, migraine
- Spijsverteringsklachten
- Overgangsklachten
- Menstruatieproblemen
- Reuma/ fibromyalgie
- Luchtwegproblemen
- Huidaandoeningen
- Oedeem
- ADHD, ADD
- Hielspoor
- Ondersteunen van het herstel na een operatie

Voor het maken van een afspraak kunt u bellen of mailen.

Ik werk volgens de nieuwe richtlijnen van het RIVM.

Consulten worden (deels) vergoed door uw ziektekostenverzekeraar.



YOGANESS



Introductie les



Yoga, Saunameditatie en Kruidenthee
€7.50 p.p

Op vrijdag 29 oktober 19.00 uur

Reserveer je plek. bel 0255.517725

WWW.DONARFITNESS.NL

Werken bij Stichting SIG is investeren in je toekomst



SIG-medewerkers helpen elkaar beter te worden. Foto: aangeleverd

Regio - Wie kiest voor de gehandicaptenzorg investeert in het geluk van mensen met een beperking. Ben of word jij die bevlogen begeleider? Dan haalt en houdt Stichting SIG jou graag aan boord. We investeren in je, met tal van groei- en ontwikkelmogelijkheden. Hartelijk welkom bij Stichting SIG. Samen sterk voor betrokken zorg!

De SIG zoekt gemotiveerde (assistent-)begeleiders, die bij ons willen blijven werken, omdat ze zin uit hun werk halen, waardering ervaren en kansen krijgen zich te ontwikkelen. Nieuwe medewerkers worden onthaald tijdens een introductiebijeenkomst, nemen deel aan een intern scholingsprogramma en vormen constructieve netwerken. Zij krijgen ook toegang tot de 'SIG Aan Boord'-app, met alle (praktische) informatie over de SIG direct bij de hand.

Scholing

Eenmaal aan boord word je op je werkplek aan een 'buddy' gekoppeld, een ervaren collega die je de eerste tijd begeleidt. Zo groei je in je functie en krijg je mogelijkheden je gaandeweg verder te ontwikkelen. Dat kan individueel (maatwerk) of samen met collega's. Denk aan coaching, 'training on the job', aanvullende in- of externe scholing en ook deelname aan taakgroepen.

Lerende organisatie

De SIG is een lerende organisatie, waarin we voortdurend van en met elkaar leren. Uitgangspunten hierbij zijn initiatief, vertrouwen en verantwoordelijkheid. De SIG investeert in jou, zodat jij je kunt professionaliseren en we samen de best mogelijke cliëntenzorg kunnen bieden.

VACCINATIE IN DE WIJK



GGD Kennemerland vaccineert op tijdelijke pop-up priklocaties in verschillende gemeenten. We geven bij deze pop-up-locaties voorlichting over het vaccineren tegen het coronavirus. Je kunt je ook meteen gratis laten vaccineren als je dat wilt.

Veel mensen zijn inmiddels gevaccineerd, daarom houden we ons nu bezig met een wijkgerichte aanpak van informeren en vaccineren. Een aantal van onze grote vaccinatielocaties is inmiddels gesloten of gaat binnenkort sluiten. Daarvoor in de plaats gaan we met prikbusen door de regio Kennemerland en vaccineren we tijdelijk op verschillende locaties in de wijk. Dit gebeurt in nauw overleg met de gemeenten.

Ben jij nog niet gevaccineerd tegen COVID-19 en wil je meer weten? Kom dan langs op één van de locaties hiernaast en ga in gesprek met onze medewerkers. Daarnaast kun je zonder afspraak terecht bij de vaccinatielocaties Schiphol en IJmuiden.

Zo werkt het vaccineren

- Je hebt geen afspraak nodig, je kan gewoon binnenlopen.
- Je wordt gevaccineerd met het Pfizer-vaccin.
- Neem je ID-bewijs mee en doe je mondkapje op.

Hier kan je terecht:

Weekmarkt Schalkwijk, Haarlem

Locatie: Costa del Sol – Winkelcentrum Schalkwijk, parkeerplaats aan de kant van de Europaweg
Tijd: 11:00 – 16:00 uur
Dinsdag: 26/10, 2/11, 9/11

Weekmarkt Breestraat, Beverwijk

Locatie: Kruising Raadhuisstraat - Breestraat, voor vestiging van D-reizen
Tijd: 11:00 – 17:00 uur
Woensdag: 20/10, 27/10, 3/11 en 10/11

Haarlem Noord

Locatie: Hoek Kloppersingel/Frans Halsplein (vlakbij Vishandel)
Tijd: 11.00 - 17.00 uur
Donderdag: 21/10, 28/10, 4/11 en 11/11

Weekmarkt Haydnplein, Heemskerk

Locatie: Haydnplein
Tijd: 11.00 uur tot 17.00 uur
Vrijdag: 22/10, 29/10, 5/11, 12/11

Zeewijk, IJmuiden

Locatie: Schiplaan/hoek Planetenweg, 1974 PA IJmuiden
Tijd: 11:00 – 17:00 uur
Zaterdag: 23/10, 30/10, 6/11 en 13/11

Pop-up-locatie De Nieuwe Silo, Hoofddorp

Locatie: Graan voor Visch 14302
Tijd: 12.00 - 17.00 uur
Vrijdag: 22/10

Haarlemse verbinders, Haarlem

Locatie: Floris van Adrichemlaan 98
Tijd: 12.00 - 17.00 uur
Zondag: 24/10

Buurthuis de Brulboei, IJmuiden

Locatie: Kanaalstraat 166
Tijd: 11.00-17.00 uur
Vrijdag: 29/10

Bovenstaand programma is onder voorbehoud en zal steeds verder worden uitgebreid met meer informatie, nieuwe locaties en data. Houd hiervoor de website en onze social mediakanalen goed in de gaten.