



Hoe gezond is fruit

Het is weer voorjaar en dat betekent volop keuze in fruitsoorten. Aardbeien, pruimen, druiven en sappige meloenen: als je van fruit houdt, kun je nu echt volop genieten.

Maar hoe gezond is fruit eigenlijk? Op zich natuurlijk heel gezond, want er zitten veel vezels en vitamines in die ervoor zorgen dat je weerstand verhoogt en je spijsvertering verbetert. Maar fruit bevat aan de andere kant ook veel (natuurlijke) suikers, oftewel koolhydraten. Hoe vreemd het ook klinkt; wanneer je te veel fruit eet, kan je gewicht toenemen. Je denkt dus dat je goed bezig bent en ongemerkt wordt je toch zwaarder.

Er wordt aanbevolen om één tot twee stuks fruit per dag te eten. Dat is heel globaal, want de hoeveelheid koolhydraten in het fruit dat je per dag eet, speelt een grotere rol dan het aantal stuks. Eet je bijvoorbeeld een banaan, dan draagt je over 20 koolhydraten. Als je daarnaast ook nog een trosje druiven eet, heb je al snel bijna 40 koolhydraten aan fruit en dat is erg veel. Als je nagaat dat één volkoren boterham 14 koolhydraten bevat, dan denk ik dat je daar best van opkipt. Je verwacht dit niet, omdat fruit een gezond product is. Maar ja, de regel 'alles met mate' geldt dus ook voor gezonde producten.

Mijn advies is om gemiddeld tussen de 20-30 koolhydraten (vrouw) en 25-35 koolhydraten (man) aan fruit te eten per dag. Als je wilt weten hoeveel koolhydraten er zitten in de verschillende fruitsoorten, stuur dan een mailtje naar jolanda@jofit.nl en vermeld 'lijst fruit en koolhydraten'.

Met behulp van dit overzicht kun je gezond en bewust kiezen voor de juiste dagelijkse hoeveelheid fruit.

Jofit - Jolanda van Noort - gewichtscounselante

Moederdag in Winkelhart Zeezijde

Kom zaterdag 8 mei naar Winkelhart Zeezijde en laat speciaal voor Moederdag een geweldige karikatuur van jezelf maken. De tekening krijg je gratis mee naar huis, en er is meer. Je kunt in de speciale giftshop een uniek cadeau voor moeders laten maken en kopen...een portret van jezelf op bijvoorbeeld een zakdoek, mok, button of T-shirt.



Rijnsburg Klassiek voor de 35e keer

Velen hebben afgelopen zaterdagavond genoten van het klassieke concert dat in de hal van het gemeentehuis werd gehouden. Naast de optredens van toptalenten van het Christina Concours was het voor Teuntje van Delft een bijzonder concert. In zeven jaar tijd was dit het 35e concert dat zij mocht organiseren en presenteren. Hiervoor werd zij, voor haar onverwacht, door comitélid Arie van der Lee in het zonnetje gezet. Voor haar bewezen diensten overhandigde hij haar een ketting uit Zuid-Afrika en een boekje bloemen. 'Zonder haar initiatieven hadden wij allen niet kunnen genieten van deze prachtige concerten. We hopen dat je dit nog lange tijd mag blijven doen', aldus Van der Lee. (Foto: B. Prins)

Oudshoorn & Van Egmond steunt oranje

Oudshoorn & Van Egmond Zonwering uit Katwijk heeft in aanloop naar het WK in Zuid-Afrika wel een heel bijzondere actie. Via via is ze in contact gekomen met Rainbow Collection. Deze organisatie heeft zich ten doel gesteld om de werkgelegenheid voor vrouwen in Zuid-Afrika te ondersteunen. Zij leveren diverse typisch Zuid-Afrikaanse merchandising naar aanleiding van het WK. Alle sieraden worden

gemaakt door Zuid-Afrikaanse vrouwen die zich hiermee gegarandeerd weten van een eerlijke beloning en training, wat op de lange termijn de onafhankelijkheid van de vrouwen versterkt. Hiernaast wordt geïnvesteerd in scholing voor hun kinderen. Nu heeft Oudshoorn & Van Egmond Zonwering bij Rainbow Collection de bekende, oranje armbandjes aangeschaft. Deze zullen worden verstrekt aan

klanten van Oudshoorn & Van Egmond; een bezoek aan de showroom en het maken van een afspraak is voldoende om twee van deze armbandjes in de wacht te slepen, één om te houden en één om weg te geven. Kom dus snel langs bij Oudshoorn & Van Egmond Zonwering aan de Lageweg 23 te Katwijk. Zie ook de link op www.oudshoornvanegmond.nl.



Juffenfeest voor peuters Eigenwijs

Afgelopen week was het dan eindelijk zover. Alle kindjes van peuterspeelzaal Eigenwijs mochten verkleed naar school. De juffen Corrinna, Diana, Denice, Janine en Mirjam vierden hun verjaardag. Vol spanning gingen de kinderen naar school waar de clowns (verklede juffen) hun al stonden op te wachten. Het is een spetterend

feestje geweest, met dans en muziek en heel fantasievolle taartenbakkers. Ook de juffen zijn enorm verwend. Wil je er volgend jaar ook bij zijn? Geef je dan nu op bij pzei@eigenwijs.nl. Er is geen wachtlijst en je mag zelf de dagdelen kiezen. Kinderen vanaf 2 jaar zijn nu al van harte welkom. (Foto: pr)

Dierenmeldpunt

Vermiste dieren:
9 april: kat, Britse korthaar, beige-wit. Omgeving Duinzicht, Valkenburg.
13 april: poes, Maine Coon Black Tabby, halflangharig. Waterkers, Rijnsburg.
18 april: kater, cypers zwart, bruin en wit. Prairievalk, Valkenburg.
25 april: poes, zwart met witte buik, bief en sokjes. Brouwerstraat, Rijnsburg.

Gevonden dieren:
4 maart: kater, niet gecastreerd, grijs-zwart. In een auto meegereden die in Katwijk was geweest.
25 maart: kater, ongestreerd, kruising Maine Coon, wit met zwart. Omgeving Mauritsplantsoen, Rijnsburg.
26 maart: konijn, mannetje, zwart met witte voetjes, bief en vlekjes op rechterschouder. Omgeving Valkenburg Meer Valkenburg.
11 april: kater, kintan, cypers wit. Vliet Noordzijde, Rijnsburg.

Voor informatie kunt u bellen naar tel. (071-) 5665500 of kijk op de website: www.dierenmeldpunt.com.

Voorzichtig herstel op de woningmarkt met plaatselijke verschillen

De Leeuw analyseert regionale woningmarkt

De woningmarkt ontwikkelt zich in het eerste kwartaal van 2010 hoopgevend. Waar het eerste kwartaal van 2009 zich aftekende als het dieptepunt van de huizen crisis, vertoont het eerste kwartaal van 2010 een licht stijgende trend. In het eerste kwartaal van 2010 zijn 14,7% meer woningen verkocht dan in het eerste kwartaal van 2009: in totaal zijn de eerste drie maanden 22.352 woningen verkocht door NVM-makelaars. De prijs van de gemiddelde koopwoning is met 0,4% licht gestegen tot € 232.000 ten opzichte van het vierde kwartaal van 2009: de consument durft weer te kopen en de prijzen zijn niet weggezakt.

In onze jaarlijkse woningmarktanalyse 'Zicht op de Woningmarkt' concludeerden wij dat de woningmarkt op diverse manieren is verdeeld. De eerste tweedeling is die tussen betaalbaar aanbod en duurder aanbod, met een goede doorstroming van het betaalbare aanbod en stagnatie bij de verkoop van

duurdere woningen. De andere tweedeling is die tussen 'ouder aanbod' en 'nieuw aanbod'. Bij 'ouder aanbod' zijn de vraagprijzen nog niet aangepast aan de veranderende marktomstandigheden, waardoor de woningen lang te koop blijven staan. Verkopers van 'nieuw aanbod' zijn gewend aan de huidige markt en stellen daardoor realistischere (lees: iets lagere) vraagprijzen. Nu er meer transacties plaatsvinden, wordt ook het oudere aanbod verkocht. Dit vertaalt zich in nogal wat woonplaatsen met een toegenomen verkooptijd. Dit effect zal in de loop van 2010 alleen nog maar groter worden.

Rijnsburg

In Rijnsburg zijn in het eerste kwartaal zestien woningen verkocht, een stijging van 6,7% ten opzichte van het eerste kwartaal vorig jaar. De verkoopprijs is met 3,2% gedaald naar € 258.406. Woningen staan met 151 dagen veel langer te koop dan het eerste kwartaal vorig jaar: de stijging van de verkooptijd duidt ook hier op verkoop van 'ouder aanbod'.

Katwijk

In Katwijk is de verkoopprijs met 3,5% gedaald naar € 253.986. In het eerste kwartaal zijn 36 woningen verkocht, een daling van 32%

in vergelijking met het eerste kwartaal van 2009. Daar moet echter bij worden aangetekend dat de terugval in 2009 in Katwijk ook relatief gering was en dat er hier sprake is van een behoorlijk aanbod aan nieuwbouwwoningen. Vooral de appartementenmarkt lijkt daardoor iets onder druk te staan. De verkoopprijs van appartementen is met 5,9% gedaald naar € 200.571. Appartementen staan gemiddeld 105 dagen te koop, een stijging van maar liefst 310%.

Verwachtingen tweede kwartaal

Het is de verwachting dat de opwaartse beweging in het tweede kwartaal zal voortzetten: het aantal transacties zal naar alle waarschijnlijkheid licht blijven stijgen en de prijzen zullen zich rond hetzelfde niveau blijven bewegen. Omdat er woningen worden verkocht vanuit de 'oude voorraad' zal de gemiddelde verkooptijd blijven stijgen. Hoewel de vraagzijkte van de markt zich positief ontwikkelt, komen er meer nieuwe woningen bij dan er verkocht worden.

Er blijft dus sprake van een sterke kopersmarkt: woonconsumenten hebben in deze markt meer keuze dan ooit tevoren, waardoor woningen binnen het aanbod met elkaar gaan concurreren.



EHBO-diploma groep 8 De Schakel

'Hoera', alle kinderen van groep 8 van De Schakel zijn geslaagd voor het jeugd-EHBO-examen. De kinderen hebben de afgelopen tien weken veel geleerd van de twee EHBO-juffen Arienne Verdoes en Corine Lesger. Blij en opgelucht waren de kinderen, toen ze vorige week dinsdagmiddag hoorden dat ze allemaal geslaagd waren. Proficiat. (Foto: pr)

'Verskil maken voor mensen met een beperking'

Frank van Delft zet werkproject op in Oekraïne

'Mensen met een fysieke beperking hebben in Oekraïne vrijwel geen mogelijkheid om te werken', zegt Frank van Delft (27) uit Rijnsburg. Daarom zet hij voor deze doelgroep het werkproject UkraineMoves op, zodat zij toch een baan kunnen krijgen. Samen met zijn vrouw Ellen en Joost en Renate Mens wonen en werken zij nu ruim acht maanden in dit ontwikkelingsland.

Door Tamara van de Krol

Tamara van de Krol is derdejaars student aan de Hogeschool in Ede, alwaar ze een studie Journalistiek volgt. Onlangs heeft ze een bezoek gebracht aan Frank van Delft in Mukachevo Oekraïne. Dit artikel is van haar hand en geeft een inzicht



Door het werkproject van Frank van Delft (rechts) zal de Oekraïner Vitaly Balash zelfstandig kunnen werken. (Foto: Tamara van de Krol)

in het werk waar Frank mee bezig is.

Veel rolstoelgebruikers

In Oekraïne zijn zelden mensen met een fysieke beperking te zien. Personen met een handicap worden 'weggestopt' en kunnen maar moeilijk zelfstandig op pad. Daarvoor zijn te veel barrières in het land. Publieke instellingen, zoals scholen en het openbaar vervoer, zijn niet rolstoeltoegankelijk. De meeste wegen zijn te slecht om met een rolstoel overheen te rijden. Daarnaast bestaat er een negatieve houding tegenover mensen met een beperking, een erfenis uit het Sovjetsysteem. Volgens de Sovjetleiders konden zij niet werken, ze werden gezien als niet-productief en pasten dus niet in de maatschappij. 'Toch zijn er wel degelijk veel mensen met beperkingen', legt Frank van Delft uit. 'Vijf procent van de Oekraïense bevolking heeft een handicap. Hoeveel rolstoelgebruikers dit zijn, is niet bekend, maar

wel dat er jaarlijks 2.600 mensen met een dwarslaesie bijkomen. Dat komt onder meer door verkeersongelukken, onveilige arbeidsplaatsen en bovendien een slechte gezondheidszorg.' Tegenwoordig heeft de overheid qua wetgeving wel wat geregeld voor deze groep. Mensen met een beperking krijgen maandelijks een (kleine) financiële tegemoetkoming. Elke onderneming moet per vijftiengint werknemers minimaal één werknemer in dienst hebben die gehandicapt is. 'Maar deze maatregelen zijn niet voldoende', meent de Rijnsburger. 'Volgens officiële cijfers heeft driekwart van de Oekraïners met een beperking geen baan. Bedrijven nemen hen wel in dienst, maar betalen vervolgens een klein deel van het loon om hen thuis te laten blijven. Hiermee krijgen mensen met een beperking nog meer het gevoel dat ze nutloos zijn. Oekraïners die niet kunnen lopen, zitten de hele dag thuis. Ze hebben vrijwel geen sociaal leven en voelen zich niet veel waard. Terwijl de meeste van hen juist heel goed in staat zijn te werken.'

Zelfstandig op pad

Afgelopen zomer vertrok Frank met zijn vrouw Ellen naar Oekraïne. Sindsdien is Frank bezig met het opzetten van een project om te zorgen dat Oekraïners met een fysieke beperking alsnog aan het werk kunnen. Met een zogenaamde 'tricycle', een soort rolstoelfiets, kunnen rolstoelgebonden mensen spullen op straat verkopen en zo geld verdienen. Met deze tricycle gaan de mensen straks zelfstandig op pad. De doelgroep van Franks werkproject zijn rolstoelgebruikers. Deze zijn immers geschikt om met een tricycle op pad te gaan. Vitaly Balash (31) is een jongeman uit deze doelgroep. Hij woont nabij de stad Mukachevo waar hij meestal de hele dag thuis zit. Door een door Frank georganiseerde conferentie



Met behulp van de 'tricycle' kunnen mensen met een fysieke beperking op straat spullen verkopen. (Foto: pr)

over werk en inkomen kwamen Frank en Vitaly met elkaar in contact. 'Ik heb een aangeboren beperking, waardoor ik nooit heb kunnen lopen', vertelt Vitaly. 'Ik heb wel altijd geprobeerd te werken, zo verkoopte ik nu al vanuit huis opwaardeerkaarten voor prepaid-telefoons. Maar ik kan klanten natuurlijk veel beter bereiken als ik zelf op pad kan.'

Het project bevat drie essentiële factoren. Ten eerste moeten er tricycles zijn die op dit moment worden gemaakt in Oekraïne. De eerste zijn al bijna gebruiksklaar, maar de bouw heeft het project wel enigszins vertraagd. Het is de bedoeling dat er op 1 juli tien tricycles rondrijden. Ten tweede moeten er producten zijn die de berijders kunnen verkopen. Hiervoor heeft Frank contact met Oekraïense bedrijven, zoals telecombedrijf MTS, een leverancier van bakkerijproducten en een nieuw merk zonnebloempit-

Oekraïners ook een bijdrage kunnen leveren aan de maatschappij. Vitaly is het hiermee eens. 'Straks kan ik met een tricycle zelf op pad, terwijl ik nu alleen naar buiten kan als er iemand met me meegaat. Dit project geeft me meer mogelijkheden, ik zal beter in staat zijn om te bewegen. Ik kan veel meer buitenshuis doen. Het vooruitzicht op een zelfstandige baan geeft me hoop en kracht.'

Ook al is het tricycleproject niet voor alle mensen met een beperking geschikt, toch probeert Frank ook iets voor hen kunnen betekenen. 'Ik ben in contact gekomen met een jongen die een verstandelijke en fysieke beperking heeft. Hij heeft een speciale rolstoel nodig, maar zit nu al tien jaar in dezelfde rolstoel. Hier past hij niet goed meer in. Via een Nederlandse rolstoelfabrikant is een passende rolstoel geregeld die eind mei in Oekraïne aankomt.'

'Ik vind UkraineMoves zo belangrijk, omdat hiermee echt een verschil kan worden gemaakt voor

Over het tricycleproject

Franks tricycleproject is een idee van de Movendi Foundation, een Delftse stichting die zich inzet voor het verbeteren van de leefomstandigheden van fysiek gehandicapte mensen waar ook ter wereld. Stichting Oekro/Hands & Feet maakt het mogelijk dat dit project opgezet kan worden. Naast Frank werken Ellen van Delft en Joost en Renate Mens uit Rijnsburg aan diverse andere projecten in Oekraïne. De tricycle is ontworpen in samenwerking met studenten van de TU Delft. Van juli tot augustus 2008 was Frank met een collega-student in Ghana om daar het project GhanaMoves nieuw leven in te blazen. Na afloop reden er zes tricycles rond en werd een coördinator aangesteld om het project voort te zetten. Met de tijd zijn er rond deze coördinator enkele problemen opgedoken, waardoor het nodig bleek dat er nogmaals een aantal afstudeerders zich over het project buigen. Zij zijn nu in Ghana en het ziet ernaar uit dat het project straks weer goed draait.

Meer informatie over UkraineMoves is te vinden op www.movendifoundation.org en www.handsnfeet.nl.