

# 50 Plus-Wijzer

www.50pluswijzer.nl

december 2013

**Peuter neemt kijkje  
in het verleden**

**Win  
leuke  
prijzen**

**Overblijfselen  
Russische soldaat  
te zien in de Hoep**

**Groene expeditie  
ecologische wereldprimeur**

**Top-entertainer HANS LIBERG  
komt met splinternieuwe show**



**Fong Leng**

'la grande dame' in  
het modecircuit van de  
jaren '70 en '80 van  
de twintigste eeuw





## Gezond eten voor senioren

Gezonde voeding na het vijftigste levensjaar is extra belangrijk. Gezond eten houdt een mens langer fit en verkleint de kans op ouderdomsziektes. 'Gezond eten voor senioren' is een boek van Boudewijn Breedveld en Georgie Dom dat helpt bij het vinden van een gezond voedingspatroon, dat vooral geschikt is voor wie al wat ouder is.

In het boek wordt ingegaan op de nieuwste voedingsinzichten en de relatie tussen voeding en ziektes. Er staan tips in voor veilig omgaan met eten en het voorkomen van een voedselvergiftiging en handige weekmenu's van het Voedingscentrum. Gezond eten voor senioren is bedoeld voor iedereen die een dagje ouder wordt, maar vitaal wil blijven.

Gezond zijn wordt, naarmate we ouder worden, steeds belangrijker. De juiste voeding vervult daarbij een grote rol, net als niet roken, voldoende bewegen en een matig alcoholgebruik. Als ouderen wat meer groente, fruit en vis en wat minder zout, verzadigde vetzuren en transvetzuren zouden eten, zou het aantal aan de voedingsamenstelling toegeschreven ziekte- én sterfgevallen met ongeveer de helft kunnen worden verminderd. Daarnaast zou een gemiddeld gewichtsverlies van drie kg per persoon ongeveer een kwart van de ziekte- en sterfgevallen die met (ernstig) overgewicht in verband worden gebracht schelen.

Gezond eten voor senioren, Boudewijn Breedveld en Georgie Dom, Consumentenbond/Voedingscentrum, ook verkrijgbaar als e-book.

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

## Entertainer van formaat met splinternieuwe show; Hans Liberg

ATTACCA is de naam van de spiksplinternieuwe show van Hans Liberg. Waarmee zal hij het publiek nu weer verrassen? Met band, zonder band? Eén ding staat vast. ATTACCA wordt een avond vol bruisende energie en grote muzikaliteit. Het is een show met high en low elementen: campingrepertoire, gecombineerd met een elite meezinger over George Condo. Verder natuurlijk een virtuoze solo op de alpenhoorn. Klassiek, pop en alles wat er zo aan muziek te vinden is. Veel beweging en hippe arrangementen. Een show van internationale allure. Hoogstwaarschijnlijk zullen er weer tranen van het lachen over de wangen van het publiek biggelen. Deze Ridder in de Orde van de Nederlandse Leeuw blijft maar groeien als performer. Top-entertainment van de bovenste plank. Wat niet veel mensen weten is, dat Hans Liberg een grote kunstverzameling heeft, maar daar niet graag mee te koop loopt. In ATTACCA daarover meer. Kaarten vanaf 28,00 euro voor vrijdag 24 januari om 20.15 uur kan men reserveren via [www.kennemertheater.nl](http://www.kennemertheater.nl) of via de theaterkassa (0251) 221453.



Foto: Thomas Mayer.



Foto: Rotganzen.

## Art in Redlight in Beurs van Berlage

De negende editie van Art in Redlight (AiR9) vindt eind dit jaar plaats in de Beurs van Berlage. Het multidisciplinair kunstfestival biedt een podium aan design, beeldende kunst, muziek, fotografie, dans, video, lichtinstallaties en debat. AiR9 viert en verbindt de kunsten met in totaal ruim tweehonderd eigenzinnige en talentvolle kunstenaars, artiesten en denkers.

Tijdens AiR9 zullen vijftien galeries installaties presenteren van hun kunstenaars. De Beurs van Berlage biedt de mogelijkheid om qua formaat flink uit te pakken en dat zal dan ook gebeuren. Jongeren zorgen voor

de programmering van het podium in de Effectenbeursshal. Dit betekent dagelijks tussen 14.00 uur en 21.00 uur wisselende optredens van nieuw podiumtalent. Vanaf 27 tot en met 30 december worden van 15.00 uur tot 16.00 uur gesprekken gevoerd over de economische, sociaal-culturele en activistische waarde van kunst. In de ochtenden van 27 tot en met 30 december kan men in de Beurs van Berlage terecht voor een yoga-, tango-, tapdans- of moderne dansles. Website: [artinredlight.com](http://artinredlight.com).



## Last Vegas

Last Vegas is een heerlijke feel good film over de vriendschap van vier vrienden, gespeeld door topacteurs: Robert DeNiro, Morgan Freeman, Michael Douglas en Kevin Kline. In Last Vegas besluiten vier vrienden van in de zestig om nog één keer de bloemetjes buiten te zetten wanneer de vrijgezel (Michael Douglas) besluit om toch te gaan trouwen. In Vegas ontdekken ze hoe mooi het is om weer van het leven te genieten en dat trouwe vriendschap altijd blijft bestaan.

## Colofon

### 50Plus-Wijzer

#### Uitgever:

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

Als bijlage in onderstaande 117.000 huis aan huis verspreide kranten:

De Heemstede, 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, Velsbroek, Wijk aan Zee en IJmuiden.

Oplage losse en uitgebreidere verspreiding 5.000.

#### Advertenties:

Wendi Honcoop  
Tel. 06-20278532  
[aanlever@50pluswijzer.nl](mailto:aanlever@50pluswijzer.nl)

#### Redactie:

Anneke Zonneveld  
[redactie@50pluswijzer.nl](mailto:redactie@50pluswijzer.nl)

#### Opmaak en ontwerp:

Mireille Huiberts

#### Directie:

Frits Raadsheer  
[f.raadsheer@50pluswijzer.nl](mailto: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](http://www.verspreidnet.nl)

#### Druk:

Janssen/Pers Rotatiedruk

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

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



### Uw vakkundig adres voor

- (semi) orthopedisch maatschoeisel
- maatvoetbedden / steunzolen
- alle gewenste orthopedische aanpassingen aan confectieschoenen
- gratis en vrijblijvend voet en/of schoenadvies
- Pedicure medisch
- Podotherapie

Leverancier van alle zorgverzekeraars.

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

**WIJ ZIJN DONDERDAG 2 JANUARI WEER GEOPEND**

### Gravemaker Orthopedie Service

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

W.C. GEESTERDUIN 4, 1902 EK CASTRICUM

[www.gravemaker.eu](http://www.gravemaker.eu) • [info@gravemaker.eu](mailto:info@gravemaker.eu)

# Gravemaker

ORTHOPEDIE

Wij wensen u een  
gelukkig 2014!!

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

### Geopend Beverwijk:

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

### Geopend Castricum:

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



kassa (0251) 221453  
[www.kennemertheater.nl](http://www.kennemertheater.nl)

### Wintercircus Martin Hanson

35 jaar  
Zondag 29 december 13.00 en 16.15 uur  
Familie 4+ € 17,50 kind € 15,50 foto: Piet Hein Out

### Afblijven

Homemade Productions  
Zaterdag 11 januari 20.15 uur  
Familie 12+ vanaf € 16,50 beeld: aangeleverd

### Bobo gaat kamperen

Studio 100  
Zondag 12 januari 13.00 uur  
Familie 3+ à € 17,50 beeld: Studio100

### 3JS

Dichter bij de Horizon  
Woensdag 15 januari 20.15 uur  
Theaterconcert vanaf € 25,50 foto: aangeleverd

### Conny Braam

Literaire Ontmoeting  
Dinsdag 14 januari 20.00 uur  
Lezing vanaf € 14,00 foto: aangeleverd

### Bastiaan Ragas en Anne-Marie Jung

Maar je krijgt er wel héél veel voor terug  
Vrijdag 17 januari 20.15 uur  
Komedie vanaf € 20,50 foto: aangeleverd

### Wibi Soerjadi

In concert  
Zaterdag 18 januari 20.15 uur  
Muziek vanaf € 24,50 foto: Frank Doorhof

### Het Zwanenmeer

Het Ballet van de Staatsopera van Tatarstan  
Donderdag 23 januari 20.15 uur  
Ballet vanaf € 28,50 foto: Staatsopera van Tatarstan

### Hans Liberg

ATTACCA  
Vrijdag 24 januari 20.15 uur  
Cabaret vanaf € 28,00 foto: Liv Ylva

### Van der Laan & Woe

reprise  
Buutvrij  
Zaterdag 25 januari 20.15 uur  
Cabaret vanaf € 17,50 foto: Sander de Haas

### Little Voice

Suzan Seegers, Ellen Pieters e.a.  
Donderdag 30 januari 20.15 uur  
Muziekkomedie vanaf € 22,50 foto: aangeleverd

### The Dutch Eagles

Take it  
Vrijdag 31 januari 20.15 uur  
Theaterconcert vanaf € 21,00 foto: Rita van der Poel

## ORGANISATIE VAN NEDERLANDSE TANDPROTHETICI



Voor een optimaal kunstgebit ga je naar een Tandprotheticus  
Gediplomeerde tandprotheticici 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@tpggerardkool.nl](mailto:info@tpggerardkool.nl)  
[www.tppgerardkool.nl](http://www.tppgerardkool.nl)

### HAARLEM

**SCHALKWIJK**  
Joost Bosma  
Stresemannlaan 62  
2037 TK Haarlem-  
Schalkwijk  
023-5366088  
[www.tppbosma.nl](http://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](http://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](http://www.fvanderlinde.nl)



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



Organisatie van  
Nederlandse  
Tandprotheticici



Een nieuwe liefde vinden via 50plusmatch

# De ogen zijn de spiegel van de ziel



Wel eens jezelf verloren in iemands ogen? Verdrongen en onbewust gehypnotiseerd geweest? Ter plaatse aan de grond genageld en met je mond vol tanden gestaan? Ik dus wel...

De ogen zijn de spiegel van de ziel, schreef Da Vinci, en hij had gelijk. De ziel heeft in het oog een onbewuste en betrouwbare vertolking, want ogen vertellen altijd de waarheid. Is het niet zo dat we het ongemakkelijk vinden een ander onvoorwaardelijk in de ogen te kijken? Geen ander onderdeel van ons gelaat is zo onthullend als onze ogen. Je hebt trieste ogen, melancholische ogen, vragende ogen en zoveel meer manieren en omschrijvingen van wat onze kijkers kunnen uitstralen en teweeg brengen bij de andere persoon. Deze vorm van non-verbale communicatie is misschien wel de belangrijkste bij een eerste contact met iemand. Gewoon de eerste blik vasthouden en eigenlijk duurt het maar even alvorens we beginnen te praten maar

in ons brein staat die blik voor eeuwig gegrift. Voor mij is die allereerste indruk heel doorslaggevend, het geeft je direct een goed of minder goed gevoel. Mensen kunnen verbaal met taal zijn maar hun ogen bedriegen niet, je ziet meteen of ze bluffen, je in het oogje nemen of werkelijk de waarheid vertellen.

Iemand die tijdens het gesprek je recht in de ogen kijkt, is oprecht en getuigt van een sterke zelfzekerheid. Ok, dit is dan de theorie en in de praktijk?

Wel ooit heb ik het meegemaakt, ik was helemaal van mijn stuk geblazen, sprakeloos en zo verwonderd iemand te ontmoeten die me omhulde, bespeelde, informeerde, verwende en gevangen hield met alleen maar zijn ogen. Kijkers zo blauw en diep als de zee, door merg en been drongen ze, een rilling op mijn rug en een tinteling in mijn buik... zo intens kort maar zo on-

voorwaardelijk lang nagenieten was het van deze man. Zijn ogen vertelden me met één blik meer dan een gesprek van duizend woorden... Ja hij bestaat dus! 'The man with the child in his eyes.'

## Dating voor actieve 50-plussers

50plusmatch

## Woongroep Amstelstaete voor 55-plussers

# „Hier wonen voelt als een warme deken om je heen”



De bewoners drinken elk week samen koffie, op vrijdagmiddag is er matinee met een hapje en een drankje, zij ondernemen gezamenlijk verschillende activiteiten en eten elke maand gezellig samen in het Kwetternest; de gemeenschappelijke ruimte van Amstelstaete in Beverwijk. Hier wonen 24 ouderen in de leeftijd van 66 tot en met 93 jaar. „Er zijn hier altijd mensen om je heen die interesse in je hebben”, zegt Anneke Smit die deel uitmaakt van de bewonerscommissie.

Bewoners van de woongroep kiezen vrijwillig om met elkaar te wonen. Voorwaarde is dat de leden zelfredzaam zijn en zelfstandig een huishouden kunnen voeren. Daarnaast wordt verwacht dat de bewoners zich sociaal opstellen ten opzichte van elkaar en mee willen doen aan de georganiseerde activiteiten. „Mensen reageren soms nog negatief. Die denken dat je in een woongroep geen privacy hebt. Maar niets is minder waar. We hebben allemaal onze eigen woonruimte inclusief voordeur. Voor mij heeft wonen in deze woonvorm alleen maar voordelen.”

De appartementen worden verhuurd door Pré Wonen in de sociale sector dus huursubsidie is mogelijk. Amstelstaete ligt in groene omgeving dicht bij het Europaplein. Er is nog ruimte op de wachtlijst. „Afgelopen maand hebben we samen sinterklaasfeest gevierd en van een feestelijke kerstmaaltijd genoten. Iedereen draagt een steentje bij aan de voorbereidingen. Er zijn wel een paar alleenstaande mannen met twee linkerhanden, maar die worden ook gewoon aan het werk gezet”, grapt Anneke lachend. „Een van onze bewoners zorgt dat er elke week wat extra's op tafel komt bij de matinee.”

Toen Amstelstaete 21 jaar geleden geopend werd, gingen de eerste bewoners op cursus. „In Bergen bij de Volkshogeschool leerden zij om te leven in een woongroep. Daar plukken wij nog steeds de vruchten van.” Naast veel gezelligheid noemt Anneke de sociale controle als een groot voordeel. „Hier vereenzaamt niemand. Als wij zien dat het met iemand niet goed gaat, worden meteen de contactpersoon en de hulpdiensten ingeschakeld. Een van onze bewoners vergeleek die aandacht voor elkaar als een warme deken. Wij willen er zijn voor elkaar.” Wie interesse heeft om eens te kijken is welkom na telefonische afspraak met Anneke Smit tel 0251-236020 of Susan Souhoka tel 06-51790800.

## Zonnebank preventief tegen griep

Winter is griepseizoen. Dat is zo omdat virussen zich het best kunnen vermenvuldigen als de luchtvochtigheid in de buurt van 50% ligt. In de winter zorgen de verwarmde kamers voor ideale omstandigheden. Griepvaccinaties bieden enige bescherming, maar nu hebben Noorse wetenschappers aangetoond dat het veel belangrijker is om voldoende vitamine D in het bloed te hebben. Gematigd gebruik van een zonnebank wordt een uitstekende preventieve maatregel genoemd. Een Noorse en een Deense studie hebben aangetoond dat zonnebanken de productie van vitamine D via de huid stimuleren, op precies dezelfde wijze als natuurlijk zonlicht.

„Het is een bewezen feit dat vitamine D het immuunsysteem versterkt. Gematigd zonnen stimuleert de productie van vitamine D. Met name in de winter maanden, als de zon te zwak is om op natuurlijke wijze vitamine D aan te maken, kan het zin hebben om een bezoek te brengen aan een zonnestudio om jezelf te beschermen tegen griepvirussen”, zegt Ad Brand van het Sunlight Research Forum die zich bezighoudt met de effecten van gematigde blootstelling aan UV-straling.



## De vingerafdruk als herinnering voor het leven

Geen mens op de wereld heeft exact dezelfde vingerafdruk. Dat maakt zo'n afdruk daarom zo bijzonder. Op het moment dat iemand overlijdt en wordt begraven of gecremeerd, verdwijnt deze unieke afdruk voor altijd.

Er bestaat de mogelijkheid om ter nagedachtenis aan de geliefde persoon van zijn of haar vingerafdruk een sieraad te laten maken. De vingerafdruk met de unieke lijnen en vormen wordt daarbij verwerkt in een hanger, ring, oorstekers of manchetknopen. Bij de overledene wordt met een speciaal ontwikkelde wassoort die niet teveel kleef een afdruk genomen, hetgeen vervolgens in een edelmetaal wordt gegoten en tot hanger gesmeed. Het kan worden gemaakt in zilver of goud en ook is de maat variabel: klein, middel of groot. Dit alles bepaalt natuurlijk ook de prijs. Bij kinderen tot drie jaar is het nemen van een vingerafdruk niet

zo goed mogelijk, omdat het profiel minder goed ontwikkeld is, er zijn te weinig ribbel-tjes. Hierbij geldt dat de voetafdruk beter te gebruiken is voor het maken van een sieraad.

De vinger of voetafdruk is een mooi strak sieraad, waar veel persoonlijke betekenis vanuit gaat naar degenen die achterblijven. Het ziet er niet uit als een heel beladen sieraad. Het geeft vooral een bijzondere waarde, omdat het gaat om de unieke afdruk van je geliefde en om een symbool van verbondenheid die je kunt dragen.

Alice Loeters



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](http://www.aliceloeters.nl)

# Metamorfose van de keuken dankzij Keukenvernieuwers

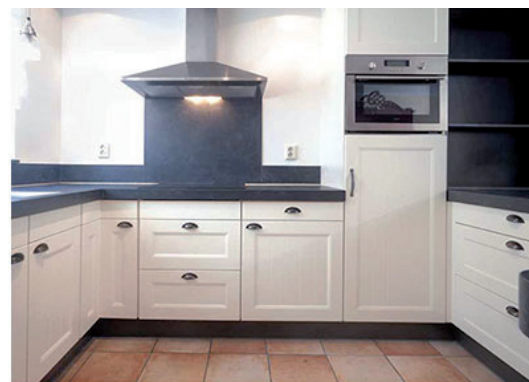
Piet Hoekstra heeft zich gespecialiseerd in het renoveren van keukens in Noord en Zuid Kennemerland. De keukenrenovaties worden tot in de puntjes uitgewerkt en geen detail ontgaat Piet. Dankzij zijn jarenlange ervaring bruijst hij bovendien van de ideeën. „Er is zoveel méér mogelijk dan de meeste mensen denken”, zegt hij. „Wij herstellen van vloer tot plafond en van het kastje tot de muur. Dus van achterstallig onderhoud in de keukens als piepende scharnieren en stroef lopende laden tot keukens met waterschade aan spoelbak of werkblad. En natuurlijk komt de slecht sluitende en dus dure koelkast met gescheurde rubbers vaak op ons opdrachtlijstje voor. Om kennis te maken met De Keukenvernieuwers biedt Piet een gratis inspectiebeurt aan voor de keukens. Men krijgt een onderhoudsrapport



en een prijsindicatie voor de aanpassingen die men wenst. Maak een afspraak via tel.: 0255-527666 of kijk alvast even op de website [www.keukenvernieuwers.nl](http://www.keukenvernieuwers.nl).



voor



na

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

Kennemerstraatweg 341  
 Tel. 072 5331992  
[www.bowlingheiloo.nl](http://www.bowlingheiloo.nl)

**GRATIS INSPECTIE**  
 slim.doen!

**de keuken vernieuwers**

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

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

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

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

**Piet Hoekstra T (0255) 52 76 66**  
 of mail naar: [piethoekstra@dekeukenvernieuwers.nl](mailto:piethoekstra@dekeukenvernieuwers.nl)  
[www.phoekstra.nl](http://www.phoekstra.nl) • [www.dekeukenvernieuwers.nl](http://www.dekeukenvernieuwers.nl)  
**Wij wensen u een voorspoedig 2014!**

**DINEREN AAN HET WATER!**  
 HET GEHELE JAAR DOOR GEOPEND

**Restaurant Havenrijk**  
 direct gelegen aan het Uitgeestermeer.

- Dinerkaart met ruime keuze - Kinderspeelruimte
- Gezellig terras - Aparte zaal voor feesten, partijen, recepties en vergaderingen - Officiële trouwlocatie
- Ook voor bedrijfsuitjes - Openingstijden zie onze website

RESTAURANT HAVENRIJK  
 VERRASSEND ANDERS!

Lagendijk 41, 1911 MT Uitgeest, Tel: 0251 - 31 39 37 Info: [havenrijk@live.nl](mailto:havenrijk@live.nl), [www.havenrijk.nl](http://www.havenrijk.nl)





## Zorgbedden; huren of kopen?

Door de nieuwe bezuinigingen vervalt de vergoeding voor het huren van een zorgbed bij een zorginstelling in 2014 praktisch helemaal. Hierdoor wordt het voor de portemonnee veel interessanter om het bed zelf aan te schaffen in plaats van te huren. Binnen twee jaar heeft men de investering terugverdiend.

Het hoog/laag zorgbed is in eerste plaats een goed en ergonomisch verantwoord zorgbed; een garantie voor een goede nachtrust. Het biedt veel extra instelmogelijkheden waardoor men er gemakkelijker in- en uitstapt, een comfortabele zitstand kunt kiezen en zorgverleners op een verantwoorde werkhogte kunnen werken. Belangrijke voordelen zijn onder andere wielen voorzien van rem, elektrisch verstelbare bodem met rug- en knieknik, handmatig verstelbare zijden die mede functioneren als uitvalbeveiliging, metalen elektrisch verstelbare bodem en elektrisch verstelbaar in hoogte.

De Bedweters zijn al zeventien jaar gespecialiseerd in de bedden voor senioren zowel enkel als duo comfortledikanten. Men kan vertrouwen op een passend en klantgericht advies, goede kwaliteit, onderhoud en service en gratis bezorging en montage. De Bedweters heeft een showroom op de Vondelstraat 53 in Alkmaar en op de Wijkerstraatweg 267-273 in Velsen-Noord.



## La grande dame Fong Leng in Amsterdam Museum

Modeontwerpster en kunstenaar Fong Leng geldt als 'la grande dame' van de Nederlandse mode. Met haar eigenzinnige creaties en wervelende modeshows verwierf zij in de jaren '70 en '80 van de twintigste eeuw grote bekendheid in binnen- en buitenland. Vandaag de dag is zij nog steeds zeer actief. Het Amsterdam Museum toont een aantal van haar mooiste ontwerpen uit de collectie van het museum, aangevuld met recent en niet eerder getoond werk in de tentoonstelling 'Fong Leng - Fashion & Art'.

In 1971 opende Fong-Leng Tsang (Rotterdam, 1937) haar eigen boetiek in de Amsterdamse PC Hooftstraat. Destijds waren daar nog nauwelijks modewinkels, maar Studio Fong Leng was al gauw een groot succes onder society Nederland en andere modeliefhebbers. Eén van hen was Mathilde Willink (1938-1977), echtgenote van schilder Carel Willink. In de creaties van Fong Leng was zij een opvallende verschijning in het Amsterdamse straatbeeld. Eén van deze creaties, een luipaardmantel uit 1973, behoort vandaag de dag tot de verzameling van het Amsterdam Museum en is een topstuk in de tentoonstelling.

Kenmerkend voor de ontwerpen van Fong Leng is de combinatie van verschillende materialen zoals leer en zijde. Daarnaast past ze handwerktechnieken toe als appliqueren en plisseren. Strikt genomen zijn haar creaties geen couture, want de kleren zijn niet op maat gemaakt.

Unica zijn het wel, Fong Leng noemt het kunstwerken op zichzelf. Naast de uitgesproken creaties ontwerpt Fong Leng ook eenvoudigere kledingstukken, die minder arbeidsintensief zijn.

Voor het eerst toont het Amsterdam Museum recent werk uit de privécollectie van Fong Leng naast creaties uit eigen museumcollectie. Zo zijn bijvoorbeeld een wandkleed van drie bij drie meter te zien en twee leren bewerkte mantels. Tot op de dag van vandaag weet ze nieuwe generaties te inspireren met haar ontwerpen. Tot en met 16 maart via Kalverstraat 92 of Sint Luciënsteeg 27.

## Gratis anonieme cursus minderdrinken.nl

Met het nieuwe jaar in het vooruitzicht worden er plannen gemaakt voor 2014. Goede voornemens horen daar ook bij. Veel mensen nemen zich voor om te matigen met alcohol. Ruim 10% van de bevolking tussen 18 en 65 jaar drinkt meer dan de norm. Voor vrouwen is dat een glas per dag en voor mannen ligt dat op twee glazen per dag. Het advies hierbij is om minstens twee dagen per week geen alcohol te drinken. Het bespreken van overmatig alcoholgebruik met de huisarts vormt voor veel mensen een grote drempel. Het gevolg hiervan is dat hulp vaak te laat komt.

De online cursus Minderdrinken.nl is gratis en anoniem en geheel zelfstandig te volgen. Minderdrinken.nl is ontwikkeld door het Trimbos-instituut en wordt gesubsidieerd door het Ministerie van VWS. Het doel van de cursus is minderen of helemaal stoppen met alcoholgebruik. Onderzoek laat zien dat het volgen van Minderdrinken.nl helpt bij het terugdringen van het aantal glazen alcohol. (Bron: Riper, H. (2008) Curbing problem drinking in the digital galaxy. Amsterdam: Faculty of Psychology and Education, Vrije Universiteit).



Via de website maken per jaar duizenden mensen anoniem gebruik van een zelfhulpprogramma en een forum voor lotgenotencontact. De deelnemers van Minderdrinken.nl geven aan dat anonimiteit een belangrijke voorwaarde is om de eerste stap te zetten om hun alcoholgebruik te verminderen. Ook ervaren zij veel steun van lotgenoten op het forum die ook hun alcoholgebruik willen minderen.

Op de website van Minderdrinken.nl kunnen deelnemers gratis en anoniem een zelftest invullen. Er wordt direct online een advies gegeven. De website biedt naast de gratis en anonieme zelfhulpcursus ook een forum, logboek en informatie over alcohol. Aan bod komen onderwerpen als: wat is aanvaardbaar alcoholgebruik en hoe herken ik onaanvaardbaar alcoholgebruik? Ook is er informatie over alcohol en opvoeding beschikbaar. Voor meer informatie kan men contact opnemen met [info@minderdrinken.nl](mailto:info@minderdrinken.nl).



## CHEERS! Cafémuziek in de roaring twenties in Museum Speelklok

Tot en met 16 maart is in Museum Speelklok in Utrecht de bruisende tentoonstelling 'Cheers' te zien. Deze bijzondere tentoonstelling over cafémuziek brengt iedereen meteen terug naar de zwerige sferen van eind 19de en begin 20ste eeuw. De zalen zijn gevuld met muziek, obers in rokkostuum lopen af en aan zoals in een café in de roaring twenties. Jazz, de Charleston, lachen, dansen, drinken... in de jaren '20 kwam de muziek in de cafés vaak uit zelfspelende instrumenten zoals platen-speel dozen, orchestriens en piano-la's.

In de tentoonstelling is het orkest van Philipps Pianella Paganini te zien. Dit bijzondere zelfspelende instrument speelt in z'n eentje live de meest ingewikkelde muziekstukken, die anders door een minimaal 15 koppig orkest gespeeld zouden moeten worden. Een van de spannendste instrumenten uit de collectie is de Horse Race. In de jaren '20 tijdens de drooglegging, was er in delen van Amerika ook een verbod op gokken. Slimme caféhouders bestelden het instrument dat eigenlijk een verdeckte gokkast was.



# DE BEDWETERS UW WOONINRICHTER!!!

BED-FLOOR EN MORE bedden, matrassen (o.a. TEMPUR), laminaat, pvc, vloerbedekking (o.a. Parade, Desso, Bonaparte, marmoleum novilon), raamdecoratie en gordijnen en natuurlijk onze bekende schuifwandkasten op maat gemaakt.



Boston

Hamilton

Miami

**Zorgbed Montreal-Boston-Hamilton-Miami  
made by Vroomshoopmeubelen-seniorenledikant.**

Dit ledikant wordt compleet geleverd inclusief koudschuim matras en papegaai. De zijden van het zorgbed functioneren als uitvalbeveiliging, deze kunt u handmatig in hoogte verstellen. Voor een complete slaapkamer, kunt u dit zorgbed combineren met alle meubels uit ons assortiment. Maat: 90x200 Hoog/laag verstelling. Knieholte- en rugverstelling. Trendelenburg- en anti-trendelenburgverstelling. Gebruiksvriendelijke bediening. Verschillende kleuren. Uitvalbeveiliging door verstelbare zijden. Van € 3500,- voor € 2895,-



## Zorgbed Houston-vroomshoop-seniorenbed

Het zorgbed Houston is verkrijgbaar in de ligmaat 90x200 cm. U kunt kiezen uit de kleuren licht eiken, noten en kersen. Dit ledikant wordt compleet geleverd inclusief koudschuimmatras en papegaai. De zijden van het zorgbed functioneren als uitvalbeveiliging, deze kunt u handmatig in hoogte verstellen. Voor een complete slaapkamer, kunt u dit zorgbed combineren met alle meubels uit ons assortiment.

Van € 2395,- voor € 1949,-



Komt u gerust even kijken in onze showroom in Alkmaar of Velsen Noord.

De

# BEDWETERS

B E T E R I N B E D D E N

**DE BEDWETERS VELSEN  
UW TEMPUR DEALER**



**De Bedweters Alkmaar** • Vondelstraat 53 • Alkmaar • info@debedweters.nl  
Tel. 072 - 520 18 14 of 06 - 16 49 71 63  
Vanaf de A9 bij de 2e rotonde

**MEGASHOP - De Bedweters Velsen** • Wijkerastraatweg 267-273 • Velsen-Noord  
info@debedwetersvelsen.nl • Tel. 0251 - 22 20 22  
Vanuit Haarlem door de Velsertunnel, eerste afslag rechts (**Corus / Tata Steel  
aanhouden**), bij 2e stoplicht linksaf (voor spoor). U vindt de winkel na 200 meter aan  
de rechterkant. 2 minuten vanaf station Beverwijk!

**Openingstijden:** Maandag t/m zaterdag open van 10.00 - 17.00 uur.  
Koopavond (alleen Alkmaar):  
donderdag van 19.00 - 21.00 uur.  
**Velsen Woensdag GESLOTEN**

**P Parkeren GRATIS!**

**Kijk voor meer aanbiedingen op [www.debedweters.nl](http://www.debedweters.nl)**





# 50PLUS komt op voor MANTELZORGERS

Als fractievoorzitter van 50PLUS vrees ik dat als de nieuwe kabinetsplannen voor de bijstand en de AOW werkelijkheid worden, veel mensen in de armoede belanden. Wat Drees ooit opbouwde, breekt staatssecretaris Klijnsma van Sociale Zaken nu af. Mijn partij ziet dan ook met lede ogen aan hoe het sociale vangnet voor mensen die dat het hardst nodig hebben, door slechte regeringsplannen, steeds kleiner wordt. Wat is er aan de hand?

De regering wil huishoudens waarin twee mensen een uitkering ontvangen, korten op hun inkomen. Dit kan desastreus uitpakken voor mantelzorgers. Een bijstandsgerechtigd kind dat bij een ouder met AOW gaat wonen om voor hem of haar te zorgen, kan het gezinsinkomen met wel een kwart zien dalen! 50PLUS vindt net als het kabinet dat het verzamelinkomen van huishoudens door stapeling van uitkeringen niet zo hoog mag worden, dat het niet meer loont om werk te zoeken. Dit doel wordt zeker bereikt met de plannen. Maar zoals je een effectief geneesmiddel soms beter niet kunt nemen omdat de bijwerkingen te heftig zijn, heeft ook dit wetsvoorstel ongewenste neveneffecten.

Bijstandsgerechtigden die mantelzorg verlenen en AOW-ers die mantelzorg nodig hebben worden namelijk slachtoffer van dit plan. Als de nieuwe wet er komt, zal dit 58.000 AOW-ers benadelen. Als een ouder met AOW bij zijn of haar kind intrekt om mantelzorg te krijgen, wordt de AOW- en de bijstandsuitkering verlaagd. Een alleenstaande AOW-gerechtigde met een zorgbehoefte van meer dan tien uur per week met een thuiswonend meerderjarig kind in de bijstand, raken maar liefst een kwart van hun gezamenlijke inkomen kwijt! Het afschaffen van de categorale bijstand aan ouderen leidt daarnaast ook nog tot een inkomensverlies van zo'n 250 euro per jaar. Helpen we hiermee de groep AOW'ers die nu nog relatief weinig echte armoede kennen alsnog de armoedegrens over?

50PLUS heeft deze regering gevraagd voor dit soort onredelijke situaties een uitzondering te maken. Het doel van de uitkeringsplannen is dat werken moet lonen. Maar deze mensen verlenen zorg aan een hulpbehoevende ouder en hebben daarom geen reële kans op de arbeidsmarkt. Kortom van AOW-ers is absoluut niet terecht want zij hoeven niet meer te werken. 50PLUS denkt dat de voorgenomen wetswijziging een drempel oplevert om bij een ouder in te trekken om mantelzorg te verlenen. Maar de regering zou verrichten van mantelzorg juist moeten stimuleren. Vooral nu het beleid erop is gericht om mensen langer thuis te laten wonen.

Daar komt nog bij dat gemeenten verplicht worden om bijstandsgerechtigden een tegenprestatie te laten leveren voor hun uitkering. Bijvoorbeeld de straat vegen. Gemeenten mogen dan zelf bepalen of mantelzorg verlenen daar ook onder valt. Dat kan ertoe leiden dat de ene gemeente mantelzorg wel en de andere gemeente mantelzorg niet als goede tegenprestatie ziet. 50PLUS vindt dat de wet Werk en Bijstand hier 'klip en klaar' over moet zijn, zodat iedere gemeente mantelzorg als een tegenprestatie voor het ontvangen van bijstand accepteert. Dit kabinet wil de gaten in de begroting dichten ten koste van de mensen die het minst hebben. 50PLUS blijft strijden tegen deze plannen en zal er bij de staatssecretaris op aandringen dat ze de hierboven genoemde punten herziet.

**Norbert Klein,**  
Fractievoorzitter 50PLUS

## Deze maand weer prachtige prijzen te winnen met de puzzel



■ A. Alberts uit Wijk aan Zee.

Uit de vele honderden goede inzendingen zijn de winnaars getrokken van de puzzel in de 50PlusWijzer van vorige maand. C. Duijn uit Velsen Noord gaat naar Polen met twee personen. Daar genieten zij vijf dagen van de omgeving van de cultuur en omgeving, het ontbijtbuffet, een diner, gratis gebruik van de sauna en indien gewenst een spa massage. Een midweek voor twee personen op basis van half pensioen in 't Wapen van Exloo is gewonnen door A. Eveleens uit IJmuiden. Andrea - waar je kwaliteit beleeft - uit Haarlem, stelde een Sony radio beschikbaar in retrodesign. A. Alberts uit Wijk aan Zee is de gelukkigste winnaar. Villa Westend uit Velsbroek - verrassend aan de waterkant - geeft een waardebon weg ter waarde van maar liefst tweehonderd euro voor een heerlijk diner en B. en G. Stroet uit Driehuis hebben deze prijs gewonnen. Vrijkaarten voor het IJS-beeldenfestival in Zwolle gaan naar C. Beentjes in Heemskerk, C. Deijlen-Dekker in Akersloot, C. Kranenburg in Uitgeest, E. van der Klei in Castricum en M. Weemers in Haarlem. Het pas vernieuwde en uitgebreide museum Kranenburg in Bergen - de culturele buitenplaats - stelt twee toegangskaarten beschikbaar en een prachtig boek. Die



■ C. Duijn uit Velsen Noord.



■ Bob & Gre Stroet uit Driehuis.



■ A. Eveleens uit IJmuiden.

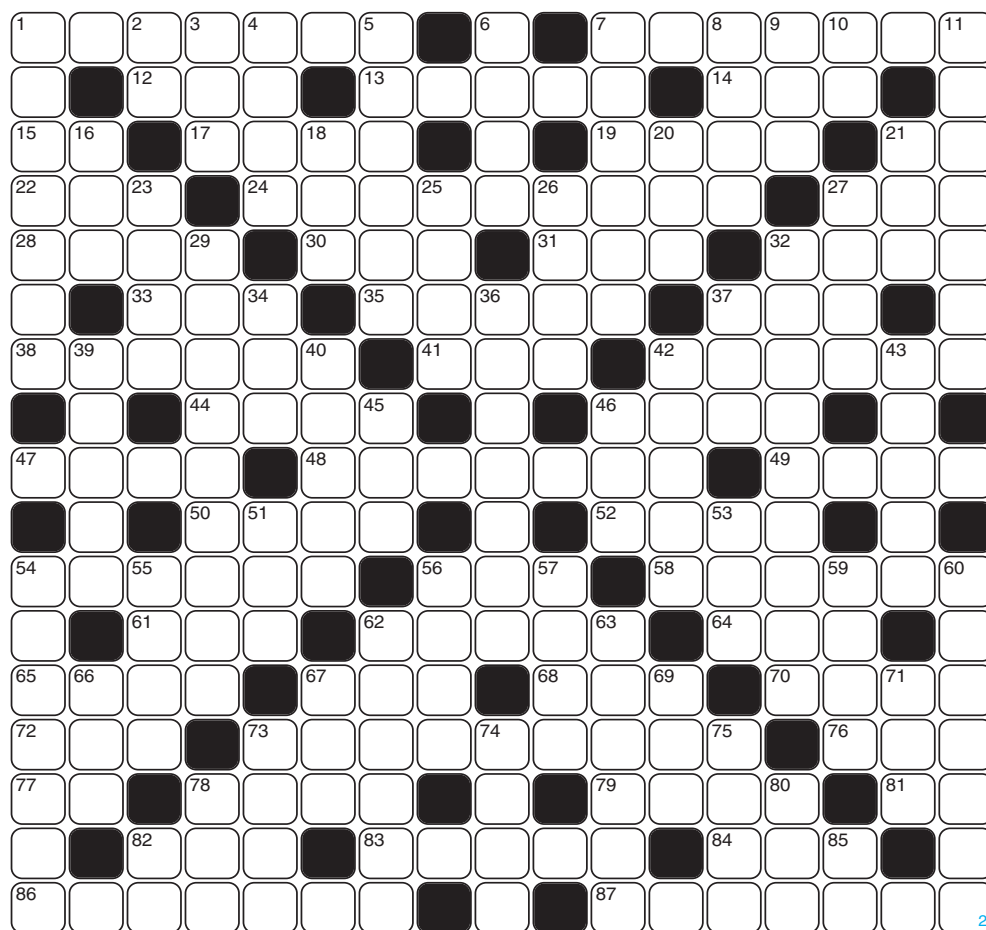
zijn gewonnen door Th. Schotten uit Castricum, N. en J. Been uit Velsbroek en M. van Houten uit Egmond aan Zee. Wij wensen alle winnaars heel veel plezier met hun prijs.



## Kruiswoordpuzzel

**Horizontaal** 1. werkvoorbereider (beramer); 7. rijvaardigheidsbewijs; 12. schuw dier; 13. het is in orde; 14. tener; 15. lidwoord; 17. vrouwtjeshond; 19. eetlust; 21. familielid; 22. naaldroom; 24. voorwerp dat lichtstralen terugkaatst; 27. straalvliegtuig; 28. inval (plan); 30. nieuw (in samenstelling); 31. strikje; 32. gezwel (bult); 33. grond rond boerderij; 35. in beschonken toestand; 37. u edele (afk.); 38. chemisch strijdmiddel; 41. gewestelijk arbeidsbureau (afk.); 42. het vrijkopen; 44. niet afgewerkt; 46. grootmoeder; 47. mannetjeskip; 48. hulp van een vrachtwagenchauffeur; 49. melkklier; 50. toegankelijk; 52. nodehuis in Parijs; 54. bijensoort; 56. schrijfgerei; 58. lanterfant niks nut; 61. nachtroefvogel; 62. achteruitgaan (vervagen); 64. erfelijk materiaal (afk.); 65. jongensnaam; 67. vervroegde uittrekking (afk.); 68. gordijnstang; 70. zeemansloon; 72. gevangenvrij; 73. grootwinkelbedrijf (Engels); 76. gevangenis; 77. in memoriam (afk.); 78. zuivelproduct; 79. iemand die op bezoek is; 81. kunstmatige inseminatie (afk.); 82. spinnenwebdraad; 83. reteluchtbad; 84. verwaande houding; 86. grootte van een schip uitgedrukt in tonnen; 87. vrachtwagenchauffeur.

**Verticaal** 1. nagerecht; 2. paardenslee; 3. visgerei; 4. naar beneden; 5. korte trommelslagen; 6. rij wachtende voertuigen; 7. Nederlands waddeneiland; 8. alcoholische drank; 9. eikenschors; 10. westerlengte (afk.); 11. deel van vrachtwagen; 16. slechtige belofte; 18. lidwoord; 20. vurig strijdpaar; 21. bloei-naand; 23. familielid; 25. bijtende vloeistof; 26. vereniging (soos); 27. vechtsport; 29. leer van de menselijke arbeid; 32. proces-verbaal; 34. enthousiast bewonderaar; 36. diepe afronden; 37. unidentified flying object (afk.); 39. ontwikkelingsfase van een insect; 40. schermwapen; 42. grasmaand; 43. gezongen oneelspel; 45. niet grof; 46. Oxford English Dictionary (afk.); 51. vast (schil); 53. bejaard; 54. voorjaarsbloem; 55. dierenmond; 56. vleespastei; 57. wreed Romeins heerser; 59. weg met zomen; 60. pakjesbezorger (bode); 62. Europese-Aziatische vrouw; 63. zoete (kermis)lekkernij; 66. vertragingstoestel; 67. tunneling; 69. Europese ruimtevaartorganisatie (afk.); 71. zijn kans geproeven; 73. grote ster aan de noorderhemel; 74. deel van het lichaam; 75. zoon van aartsvader Isaak; 78. kerel (vent); 80. renuwtrek; 82. radon (scheik. afk.); 85. godsdienst (afk.).



# Puzzel mee voor onderstaande prijzen

## Braun MQ 700 Staafmixer

Wat deze mixer bijzonder maakt, is de Smart speed knop op de grip. Hiermee bepaal je zonder onderbrekingen de gewenste snelheid en maak je daarmee onder andere lekkere soepen, sauzen of purees.



**andrea XL**

WAAR JE KWALITEIT BELEEFT

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

RESTAURANT  
**HAVENRIJK**  
VERRASSEND ANDERS!

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

Lagendijk 41, 1911 MT Uitgeest,  
Tel: 0251 - 31 39 37  
Info: havenrijk@live.nl,  
www.havenrijk.nl

HOTEL RESTAURANT BOWLING  
**DE ORINGER MARKE**



**3 Daags  
'Heerlijk Drenthe'**

Dit arrangement is inclusief:

- Ontvangst met een welkomstdrankje
- 2 logies met uitgebreid ontbijtbuffet
- 1 x 3 gangen diner
- 1 uur bowlen en gratis gebruik sauna
- Gratis wandel/fiets en autoroutes

Hoofdstraat 9 • 7873 BB Odoorn  
info@deoringermarke.nl • 0591 - 519 000  
www.deoringermarke.nl

**VAKANTIE  
BEURS**

15 T/M 19 JANUARI 2014  
JAARBEURS UTRECHT

**TOEGANGS-  
KAARTEN  
VAKANTIE-  
BEURS**

[vakantiebeurs.nl](http://vakantiebeurs.nl)

U kunt de oplossing voor woensdag 15 januari sturen naar: De 50PlusWijzer,  
Zeeweg 189-191, 1971 HB IJmuiden of e-mailen naar: [puzzel@50pluswijzer.nl](mailto:puzzel@50pluswijzer.nl).  
Vermeld daarbij uw naam, adres, woonplaats, telefoonnummer en geboortedatum.





## VUURTOORENEILAND met biologisch restaurant en hutjes op de hei

### Overblijfselen Russische soldaat te zien in De Hoep

Direct na de officiële onthulling van een skelet van een Russische soldaat en zijn uniform in Bezoekerscentrum De Hoep in Bakkum door gedeputeerde Elvira Sweet, wandelt de tweejarige Jaylin binnen en kijkt vol verbazing naar het skelet. Zij begrijpt niet echt wat zij ziet. Anderen maken grapjes: „Zijn gebit is mooier dan dat van mij, maar mijn botten zijn weer beter”, roept een van de bezoekers. Donderdag 19 december is de reconstructie onthuld van het uniform van een Russische soldaat die in 1799 in de duinen van Castricum is gesneuveld. Het uniform en een deel van het skelet zijn in de kerstvakantie te zien in Bezoekerscentrum De Hoep in Bakkum en vanaf eind 2014 in het Huis van Hilde, het nieuw te bouwen archeologisch centrum van Noord-Holland in Castricum.

In november werd een graf gevonden in de duinen van Castricum. De plek van de vondst, in de duinen van waterleidingsbedrijf PWN, deed meteen vermoeden dat het graf stamde uit 1799, de tijd van de Brits-Russische oorlog tegen de Fransen. De vondst van verschillende Russische attributen in het graf bevestigde dat vermoeden. De Slag bij Castricum was op 6 oktober 1799. Bij die strijd waren ongeveer 70.000 soldaten betrokken; Fransen en Bataven tegen de Engelsen en Russen. Vooral de zware gevechten bij Bergen en Castricum eisten hun tol aan mensenlevens en uiteindelijk waren er zo'n 11.000 slachtoffers te betreuren.

Toen de archeologen de Rus vonden, zagen ze eerst zijn schedel. De witte tanden waren goed te zien in het zand. Wat opvalt is dat twee voortanden over elkaar heen staan. Van het skelet zijn een deel van de schedel overgebleven, wervels en lange botten. Daarnaast is het bijzonder dat de schedel bewaard is gebleven. Van deze schedel kan een reconstructie gemaakt worden, net zoals eerder van Hilde, de vrouw die in de vierde eeuw in de buurt van Castricum heeft geleefd. Haar skelet werd in 1995 gevonden.

Er zijn verder 45 tinnen knopen overgebleven, die bolvorming en typisch Russisch zijn. De knopen waren vermoedelijk afkomstig van de uniformjas, van de lappen die hij om zijn benen had en misschien ook van een rugzak. Het is bekend dat de Russische rugzakken veel knopen hadden. Deze knopen waren niet opgenaaid, maar bevestigd met leren vetertjes. Stukjes leer zaten nog aan een paar knopen vast. Er lagen twee opvallend grote knopen bij, ter grootte van een twee euromunt. De Hoep is te vinden langs de Zee-weg in Bakkum. In de kerstvakantie geopend van 10.00 tot 17.00 uur. Op nieuwjaarsdag gesloten.



■ Foto: Kenneth Stamp. Hij maakte ook de foto die te zien is op de voorpagina.

Staatsbosbeheer heeft een ondernemer gevonden voor het opknappen en openstellen van het Vuurtooreneiland. Ondernemers Sander Overeinder en Brian Boswijk hebben het winnende plan vormgegeven en de aanbesteding gewonnen. Ze gaan de uitdaging aan om van het bijzondere, maar in verval geraakte forteiland vlak voor IJburg een biologisch restaurant met kleinschalige hotel te maken. De verwachting is dat vanaf zomer 2014 de eerste gasten kunnen eten op het Vuurtooreneiland. Staatsbosbeheer blijft eigenaar.

Regiodirecteur van Staatsbosbeheer Annemiek Roessen. „Wij zijn heel blij. Wij zagen al dat het tijdelijke zomerrestaurant een bijzonder succes was en dat het publiek hier heel positief op heeft gereageerd, dus dat belooft veel voor de toekomst. Het plan van Sander en Brian voldoet heel goed aan onze geformuleerde eisen en wensen. Vooral de kleinschaligheid en behoud van het unieke karakter van het eiland met natuur

hebben de doorslag gegeven. Wij kijken uit naar de samenwerking en realisatie van de plannen en zullen waar mogelijk natuurlijk ondersteunen en samen optrekken.” Vuurtooreneiland is afgelopen decennia volledig in verval geraakt. Essentieel onderdeel van de aanbesteding was daarom minimaal het opknappen en voor de toekomst behouden van het culturele erfgoed. Daarom startte in het najaar van 2013 een openbare aanbesteding naar een ondernemer die Vuurtooreneiland wil restaureren herbestemmen en exploiteren op basis van een langjarige overeenkomst. Het winnende plan van het duo Sander Overeinder en Brian Boswijk bestaat uit een gefaseerde ontwikkeling van het Vuurtooreneiland. In de eerste jaren komt een vervolg op het succesvolle zomerrestaurant, uitgebreid met een wintervariant. Daarna wordt het fort opgeknapt en het restaurant uitgebreid met een klein hotel. Acht spreekwoordelijke ‘hutjes op de hei’ waar bezoekers zich na het restaurantbezoek terug kan trekken voor het ultieme eilandgevoel.

### Kerstgedachte

Nauwelijks heeft de Sint het ruime sop richting Spanje gekozen of de volgende bebaarde bejaarde dient zich aan.

We moeten er nog wel een beetje aan wennen want wij Nederlanders zijn minder Johoogericht dan bijvoorbeeld Scandinaviërs of Amerikanen. Toch bespeurde ik de dikbuikige goedgezak op een markt ergens in de IJmond. Hij was ter bevordering van de gehele kerstgedachte aan het begin van de markt neergezet en deed heus enorm zijn best, maar de rondlopende kinderen leken er niet goed raad mee te weten.

Santa klingelde vrolijk zijn bel en uit de speaker naast hem schalde een kerstriedel. Zo gleden we een beetje naar de kerstgedachte. Maar mijn dochter en ik kwamen toch meer voor de broodjes en vonden een ruim assortiment naast een kinderklodingkraam. Op hetzelfde moment verscheen een jong echtpaar met hun dochter van een jaar of vier. Een meisje met een geel glimmend jasje en een diadeem dat te ver over haar voorhoofd was gezakt.

Terwijl de ouders een kerstsetje voor haar uitzochten, rende het kind als een wervelwind tussen de rekken door. Moeder verplaatste haar sigaret van haar hand naar haar mondhoek om het setje uit te spreiden en riep: “Skaaai hou es effe op met klieren”. Het meisje keek niet op of om en veegde net haar snottebel af aan een gloednieuw opgehangen tweedelig roze joggingpak. Vervolgens klom ze op een tafel met T shirts en maakte er een perfecte afdruk met haar laarsje op. De eigenaresse verslikte zich in haar dampende koffie en wilde net ingrijpen toen Sky zich vliegsvlug liet zakken en onder de tafel door naar het jurkenrek kroop. De vader stond verveeld op zijn telefoon te kijken terwijl zijn vrouw zijn mening probeerde te ontlokken over het gekozene. “Ze moet 't effe passe” mompelde ze voor zich uit “Skaaai kom effe, kijk schat je moet effe passe”. Het meisje roetsjte behendig langs de eigenaresse die een poging deed haar bij haar armpje te grijpen, wat mislukte. Als een ongeleid projectiel nam ze in haar vaart een kledingrek mee dat omviel en meteen een sokkenbak meetrok.

“SKAAAII kom HIERÓ” riep Pa met rood aangelopen hoofd “NU!!!” Maar Sky keek hem aan, stak hondsbrutaal haar tong uit en gilte heel hard “nee ik vinnut stom”

De man had er nu genoeg van en drukte abrupt iets weg op zijn telefoon. “SKAI as je GVD nu niet hiero kom dan laat ik je thuis alle hoeken van de kamer zien!”

Op de achtergrond klonk de bel van de kerstman.

Aan hem lag het niet.

(Monique Teeling)



COLUMN



SPECIALIST VOOR AL UW AUDIO-, VIDEO- EN WITGOEDAPPARATUUR



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



**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](http://www.meubelstoffeerderijdijkstra.nl)



**DROGER, SCHONER, GEZONDER**

Het is weer 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



**“Zij wilde oma nog één tekening meegeven.”**

Monique Pronk, Uitvaartleider

Vertrouwd dichtbij.

**Uitvaartverzorging IJmond & Associatie Uitvaartverzorging**  
[www.ijmonduitvaart.nl](http://www.ijmonduitvaart.nl) tel. 0800-0375



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



Haarlemmerstraat 1b  
2182 HA Hillegom  
0252 - 341 907

Gespecialiseerd in Hymer.  
Zie ook [www.travelcar.nl](http://www.travelcar.nl)

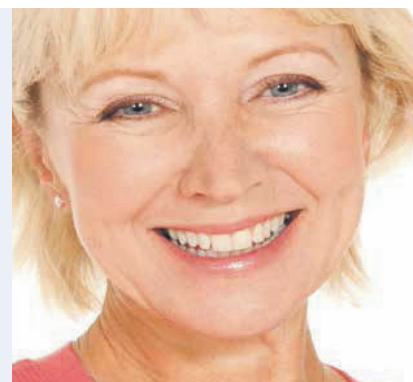
**Kunstgebit problemen?**

Bel **0900 - 738 83 77 (0900 - REUVERS)\*** en maak een afspraak voor een gratis consult.

Tandprothetische praktijk **REUVERS**

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

Tandprothetische praktijk Reuvers van Egmondstraat 7, 1901 BA Castricum, tel. 0900-7388377 \* €0,15 per minuut





# Liverpool en The Beatles: een LP die nog lang niet grijsgedraaid is

Liverpool – Hoe zou je Liverpool kunnen omschrijven? Voor sommigen is dit een grauwe Britse industriestad, voor anderen een cultureel hoogtepunt en dé hoofdstad van de Britse popmuziek, aangevoerd door The Beatles. Of misschien een combinatie van beide? Een ding is zeker: Liverpool



■ Bart Jonker, met dank aan 'The Beatles Story'.

is zeker een bezoek waard en wil graag ontdekt worden. De stad is een op en top Britse bloeiende bloem van industrie, kunst, cultuur en muziek, gelegen aan de glanzende rivier de Mersey die geplukt wil worden. Thuishaven van The Beatles, de spraakmakende en revolutionaire popgroep die Liverpool het elan gaf dat de stad zo verdient. Een hedendaagse wandeling met een stapje terug naar de jaren zestig. Langs de oevers van de rivier op de klanken van Merseybeat ontmoet ik Liverpool en The Beatles: een LP die nog lang niet grijsgedraaid is.

De Beatlemania begint al na de landing op de luchthaven van Liverpool, die de toepasselijke naam John Lennon International Airport draagt. Een terecht eerbetoon aan deze buitengewoon begaafde voorman van The Beatles, die op 8 december 1980 brutaal werd vermoord in New York door een verwarde fan. Na de korte rit met de airportshuttle arriveer ik mijn hotel, nabij de oevers van de Mersey en Albert Dock. Het is een zonnige novemberdag en ik besluit de prachtige zachte avondzon die zich ontfermt over de stad en de rivier vast te leggen met mijn camera. Ik slenter over de boulevard en passeer het Liverpoolmuseum en het daarnaast gelegen dependance van 'The Beatles Story'. Binnen het dependance spreek ik net voor sluitingstijd de Team Manager en maak een afspraak om de volgende dag rond te kijken. Naast een tentoonstelling over Elvis Presley, die van grote invloed was op de 'beatmuziek' van The Beatles, huist hier 'The Hidden Galerie': een permanente foto-expositie van fotograaf Paul Beriff. Paul Beriff praatte zich in 1963 als 16-jarige jongen naar binnen en maakte deze zeldzame foto's voornamelijk achter de schermen van The Beatles in de jaren 1963-1964, de tijd dat ze begonnen door te breken. Het unieke van deze foto's is dat hij de bandleden vastlegde in natuurlijke poses. Eigenlijk op onbewaakte momenten, als ze niet in de gaten hadden dat ze werden gefotografeerd. Toen The Beatles echter in 1964 doorbraken, drongen gevestigde fotografen zich aan de band op, zodat hij niet meer achter de schermen kon fotograferen. Hierdoor raakten zijn foto's voor lange tijd in de vergetelheid. Na bijna 50 jaar vond Paul Beriff deze foto's weer terug in een kistje op zolder. Deze spraakmakende foto's zijn daarom pas in 2011 voor het eerst gepubliceerd, vandaar de naam 'The Hidden Galerie'.

Ik besluit daarna naar het hoofdmuseum te gaan van 'The Beatles Story', gevestigd in de oude gewelven van Albert Dock aan de Mersey. Je wandelt hier letterlijk van het ontstaan tot het einde door het tijdperk van The Beatles: een ware interactieve ervaring. Je stapt binnen in replica's van de etablissementen waar The Beatles zijn begonnen. Aangevuld met een audiotour, tekst en beeldmateriaal beleef je het leven van The Beatles opnieuw in chronologische volgorde. Het muzikale tijdperk begint in de jeugd-tijd van de bandleden. John Lennon vormt de schoolband 'The Quarrymen' in 1956, het jaar waar hij ook Paul McCartney ontmoet, die lid wordt van deze band. In 1958 komt George Harrison hier ook bij, die een stuk jonger is, maar dezelfde muzieksmaak deelt. Onder invloed van rock 'n roll en de Amerikaanse rhythm-and-blues ontwikkelt de band een eigen muziekstijl. Ze spelen in de Casbah en The Cavern Club in Liverpool, waar de Merseybeat eigenlijk ontsprongen is. Op gegeven moment blijven in 1959 alleen John, Paul en George over als harde kern van The Quarrymen. Hun daadwerkelijke doorbraak is in 1960 in Hamburg waarbij ze onder de gewijzigde naam The Beatles optreden en daarna een samenwerking met Brian Epstein aangaan, die hun manager wordt. In Hamburg ontmoeten The Beatles Ringo Starr, die kort daarna de ontslagen drummer Pete Best vervangt. Een bekende uitspraak van John Lennon uit die tijd is: "Ik ben volwassen geworden in Hamburg, niet in Liverpool." De jaren 1962-

1963 kenmerken hun daadwerkelijke doorbraak in Groot-Brittannië, met Liverpool als thuisbasis. De massahysterie rond The Beatles, de Beatlemania begint in 1964, vooral na hun eerste optreden in de Verenigde Staten in de Ed Sullivan Show. In het museum stap je ook aan boord in een replica van het Panam-toestel dat ze naar de Verenigde Staten bracht. The Beatles domineren de hitlijsten van 1965 en 1966. In deze jaren toert de band de wereld rond. In 1967 overlijdt plotseling hun manager Brian Epstein. Brian Epstein hield de band bij elkaar, en bemiddelde als er onenigheid was. The Beatles zijn erg aangeslagen door zijn dood. Ze werken datzelfde jaar aan hun album 'Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band', dat door critici als een van hun baanbrekendste albums wordt bestempeld. Een nummer hiervan: 'A Day In The Life' wordt als enige niet gedraaid door de BBC, vanwege vermeende verwijzingen naar drugs. In het museum voel je ook daadwerkelijk de hippiesfeer van "Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band" met de beroemde albumhoes die bestaat uit vele symbolische verwijzingen. Ik loop door naar de volgende tijdperiode en bevind me in een gele onderzeeër: 'The Yellow Submarine'. De muziekstijl van The Beatles verandert, onder invloed van spiritisme, drugs en psychedelische muziekelementen. Ik steek over naar het album Abbey Road: de samenwerking tussen de bandleden verloopt stroever, die uitmondt in ruzies en leidt tot de ontbinding van deze historische band in 1970. Desondanks zijn The Beatles een legende en blijven dit. Ik bereik de solo-carrières van de bandleden en eindig in een lege witte kamer, met slechts een gitaar, een witte vleugel met hierop een foto geplaatst van John Lennon. 'This is not here' staat er geschreven. Ik voel de tranen in me opwellen en huil, als de aandoenlijke klanken van het nummer 'Imagine' de leegte opvullen...

Het museum 'The Beatles Story' bevindt zich op Britannia Vaults, Albert Dock in Liverpool L3 4AD, Groot-Brittannië. Meer informatie over het museum 'The Beatles Story' in Liverpool is te vinden op de website [www.beatlesstory.com](http://www.beatlesstory.com) of op Facebook. Er is een rechtstreekse vliegverbinding tussen Amsterdam en Liverpool.

**Bart Jonker**



■ Paul Beriff.



## 100 jaar uitvindingen Philips

In Museum Boerhaave in Leiden is de tentoonstelling '100 Jaar Uitvindingen, Made by Philips Research' te zien. Aanleiding is het honderdjarige jubileum van Philips Research dat op 2 januari 1914 in Eindhoven van start ging. De tentoonstelling laat de belangrijkste innovaties van Philips Research van de afgelopen eeuw zien op het gebied van radio, röntgen, verlichting en muziek. Ook de mensen achter de uitvindingen komen in beeld, met persoonlijke verhalen over nieuwsgierigheid, creativiteit en lef. Er is ook aandacht voor de nieuwste technologie. Zo staat in de entree van de tentoonstelling een indrukwekkend lichtvlak met een interactief lichtspel dat op bewegingen van de bezoekers reageert. Ook vormen speciale lichtspots en tablets een bijzondere testcase. Deze 'intelligente verlichting' zorgt voor extra digitale informatie op de tablet van de bezoeker.

Daarnaast is het boek Philips Research, 100 jaar uitvindingen die ertoe doen uitgebracht. Auteurs zijn Dirk van Delft en Ad Maas, respectievelijk directeur en conservator van Museum Boerhaave. Het boek vertelt het verhaal van Philips Research en belicht naast de baanbrekende uitvindingen ook zaken als design, de bekende Philips-reclames, het architectonisch erfgoed van Philips en karakteristieke producten. Aan veel producten kleven persoonlijke anekdotes van de makers. Een voorbeeld is de compact disc waarvan de oorspronkelijke diameter moest worden vergroot, zodat de favoriete muziekuivoering van één van de betrokken managers op een schijfje paste. De afmeting van het ouderwetse dubbel-tje bepaalde vervolgens het gat in het midden.



## Grootste reclame-evenement uit de Nederlandse geschiedenis

Martine Bijl, Ali B., Bram Moszkowicz, Willeke Alberti; wat hebben ze gemeen met vrijwel alle andere BN'ers van Nederland? Dat ze in reclamecampagnes hebben gespeeld. In de Beurs van Berlage in Amsterdam vindt de tentoonstelling 100 jaar BN'ers in de Reclame plaats. In de grootste reclametentoonstelling die ooit in Nederland is georganiseerd staat de bijzondere relatie tussen bekend Nederland en reclame centraal. Meer dan driehonderd bekendheden uit heden en verleden passeren de revue. Daarmee is honderd jaar BN'ers in de Reclame de eerste tentoonstelling in de geschiedenis die over Nederlandse beroemdheden gaat. De tentoonstelling laat zien dat de belangstelling voor bekende personen van alle tijden is. Begin twintigste eeuw wordt er nog huizenhoog tegen ze opgekeken. Met de komst van de roddelpers is het publieke imago en het privéleven van de BN'er steeds meer met elkaar vervlochten geraakt. Dagelijks van 11.00 tot 18.00 uur.



## Elvis!

Muziekmuseum RockArt houdt tot 2 maart een tentoonstelling over Elvis Presley. Behalve veel bijzondere verzamelobjecten, gouden lp's en andere items die een beeld geven over het leven van Elvis, worden er ook allerlei persoonlijke zaken van de zanger tentoongesteld. Deze objecten komen uit privé-collecties en museumcollecties uit de hele wereld en zijn in samenwerking met de Nederlandse fanclub It's Elvis Time bijeengebracht. Museum RockArt is te vinden aan de Zekkenstraat 42 in Hoek van Holland. Het museum is geopend op donderdag, vrijdag en zaterdag en iedere eerste zondag van de maand van 13.00 tot 17.00 uur.



De Hermitage Amsterdam toont de expositie Russisch atelier aan de Amstel. 10 hedendaagse kunstenaars. De expositie, die samenvalt met de afsluiting van het Nederland-Ruslandjaar, toont recent werk van tien kunstenaars die hun roots hebben in Rusland, maar al enige tijd in Nederland wonen en werken. In hun kunst worden verschillende thema's belicht, zoals het soms nomadische internationale bestaan van de hedendaagse kunstenaar, migratie, de schakeling tussen twee werelden, herinneringen aan de tijd in Rusland en vragen rond

## Russisch atelier aan de Amstel



identiteit. Onder de werken van Marina Chernikova, Gluklya, Asia Komarova, Irina Popova, Andrei Roiter, Slava & Marta, Masha Trebukova, Julia Winter en Tatyana Yassievich zijn schilderijen, fotografie, installaties en video's. Ook te zien zijn video-interviews met alle betrokken kunstenaars over hun ervaringen in Nederland; in hoeverre werken de herinneringen aan hun moederland door in hun kunst? Russisch atelier aan de Amstel. 10 hedendaagse kunstenaars is te zien tot en met zondag 5 januari. De expositie wordt tegelijk gehouden met Gauguin, Bonnard, Denis. Een Russische liefde voor Franse kunst. Deze grote tentoonstelling loopt tot en met 28 februari.

Op de foto's Andrej Roiter, Contraband en Julia Winter, Big Appel.



## Vernieuwer William Klein in Foam

Foam sluit het jaar 2013 af met een unieke overzichtstentoonstelling van William Klein. Het volledige museum staat in het teken van leven en werk van deze legendarische fotograaf, cineast en ontwerper.

Simone + Nina, Piazza di Spagna, Rome 1960 (Vogue) © William Klein.

De carrière van William Klein (1928) omspannt ruim zestig jaar. Zijn werk is van immense invloed geweest op de fotografie van de tweede helft van de twintigste eeuw. In de tentoonstelling is ruim aandacht voor het baanbrekende werk dat Klein maakte in New York in de jaren vijftig. Eveneens is werk te zien gemaakt in Rome, Moskou en Tokyo. Zijn werk voor Vogue laat zien dat Klein een groot vernieuwer was op het gebied van de modefotografie. In de bibliotheekruimte wordt een selectie getoond van de speelfilms en documentaires die Klein maakte. In 1956 zette William Klein met zijn boek Life is Good for You in New York - Trance Witness Revels alle toen geldende fotografische conventies op zijn kop. Hij liet een samenleving zien die niet strookte met het Amerikaanse zelfbeeld. Tot begin van dit jaar was een groot overzicht van zijn werk te zien in het Tate Modern in Londen en nu dus op de Keizersgracht 609 in Amsterdam. De laatste keer dat dit gebeurde was in het Stedelijk Museum in 1967. William Klein is tot en met 12 maart te zien in Foam.

## Levende striplegende Dick Matena schrijft Storm



Na zijn beroemde boekverstrippingen van De Avonden, Kaas en Kees de Jongen is Dick Matena (1943) nu de scenarist van de populaire stripreeks Storm waar hij de scenario's voor de hoofdreeks De kronieken van Pandarve schrijft. Hiermee maakt Matena zijn comeback naar de populaire avonturenstrip. Voor Matena was het een uitdaging om de fantasierijke wereld van Pandarve te betreden. In de jaren '80 heeft hij al eerder voor Storm geschreven en schreef onder andere 'De groene hel'; het best verkochte album uit de reeks. Matena heeft intensief samengewerkt met Romano Molenaar en Jorg de Vos die de reeks na de dood van Don Lawrence succesvol hebben voortgezet. De productie verliep echter niet zonder problemen. Matena werd halverwege het project getroffen door een zware hartaanval en moest een aantal maanden revalideren. Na zijn herstel pakte hij het scenario weer op en rondde De race van Opaal af. Inmiddels hebben alle betrokkenen getekend voor een nieuw album uit de populaire stripreeks, dat medio 2014 zal worden voorgepubliceerd in het tijdschrift Eppo.





## Alles gemeenschappelijk? Is dat wel de bedoeling? (Deel 2)

■ Eric Ros, Notarishuis IJmond.

In mijn vorige artikel heb ik een beschreven waarom het zinvol kan zijn om in plaats van te trouwen in gemeenschap van goederen, te kiezen voor huwelijkse voorwaarden. In dit artikel zal nader worden besproken waarom het ook zinvol kan zijn om tijdens huwelijk over te gaan van gemeenschap van goederen naar huwelijkse voorwaarden. Maar in het onderstaande wordt gesproken over huwelijkse voorwaarden geldt ook voor partnerschapsvoorwaarden.

### Huwelijkse voorwaarden tijdens het huwelijk

De keuze voor het maken van huwelijkse voorwaarden tijdens huwelijk kan verschillende redenen hebben. Bijvoorbeeld omdat een van de echtgenoten van plan is om een eigen onderneming te starten. Een eigen onderneming brengt een bepaald bedrijfsrisico met zich mee. Bij een gemeenschap van goederen komt dit risico voor beiden echtgenoten, omdat alle bezittingen en schulden nu eenmaal gemeenschappelijk zijn. Door het maken van huwelijkse voorwaarden kan worden geregeld dat alleen de ondernemer verantwoordelijk is voor de risico's die voortvloeien uit de onderneming en blijft het vermogen van de andere echtgenoot veilig.

Een andere overweging om huwelijkse voorwaarden te maken tijdens huwelijk, kan gelegen zijn in het feit dat een van de echtgenoten een grote schenking of erfenis zal ontvangen en het de wens van partijen is om dit vermogen buiten het gemeenschappelijk vermogen te houden. De schenker en/of de overledene kunnen uiteraard bij de schenking of in een testament hebben bepaald dat er al sprake is van privé-vermogen, maar als dat niet zo is, kunnen de huwelijkse voorwaarden uitkomst bieden.

Het maken van huwelijkse voorwaarden tijdens het huwelijk neemt niet weg dat eventuele verplichtingen die daarvoor al zijn ontstaan, automatisch komen te vervallen. De echtgenoten blijven hier samen verantwoordelijk voor. Dit kan anders zijn indien er met een schuldsiser een afspraak wordt gemaakt dat een eventuele schuld door een van de echtgenoten alleen zal worden voldaan en de andere echtgenoot niet meer aansprakelijk zal zijn.

Tijdens de bespreking met de notaris worden al deze aspecten aan de orde gesteld en krijgt u een passend advies.

### Huwelijksgoederenregister

Nadat de huwelijkse voorwaarden zijn ondertekend wordt er ook van deze akte een afschrift ingeschreven in het huwelijksgoederenregister. Dit is dezelfde procedure als bij het opmaken van huwelijkse voorwaarden voortgaand aan het huwelijk.

Het huwelijksgoederenregister is voor een ieder te raadplegen, zodat ook duidelijk wordt dat partijen vanaf een bepaalde datum niet meer in gemeenschap van goederen zijn gehuwd.

### Conclusie

Zoals u hiervoor heeft kunnen lezen, kan het opstellen van huwelijkse voorwaarden van belang zijn. Stel dat u overweegt om tijdens uw huwelijk over te willen gaan van gemeenschap van goederen naar huwelijkse voorwaarden en wenst u meer informatie te ontvangen, neem dan contact op met ons kantoor. Wij maken graag een afspraak met u voor een vrijblijvend gesprek. U kunt ook langskomen op ons gratis inloopspreekuur, elke eerste donderdagavond van de maand in de bibliotheek van Velslerbroek tussen 18.00 tot 20.00 uur of elke laatste donderdagavond van de maand op ons kantoor aan de Dokweg 31 te IJmuiden. Donderdag 26 december is er geen inloopspreekuur.

Verdere informatie vindt u ook op onze site [www.notarishuisijmond.nl](http://www.notarishuisijmond.nl).

Eric Ros, Notarishuis IJmond, Dokweg 31 te IJmuiden. Telefoon 0255 - 54 75 00 Email [ijmuiden@nhij.nl](mailto:ijmuiden@nhij.nl).

## Picknick op kerstmorgen

„He, is het kerstmis?“, vroeg mijn zoontje geschrokken toen hij zag dat ik een rokje had aangetrokken. Maar nee, het was een mooie kerstdagen wel in aantocht en het geld was op. We waren in de zeven magere jaren beland en nu ik erover nadenk; die zeven vette moeten nog steeds komen. Nou ja, ik heb een keer de straatprijs gewonnen met een lot, maar dat geld was binnen drie maanden op. Er was dus geen geld voor een kerstboom en mijn ex had de eettafel meegenomen, dus ik had een probleem. Gelukkig stond er in de tuin een kerstboom van het jaar ervoor en die heb ik uit de grond gehaald. Met kluit en al in een emmer en de kerstboom kon worden opgetuigd. Op kerstochtend zaten we gezellig te ontbijten op een dik, warm kleed op de grond naast de kerstboom, want ja, die tafel hè? En op dat moment besloten de mieren, die een winterslaap deden in de aarde rond de kluit van de boom, dat het voorjaar was aangebroken. In colonne trokken ze langs. „Nu lijkt het net een echte picknick“, glunderde mijn zoontje. Het werd een mooie kerst.

Anneke Zonneveld

## Ook voor rolstoelers toegankelijk

Ontspannen op reis en genieten van een zorgeloze vakantie is dankzij City Night Line ook voor mensen met een mobiliteitsbeperking mogelijk. De nachttrein van de Deutsche Bahn biedt een comfortabele manier van reizen binnen Europa voor rolstoelgebruikers. Het netwerk van City Night Line biedt talloze mogelijkheden voor spannende stedentrips of leuke vakanties. Daarnaast zijn veel van de bestemmingen goed toegankelijk voor rolstoelgebruikers. In Denemarken bijvoorbeeld zijn faciliteiten voor rolstoelgebruikers volop aanwezig. Ook Praag is de laatste jaren aanzienlijk veranderd en heeft zich goed aangepast aan de behoeften van personen met beperkte mobiliteit. Veel van de beroemde bezienswaardigheden in de Gouden Stad zijn nu ook toegankelijk voor rolstoelgebruikers. Bijna alle ritten van City Night Line beschikken over rolstoelvriendelijke couchetterijtunen met aangrenzende sanitaire voorzieningen. Deze compartimenten zijn uitsluitend bedoeld voor mensen met een beperkte mobiliteit en zijn te boeken vanaf 49 euro per persoon per enkele reis. Een begeleider van gehandicapten kan gratis meereizen.



## VERNIEUWDE VAKANTIEBEURS: verrassend met exclusieve aanbiedingen voor bezoekers

De Vakantiebeurs is ingrijpend vernieuwd en dat is te beleven van 15 tot en met 19 januari in Jaarbeurs Utrecht. Uiteraard zijn nog steeds tientallen aanbieders op het gebied van de meest uiteenlopende vakanties, maar het draait in Utrecht ook om de voorpret én om exclusieve (reis) aanbiedingen. En men vindt vakanties nu niet alleen per land, maar ook op thema. Zo komt er een speciaal reisplein voor families en kinderen, kunnen kampeertentliefhebbers op pad met een zaklamp in de verduisterde Camping by Night hal en is er een uitgebreide Culinaire Route. De exclusieve aanbiedingen zijn alleen geldig tijdens de beurs en kunnen uitsluitend ter plekke verzilverd worden.



# Uw 50PlusWijzer arrangementen

## 50Plus-Wijzer arrangement:

3 Wellnessdagen in een 4\*\*\*\* hotel bij Sauerland.TOPPER

Uw arrangement voor 2 personen: **€ 104.-**

- 2 overnachtingen in een standaard 2 persoonskamer
- 2 x uitgebreid ontbijtbuffet
- 1 uur badminton of tennis (wel even reserveren!)
- gratis deelname aan 2 fitnesscursussen
- gratis gebruik van het prachtige sauna- en fitness landschap
- gratis parkeren



## 50Plus-Wijzer arrangement:

3 dagen lekker fietsen in een rustieke Friese omgeving

Uw arrangement voor 2 personen: **€ 70.-**

- 2 x overnachtingen
- 2 x uitgebreid zelfbedieningsontbijtbuffet
- 1 x fles wijn



## 50Plus-Wijzer arrangement:

Wintertijd, 3 dagen in het prachtige Siegerland

Uw arrangement voor 2 personen in Nieheim: **€ 74.-**

- 2 overnachtingen in een 2-persoonskamer
- 2 x uitgebreid ontbijtbuffet
- op de 2e avond bij bestelling a la carte een gratis huiscocktail of een glühwein
- gratis gebruik van het solarium, fitnessruimte, dart, tafeltennis, biljart, relax-oase



## 50Plus-Wijzer arrangement:

3 dagen bij het natuurpark Hunsrück-Nahe, 3\*\*\*Superior

Uw arrangement voor 2 personen: **€ 54.-**

- 2 overnachtingen in een 2 persoonskamer
- 2 x ontbijt
- kinderen gratis, in het bed van de ouders



## 50Plus-Wijzer arrangement:

5 dagen de metropool Berlijn ontdekken met ontbijt

Uw arrangement voor 2 personen: **€ 139.-**

- 1 fles sekt op uw kamer / gratis dagblad
- 4 overnachtingen in een tweepersoonskamer
- 4 x uitgebreid ontbijtbuffet
- Gratis parkeerplaats tijdens uw verblijf indien beschikbaar (gratis parkeren is in de directe omgeving mogelijk)
- 1 x gids van Berlijn
- Informatiemateriaal van bezienswaardigheden en attracties met kortingen
- 50 % korting bij het huren van een fiets voor één dag indien beschikbaar (graag van te voren aanmelden)



## 50Plus-Wijzer arrangement:

3 dagen in de prachtige Eifel, in Spessart, met ontbijt

Uw arrangement voor 2 personen: **€ 104.-**

- een welkomstdrankje
- 2 overnachtingen in een 2 persoonskamer
- 2 x ontbijtbuffet
- een fles wijn op de kamer
- 10 % korting op de wellness- en massage behandelingen in het hotel
- gratis gebruik van WIFI in het hotel
- late check-out tot 14.00 uur (bij beschikbaarheid)



HOTEL RESTAURANT BOWLING

## DE ORINGER MARKE



Ontdek de wereld waar de tijd lijkt stil te hebben gestaan. Landschappen, bossen, heidevelden en zandverstuivingen tonen trots hun pracht. Al fietsend en wandelend ontdekt u Drenthe op zijn mooist. Hunebedden, heidevelden, grafheuvels en authentieke Drentse boerderijen, kortom alles wat Drenthe zo speciaal maakt.

Dit arrangement is inclusief:

- Ontvangst met een welkomstdrankje
- 2 logies met uitgebreid ontbijtbuffet
- 1 x 3 gangen diner
- 1 uur bowlen en gratis gebruik sauna
- Gratis wandel/fiets en autoroutes

**€ 79.-** p.p.  
Weekendtoeslag  
€ 10,- p.p.

Hoofdstraat 9 • 7873 BB Odoorn • Tel.: 0591 - 519 000  
www.deoringermarke.nl • info@deoringermarke.nl



Geen gebakken ei bij het ontbijt

## De zon als energiebron tijdens expeditie



In november 2013 heeft voor het eerst een 'groene' expeditie plaatsgevonden, waarbij in Nepal maaltijden zijn bereid met behulp van zonneovens in plaats van met kerosine, gas of hout als brandstof. Het betreft een initiatief van de Utrechtse ecooog Maarten Olthof, die hiermee aantoont dat een trektocht in het hooggebergte geen aanslag op het milieu hoeft te vormen.



■ Maarten Olthof,  
(foto: Lucy Lambriex).

Voor het eerst in de geschiedenis hebben koks tijdens een expeditie de zon benut als energiebron voor een veldkeuken. Aan de expeditie is door twintig Nederlanders, een Zwitser en drie Amerikanen deelgenomen. Vanaf zonsopgang bundelde elk van de drie zonneovens de energie van de zon tot een stralingshaard, op het middaguur wel zo'n 250°C heet. Draggers monteerden dagelijks de parabolische schotels van aluminium en ijzer. Na gebruik door de keukenploeg vervoerden zij dit kookmateriaal de volgende ochtend al vóór zonsopgang naar het volgende kampement voor de bereiding van de eerstvolgende avondmaaltijd.

Organisator Olthof: „We zijn er trots op als eersten ter wereld solar cooking tijdens een expeditie te hebben gebruikt, zelfs tot op 4130 meter hoogte!” De Nepalese koks en hun ploeg toonden zich enthousiast over de nieuwe technologie. „We hebben hen daarvoor nieuwe recepten en kookgewoontes moeten aanleren en de logistiek van de tocht moest ingrijpend worden aangepast.” Circa 90 procent van alle maaltijden kon met zonne-energie worden bereid. Vanwege sluibewolking was alleen in het hoogste kamp een eveneens milieuvriendelijke 'noodvoorziening' nodig: innovatieve lichtgewichtfornuisjes waarin een ventilator de verbranding van organische afvalbriketten tot hoge temperatuur aanjaagt.

Van de expeditieleden werd gevraagd af te zien van een gebakken ei bij het ontbijt en warme gerechten bij de lunch. Hun drinkwater werd niet zoals gebruikelijk gesinfecteerd door het te koken, maar werd behandeld met jodium. Door dit soort maatregelen kon de totale kooktijd aanzienlijk worden gereduceerd.

De reis begon en eindigde bij het Vajra Eco Resort, het eerste 'groene' hotel in Nepal, gelegen op zo'n 1700 m hoogte en met een panoramisch uitzicht op Himalaya-

bergreuzen in Tibet. Aan het eind van de expeditie is het hotel ceremonieel geopend; medio 2014 zal het complex volledig operationeel zijn. Bij de constructie werd gebruikgemaakt van milieuvriendelijke bouwmaterialen. Een deel van de accommodatie bestaat uit yurts, Mongoolse ronde tenten. Boven op het restaurantgebouw torent een vijftig vierkante meter grote parabolische zonneshotel, die de bedrijfskeuken van hitte voorziet. De elektriciteit komt van een nabijgelegen hydrocentrale. Het terrein omvat biologische moestuinen en een melkveehouderij voor eigen zuivelproducten. De mest van de stal gaat naar een biogasinstallatie, waarop ook de toiletten van het hotel zijn aangesloten. Het biogas wordt gebruikt om op te koken op dagen dat de zon niet schijnt.

Het energieconcept van dit ecohotel is deels ingegeven door de Vajra Academy, een 'groene' school in de Kathmandu-vallei met op het dak een zonnekeuken met tien paraboolschotels en opgericht door de stichting van Olthof. Dagelijks worden er honderden schoolmaaltijden met behulp van zonne-energie bereid.

Het thema van de succesvol verlopen 'groene expeditie' ligt op het grensvlak van ecologie en spiritualiteit. Het reisdoel ervan was Bhairab Kunda, een bergmeer op 4130 meter hoogte dat voornamelijk door boeddhistische en hindoeïstische pelgrims wordt bezocht. De expeditieleden hebben door 'sponsoring van hoogtemeters' 25.000 euro bijeengebracht voor de aanschaf van twee elektrische bussen voor de school in Kathmandu.

De ecologische wereldprimeur was voor de Amerikaanse muziekgroep Solar Punch aanleiding naar de Himalaya af te reizen en de expeditie muzikaal te omlijsten. Tijdens hun concerten promoten deze musici zonne-energie, waarbij hun geluidsversterkers worden gevoed door stroom uit zonnepanelen. Hun documentaire over de expeditie zal in 2014 aan National Geographic worden aangeboden.

Eerder heeft Olthof met zijn organisatie Stichting Vajra 85.000 mensen in Nepalese vluchtelingenkampen aan de zonneoven gekregen voor hun dagelijkse bereiding van maaltijden; veiliger, schoner én goedkoper dan met brandstof. Dit zonneovenproject, het grootste ter wereld, betekende niet alleen een reductie in uitstoot van honderdduizenden tonnen kooldioxide, maar ook een aanzienlijke brandstofbesparing en zelfs stopzetting van illegale houtkap, waardoor in Oost-Nepal de ontbossing is teruggedrongen. Het succes ervan, benadrukt door de vluchtelingenorganisatie UNHCR, heeft hem geïnspireerd schone zonnetechnologie in te zetten voor een 'solaire' expeditie in Nepal.

Olthof: „Ik ga door met het organiseren van zonne-expedities en hoop dat het gebleken succes ervan expeditieleden wereldwijd inspireert af te zien van milieuvriendelijk gebruik van fossiele brandstoffen en brandhout.”



Repertoire Cornelis Vreeswijk van alle generaties

## Voorstelling De Andersons is meer dan een hommage

In het vorige seizoen gingen Anna Ågren en Roel Dullaart samen met muzikanten op tournee met het liederenprogramma Vreeswijk & De Andersons. Ook brachten ze de cd 'Vreeswijk & De Andersons' uit en gaven ze een aantal exclusieve concerten met Jeroen Zijlstra & band. Dat was ter ere van Vreeswijk's 25e sterfdag, want het is 25 jaar geleden dat Cornelis Vreeswijk uit IJmuiden overleed.

„We maken muzikale voorstellingen waarin we onszelf uitdagen in verschillende muziekstijlen”, vertelt Anna. „Onze voorstellingen zijn humoristisch, poëtisch, hebben diepgang en hebben altijd een Zweeds tintje. Ik groeide op met een Zweedse vader en een Nederlandse moeder. De muziek van Cornelis Vreeswijk is mij met de paplepel ingegoten. Als theatermaakster en zangeres heb ik mij de afgelopen jaren verder in zijn werk verdiept en ik raakte steeds enthousiaster over de veelzijdigheid ervan, zowel tekstueel als muzikaal is het heel divers. We wilden deze voorstelling boven een hommage uittillen. Door eigen vertalingen en arrangementen te maken trek je het materiaal nog meer naar jezelf toe. Ook vertellen we verhalen over Zweden en over het turbulente leven van Vreeswijk. Naast de voorstelling heeft Jeroen Zijlstra ook meewerkt aan de cd. Volgens biograaf Rutger Vahl is Cornelis Vreeswijk de grootste zanger die Nederland nooit heeft gehad. Vreeswijk verhuisde op dertienjarige leeftijd met het gezin naar Zweden. Hij bleef zijn leven lang Nederlands staatsburger, maar hij had hier slechts een paar hits, waarvan 'De nozem en de non' de bekendste is. Dat was in Zweden wel anders. Daar werd Vreeswijk vanaf de jaren zestig een soort volksheld, met een ongekende populariteit en bekendheid. Zelfs vijftientwintig jaar na zijn dood, hij overleed in 1987 op vijftigjarige leeftijd, kan bijna iedere Zweed moeiteloos een lied van Vreeswijk zingen. Hij sprak Zweeds als een autochtoon en was een taalvirtuoos.

Ik denk dat hij zich in het Nederlands minder goed kon uitdrukken dan in het Zweeds. Zijn Zweedse teksten zijn raker, poëtischer en grappiger. Daarom vonden we het ook belangrijk om een deel van zijn Zweedse repertoire naar het Nederlands te vertalen, zodat mensen hier ook kunnen horen hoe prachtig dat is.

We zingen ook in het Zweeds. Sommige liederen zingen we in een Zweeds/Nederlandse vertolking, zoals bijvoorbeeld De nudistenpolka en Felicia verdween, maar er is ook een blues die in z'n geheel in het Zweeds wordt gezongen. Daarnaast vertellen we over de tradities en ge-

bruiken in Zweden. De meeste mensen verwachten dat er niet zoveel verschillen zijn tussen Nederland en Zweden, maar nadat ze onze voorstelling hebben gezien denken ze daar wel anders over. De voorstelling is zowel interessant voor mensen die het werk van Vreeswijk al kennen, als voor het publiek dat hem nog niet kent, maar wel van goede muziek en mooie teksten houdt. Cornelis schreef liederen over mensen die anders zijn, aan de zelfkant van de maatschappij leven: hoeren, alcoholisten, drugsverslaafden, werkelozen. Hij schopte aan tegen de bourgeoisie, mensen met aanzien en geld. Ook zong hij veelvuldig over de liefde, waarin hij zelf vaak niet zo gelukkig was, wat dan weer prachtige teksten opleverde. Zijn repertoire is zo ongelofelijk veelzijdig; het is ontroerend, rebels en poëtisch en het heeft humor en zelfspot. In Zweden is hij ook nog steeds populair onder de studenten en de jongere generatie. In Nederland moeten zij hem gewoon nog leren kennen en wij hopen dat ze naar onze voorstelling komen kijken zodat het repertoire van Vreeswijk van alle tijden en alle generaties blijft.” Kijk ook op [www.deandersons.nl](http://www.deandersons.nl).

## Toen was geluk nog heel gewoon; de film

Ruim zestien jaar leefden jong en oud mee met de dagelijkse beslommeringen van Jaap en Nel Kooijman, Simon Stokvis en meneer Harmsen. In 1999 won de serie de Gouden Televizier Ring voor meest populaire televisieprogramma. En nu is er een film. Het verhaal speelt zich af in 1974, het jaar waarin de karakters in de televisieserie waren beland toen de serie stopte. Gerard Cox (Jaap Kooijman), Joke Bruijs (Nel Kooijman) en Sjoerd Pleijzier (Siem Stokvis) vertolken de hoofdrollen. En uiteraard zijn Meneer Harmsen, gespeeld door Huib Rooymans, butler Hopjes gespeeld door Walter Crommelin, en de andere vaste leden van de cast weer van de partij. In het voorjaar te zien in de bioscoop.



## Eten bij een van de 10.000 Aziatische thuisrestaurants

Genieten van een echte rijsttafel bij een Balinees gezin thuis. In Nepal met een monnik naar een tempel om het Boeddhistische leven van dichtbij te bekijken. Zelf thee plukken in de heuvels van Sri Lanka of tuktuk leren rijden in Bangkok. Wat is er nu leuker dan op vakantie in Azië bij de mensen thuis eten of met lokale kenners dingen ondernemen? De Nederlandse startup Withlocals.com lanceert een platform waar reizigers de ultieme lokale ervaring direct bij 'locals' kunnen boeken, in de categorieën Eat, Tours en Activities.

Het doel van Withlocals is om de lokale bevolking geld te laten verdienen met datgene waar zij goed in zijn. De reiziger krijgt er een authentieke ervaring voor terug tegen een eerlijke prijs die veelal lager ligt dan via een touroperator. „Want wat is er leuker dan eten bij een Nepalese familie thuis met uitzicht op de Himalaya, waar je alle verhalen en reistips meekrijgt en de lokale cultuur echt kunt proeven”, zegt Willem Maas, co-founder Withlocals.

Withlocals heeft als doelstelling om binnen drie jaar 10.000 thuisrestaurants in Azië te creëren. Nog voor de feitelijke opening was de site al een succes, met meer dan elfduizend aanmeldingen van potentiële hosts uit Zuid Oost Azië. Withlocals heeft 400 locals geselecteerd die als eerste hun kookkunsten en talenten via het platform kunnen aanbieden. Het aanbod van thuisdiners is heel divers, van het eten bij een lokale familie in het pittoreske dorpje Mae Wang waar zelden toeristen komen, tot het eten bij een Maleisische tv-host en celebritychef thuis. Broer en co-founder Marijn Maas voegt toe: „Wat je ziet is dat de reiserwereld aan het veranderen is. Er is een verschuiving van de meer standaard all-inclusive vakanties, naar de vakanties waar je ook echt iets mee krijgt van de lokale cultuur en gewoontes. Reizigers willen hun bestemming echt proeven en ervaren. Dat kan nu met Withlocals, op een manier waarvan lokale aanbieders daadwerkelijk profiteren.”







## Vijftig jaar Barbie in Nederland

Het Tassenmuseum Hendrikje in Amsterdam viert vijftig jaar Barbie in Nederland met een expositie over Barbie en haar kledingstijl. In de expositie toont het museum vijftig Barbie's van 1960 tot 2010. In alle jaren was ze een reflectie van haar tijd en toont ze het heersende modebeeld: eerst als chique dame met Parijse haute couture, later met vrijetijdskleding, disco-outfits en bruidsjurken. Ze is de populairste modepop die ooit is geïntroduceerd en krijgt in 2014 een eigen expositie bij het Tassenmuseum. Van 21 januari tot en met 4 mei.

In de expositie toont het museum vijftig Barbie's van 1960 tot 2010. Barbie werd in 1959 bedacht en gemaakt door de Amerikaanse Ruth Handler die een pop wilde maken met een volwassen uitstraling en kleding. Vijf jaar later werd Barbie geïntroduceerd op de Nederlandse markt. De eerste Barbiepoppen waren gekleed in haute couture van brokaat, zijde chifon en bont met designer schoenen, hoeden en tassen. In de jaren '70 werd haar gezicht opnieuw vormgegeven met een brede glimlach en blond haar. Ze werd minder damesachtig en haar kleding werd modieuzer. Ze droeg de laatste mode zoals de hippielook of de glitterstijl van de discojaren. In de jaren '90 droegen de Barbiepoppen merkkleding, zoals Naf-Naf en Benetton en voor haar diverse jubilea ontwierpen bekende modeontwerpers zoals Donna Karan, Vera Wang en Calvin Klein haar kleding. Barbie's stijl zorgde ervoor dat ze een begrip werd op het gebied van mode. Tassenmuseum Hendrikje wil met de expositie de stijl en accessoires van Barbie in de afgelopen vijftig jaar onder de aandacht brengen. De expositie is tot stand gekomen met medewerking van verzamelaar en Barbie-kenner Els Schouten uit Waddinxveen, die al een groot aantal jaren Barbies verzamelt. In 2004 werd een deel van haar collectie getoond in het Museum van de Twintigste eeuw in Hoorn en in 2009 in het Speelgoedmuseum Deventer.

Verzamelaar Els Schouten vertelt meer over haar verzameling en de geschiedenis van Barbie zaterdag 25 januari van 10.30 tot 12.00 uur.

*Van Drees tot Frank Sinatra*

## De jaren van wederopbouw na WO2

De oorlog was voorbij, de toekomst stond voor de deur. Maar hoe zagen de eerste jaren na de Tweede Wereldoorlog er eigenlijk uit? Een nieuwe tijdelijke tentoonstelling in het Nationaal Bevrijdingsmuseum 1944-1945 geeft tot en met 24 augustus hierop het antwoord. De tweede helft van de jaren '40 en het begin van jaren '50 zijn ongemeen boeiend, maar staan niet altijd evenredig hiermee in de schijnwerpers. Ingeklemd tussen het einde van de oorlog, de periode van economische voorspoed, de verzorgingsstaat en de consumptiemaatschappij, vormen deze jaren een belangrijk scharnierpunt in de 20e eeuwse geschiedenis. Het Bevrijdingsmuseum laat dit nu allemaal zien en beleven: de aanpak van de puinhopen, de doorbraakpogingen in de politiek, de drang naar moreel herstel, de verhouding met onze Duitse burenen, de nieuwe cultuur, Nederlands-Indië, het Marshallplan, de beginnende Koude Oorlog en de samenwerking in Europa. Het tijdperk van premier Drees begon, Annie M.G. Schmidt startte haar radiocarrière, coca-cola, jazz & swing kregen Nederland in zijn greep en de ANWB zette het toerisme op de kaart. Nieuwe muziek, nieuwe mode, maar ook het debat over hoe Nederland weer groot moest worden. De bezoeker loopt door de wederopbouwstraat, luistert naar de klanken van naoorlogse jazz, ontdekt de beginjaren van de Wegenwacht en bekijkt de wijde plooirokken van de naoorlogse mode. Ervaar een feest van herkenning en leer iets nieuws. 'Van Drees tot Frank Sinatra. De jaren van wederopbouw na WO2' laat één van de belangrijkste spil- en draaipunten zien van de Nederlandse geschiedenis in de 20e eeuw.



## Kerstmis bij de Ivanovs

Tot en met 5 januari is in Fabrique Unique in Alkmaar Unieke Zaken en Artiance te zien met de voorstelling Kerstmis Bij De Ivanovs. Dit is een Russische familievoorstelling gebaseerd op de gelijknamige tekst van Aleksandr Vvedenski. In regie van Mirjam Morsch wordt het absurdistische verhaal moeiteloos vertaald naar een eigentijdse productie, waarin professionele spelers samenwerken met jong talent. Samen maken zij van Kerstmis Bij De Ivanovs een aanstekelijke kerstvoorstelling voor iedereen vanaf tien jaar. Mirjam Morsch maakt met Kerstmis Bij De Ivanovs haar regiedebuut. Samen met Peter Bolten herschreef ze de tekst van Aleksandr Vvedenski uit 1938. Het is opvallend dat zij het absurdisme van Vvedenski perfect weten te rijmen met de speelstijl van Unieke Zaken: het resultaat is een beeldende voorstelling vol humor. Kerstmis Bij De Ivanovs begint op kerstavond met de moord op het meisje Sonja Ivanov. Wat volgt is een knettergekke rondedans langs houthakkers, een gekkengesticht, de pratende hond genaamd Vera, de rechtbank en het politiebureau. Informatie en kaartverkoop via [www.uniekezaken.nl](http://www.uniekezaken.nl) of 072 5111442.



## De schijf van grijs

De Unie KBO pleit voor een betere informatievoorziening over voeding en ouderen. Zo dient de schijf van vijf zich toe te spitsen op de doelgroep ouderen, waardoor er een schijf van grijs ontstaat. Ook voert de Unie KBO een lobby om aan te tonen dat preventie bij ouderen wel degelijk gezondheidswinst oplevert. De helft van de Nederlandse senioren heeft behoefte aan extra informatie over het onderwerp voeding en ouder worden. En dit lijkt zich snel terug te kunnen verdienen, want 70% van de Nederlandse senioren is van mening dat gezonde voeding het genesmiddelengebruik van ouderen kan terugdringen en een iets kleiner deel denkt dat het verbeteren van voeding leidt tot een aanzienlijke vermindering van de zorgkosten. Dit blijkt uit onderzoek dat de Unie KBO heeft laten verrichten onder 750 Nederlandse 65-plussers. KBO neemt de wens van de senioren ter harte en gaat zich richten op adequate voorlichting om senioren op gezond gewicht te krijgen. Met tal van activiteiten wordt getracht over- en ondergewicht bij ouderen tegen te gaan.

## Honderd jaar Simon Carmiggelt

Meer dan tienduizend Kronkels schreef Simon Carmiggelt in zijn lijfblad Het Parool; liefdevolle waarnemingen van ontmoetingen met de meest uiteenlopende mensen, gekleurd door een weemoedige ondertoon.

Het honderdste geboortjaar van deze chroniqueur van het dagelijkse leven is voor het Permuseum reden om een tentoonstelling te wijden aan de grootmeester van de kleine stukjes op pagina drie van Het Parool.

Nam hij in zijn cursiefjes zelden een uitgesproken standpunt in, in zijn politieke activiteiten deed hij dat des te meer. Extreme politieke denkbeelden en totalitaire regimes waren hem een doorn in het oog. De expositie besteedt aandacht aan zijn betrokkenheid tijdens de Tweede Wereldoorlog bij het illegale blad Het Parool en aan zijn geëngageerde activiteiten, onder andere voor Amnesty International. Natuurlijk komt ook zijn commerciële succes aan bod, met bundels als Kroeglopen waarvan honderdduizenden werden verkocht.

Verder is er aandacht voor Carmiggelts voorbeelden zoals Herman Heijermans, voor bewonderaars en navolgers als Sylvia Witteman en voor de samenwerking met illustratoren als Charles Boost. Behalve boeken, pamfletten, tekeningen en kranten is er veel bewegend beeld te zien: Carmiggelt was een graag geziene gast op tv, waar hij zijn cursiefjes voorlas en soms zelf optrad in sketches of shows. Tot 26 januari in het Permuseum, Zeeburgerkade 10 in Amsterdam.