

deze week

Schuldhulpmaatjes in de prijzen

Annelies George over 'Op zoek naar Mary'

Bewoners wijkcentrum blij met loungeset

Afgeschreven bibliotheekboeken in de verkoop

Diepvriespizza's zijn passé

Kookles voor mensen met beperking in De Mediaan

HEERHUGOWAARD - Nu mensen met een verstandelijke beperking steeds meer geïntegreerd in de wijk wonen, wordt ook van hen verwacht dat zij zichzelf grotendeels kunnen redden. Dat betekent ook zelf boodschappen doen en eten koken in hun eigen keukentje. Omdat deze mensen dat lang niet altijd hebben geleerd - er werd immers altijd voor hen gekookt - zijn stichting Philadelphia, Esdégé Reigersdal, Kern8 en de GGZ Noord-Holland Noord dit jaar een kookproject gestart, speciaal bedoeld voor mensen met een verstandelijke beperking die zelfstandig wonen. En daar wordt enthousiast op gereageerd. Binnen enkele dagen waren zowel de voorjaars- als de in september startende najaarscursus volgeboekt.

Kant-en-klaarmaaltijden, diepvriespizza's, vette snacks uit de frituur en een witte boterham met hagel-slag; dat is zo ongeveer wat er voorheen op tafel kwam bij de deelnemers aan de kookcursus in De Mediaan. „Begeleiders van stichting Philadelphia, die op huisbezoek bij deze mensen kwamen, signaleerden dat ze wel erg slecht aten”, vertelt Martine Raams, sociaal-cultureel werker bij Kern8. „Omdat wij voor andere doelgroepen



Tijdens de kookles leert chefkook Peter Groen de cursisten hoe ze zelf eenvoudige maar voedzame gerechten kunnen maken. (foto Ed van de Pol)

pen - waaronder kinderen - kookworkshops organiseren, hebben de begeleiders bij ons aangeklopt met de vraag of we geen kookcursussen voor mensen met een verstandelij-

ke beperking konden opstarten.” Brasserie De Mediaan is bij uitstek geschikt voor kookworkshops en de koks daar zijn echte leermeesters. Bovendien konden de GGZ-cliën-

ten die in de brasserie werken, meehelpen om de cursus te begeleiden. „Maar er was wel geld nodig om de keuken te huren en boodschappen te doen. >lees verder op pagina 6

Word donor

HEERHUGOWAARD - Alle jongeren in Nederland die in 1993 geboren zijn hebben van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport onlangs een brief gekregen met de vraag of zij donor willen worden. Er is in Nederland nog steeds een tekort aan donoren. Vanaf 12 jaar kunnen jongeren zich registreren. In Heerhugowaard heeft dertig procent van de inwoners ouder dan vijftien jaar zich aangemeld als donor. Meer weten? Kijk op www.transplantatiestichting.nl en www.jaofnee.nl.

Gordijngilde

€ 34,95

MAGIC MOP

Gratis bij min 10m² Harde vloer

Bovenweg 77 St-Pancras
072-5206330

Gratis waardebeoordeling!

Bel meteen kantoor Alkmaar
072 201 02 03

HOEKSTRA EN VAN ECK.NL
MAKELAARS O.G. HYPOTHEKEN ASSURANTIES Meér makelaar.

BURGER BV
Installatietechniek
Tel: 072-5711291

www.installatiebedrijfburger.nl

- CV-loodgieterswerk
- Dak- en zinkwerk
- Badkamerrenovatie
- CV-ketels + onderhoud

Vrijblijvende offerte!
info@installatiebedrijfburger.nl

Bouwbedrijf Ted Groot BV

Wilt u een dakopbouw?
Of heeft u een bouwkegel?

Bel ons vrijblijvend voor al uw bouwwerkzaamheden. Tel. 072-5717408

Wij zijn lid van Bouwend Nederland, Bouwgarant en Woningborg

www.tedgroot.nl

Harcos
Computer Service

Sinds 1996 Heerhugowaard

Service met een glimlach 072-572 77 72

Service aan huis
Reparatie & onderhoud
Nieuw & gebruikte pc's
WWW.HARCOS.COM

VACATURE PLAATSEN?
www.rodimedia.nl

Club Baccara
zandam

V.a. 1 mei 7 dagen p.w. OPEN
ma-vr: 12⁰⁰-04⁰⁰ za-zo: 18⁰⁰-04⁰⁰

Kijk voor de aanbieding op:
www.clubbaccara.com
Aris van Broekweg 4
Zaandam

Bezorger worden?
heerhugowaardsnieuwsblad.nl

VAN DER BORDEN
sinds 1933

Ruime 1, 2 en 3-kamer app. in het complex "Arboretum" gelegen aan het Tamarixplantsoen in Heerhugowaard. Het complex is gelegen in een groene wijk, gedeeltelijk aan het water en dicht bij winkelcentra. Het complex is voorzien van een restaurant/Grand café annex activiteitenruimte. Het betreft een wooncomplex voor senioren. En heeft u behoefte aan zorg maar wilt u wel zelfstandig blijven wonen, dan is dit complex uitermate geschikt voor u! Voor informatie kunt u contact opnemen met: van der Borden Vastgoed 072-5181800.

Huurprijs 1-kamer appartement:
€ 467,64 + € 132,03 servicekosten incl. voorschot W/E en stookkosten

Tamarixplantsoen Heerhugowaard Kantoor Heerhugowaard 072 - 518 18 00

Met vijf vestigingen en ruim 75 jaar ervaring is Van der Borden makelaardij hét betrouwbare adres in uw regio.

Alkmaar | Heiloo | Heerhugowaard | Schoorl | Castricum | vanderborden.nl

YouTube f b

BONUS

HOOGSTE KORTINGEN VAN NEDERLAND

AH Rundergehakt 500 gram

2,95
1,99

Dat helpt.

*Hoogste gemiddelde korting tov. reguliere prijzen na meting bij 5 landelijke supermarketers.

HEMELVAARTSDAG
17 MEI
OPEN
VAN 10.00-16.00 UUR

MULTIMATE
BOUWMARKT

KAMP
Zie pagina 13

A-Z Barbecue & Gourmet Party Service

A-Z Barbecue Menu p.p.: € 11,45

Lekker makkelijk, alles inclusief, min. 5 personen

Vlees	Salades	Sauzen	Benodigdheden
• Kipfilet	• Komkommersalade	• Zigeunersaus	• Porseleinen borden
• Filetkarbonade	• Witte koolsalade	• Cocktailsaus	• RVS bestek
• Kipsaté (2 stokjes)	• Huzarensalade	• Knoflooksaus	• Gasbarbecue met gasflles
• Mexicaanse barbecueworst	• Kartoffelsalade	• Satésaus	• Tangen
• Grillburger	• Gemengde rauwkost	• Stokbrood met kruidenboter	• Servetten
	• Perzischijfjes		

Bel voor onze folder 077 - 46 77 200 of kijk op www.barbecue.nl

BEZORGING DAGELIJKS • GRATIS DOOR HEEL NEDERLAND • ZELFS DE AFWAS NEMEN WE ME!