

## Team Den Kriek blijft positief

Charlotte Phebe Post

**BREEZAND** "We doen dit echt met z'n allen", benadrukt zwembadmedewerker Mirjam Weijdema. Het mag duidelijk zijn dat er bij Stichting Zwembad Den Kriek in Breezand een hecht team aan het werk is. Dit team bestaat momenteel uit de parttimers Martien Elbertsen, Jan Feskens, Joop Menke en Mirjam Weijdema, kassamedewerker en toezichthouder Annemarie Brutch en vaste medewerkers Jaap Hofman en Rob Biemans, die inmiddels alweer 39 jaar in dienst is. Tezamen - Annemarie uitgezonderd - verzorgen zij de trainingen en lessen die er in het zwembad gegeven worden.

**AQUASPORTEN** Naast de reguliere zwemlessen worden verschillende aquasporten aangeboden, zoals Aquafit4you, Supfit en Aquajoggen. Mirjam legt uit dat Supfit de nieuwste vorm van aquasport is bij het zwembad. Er liggen hierbij maximaal tien opblaasbare sup's (surfplanken zonder zeil) in het water waarop vervolgens verschillende balans-, cardio- en yoga oefeningen worden gedaan. "Dit zorgt ervoor dat je alle spieren moet gebruiken om op de plank te kunnen blijven staan. Maar ook het van de plank af vallen is een deel van de training want je moet er immers ook weer op klimmen. Dit kost behoorlijk wat kracht!" Aquafit4you bestaat uit twintig minuten zwemmen, twintig minuten aquarobics oefeningen en twintig minuten aquajoggen. "Bij aquajoggen blijft je hoofd door middel van een drijfbel boven water en ga je joggen/hardlopen in het water, waarbij armen en benen in afwisselend hoog en laag tempo worden bewogen."

**ZWEMLES IMMIGRANTEN** Andere



■ Een aantal leden van team Den Kriek.

lessen die gegeven worden zijn onder andere: MBVO (Meer Bewegen Voor Ouderen), zwemmen/bewegen voor mensen met een lichte wegaandoening (carpatiënten) en conditiezwemmen. Daarnaast biedt Den Kriek zwemles aan voor immigranten. De kinderen van deze mensen zitten wel al op zwemles maar de ouders zijn meestal niet in het bezit van een zwemdiploma. Mirjam vertelt dat zij het vaak wel graag willen leren maar dat ze niet goed weten waar ze moeten zijn. "Deze lessen geven wij momenteel op maandagochtend en daar is zeker nog plek voor mensen die daar-

voor belangstelling hebben!"

**BEZUINIGINGEN** Hoe gaat dit enthousiaste team om met de veranderingen (verplaatsing, sluiting of subsidiekorting) die de gemeente in petto heeft? "Het geeft ons en de gebruikers van het zwembad veel onzekerheid maar vooralsnog gaan we er voor 200% tegenaan. We blijven alle trainingen geven, zoeken naar nieuwe inkomstenbronnen en ontwikkelen nieuwe vormen van aquasport. Daarbij proberen we zo efficiënt mogelijk te werken en de niet-productieve uren over te dragen aan onze externe partners, zoals B-Balance uit Julianadorp en 't

Voetenparadysje uit Breezand."

**POSITIEF** Wat de toekomst betreft blijft het dus koffiedik kijken maar het team van Den Kriek hoopt dat ze nog lang open zullen blijven, al dan niet op een andere locatie. "We hopen dat de klanten ons zwembad zullen blijven bezoeken en dat we heel veel productieve jaren in het vooruitzicht hebben!" Op 29 november van 19.00 tot 21.00 is er een demo-avond.

Voor meer informatie zie de website: <https://www.denkriek.nl/>

## Abraham en Sara training

**ANNA PAULOWNA** Atletiekvereniging DOKEV houdt 10 december een heel speciale training. Iedereen die geboren is in 1967 of 1968 kan hier aan meedoen. Even het gevoel van samen bewegen terughalen met leeftijdsgenoten vanuit de hele regio. Je hoeft geen lid

van de vereniging te zijn om mee te doen. Natuurlijk is iedereen op een andere manier belastbaar. De trainers en begeleiders van Atletiekvereniging DOKEV zijn prima in staat om iedereen op zijn of haar niveau een training aan te bieden. Info en opgave: [biancahuiberts@ziggo.nl](mailto:biancahuiberts@ziggo.nl)



## Tulpen broeien op basisschool De Kei

**HIPPOLYTUSHOEF** Op De Kei zijn de afgelopen weken door groep 7 en 8 tulpen gebroeid. Door het maken van een stop-motion filmpje door de kinderen is de groei in versneld tempo te volgen. Inmiddels zijn de tulpen gesneden en mooi verpakt. Een aantal bossen is aangeboden aan het Noordlicht van woonzorggroep Samen. De rest van de bossen is verkocht. De kinderen gaan zelf bedenken wat er met de opbrengst zal gebeuren.

## Belastingaanslag valt mee

**REGIO** Dit jaar valt voor de meeste huishoudens de belastingaanslag van het Hoogheemraadschap voor 2018 gelijk of lager uit. Dat meldt het Hoogheemraadschap. De meevaller heeft te maken met een verlaging van de zuiveringsheffing. Maar door veranderingen in

ons klimaat stijgen de kosten voor ons watersysteembeheer. Aangezien landbouwgrond hieraan relatief veel bijdraagt, stijgt de belastingaanslag voor agrarische bedrijven wél. Gemiddeld genomen stijgen de belastingopbrengsten in

## Controleren op geluid

**SCHAGEN** Tijdens evenementen en binnenkort ook in uitgaansgelegenheden controleert de gemeente Schagen of de organisatie zich aan de geluidsnormen houdt. Dit om bezoekers tegen mogelijke gehoorschade te beschermen.

Om te bepalen of het geluid voldoet aan de normen, hanteert de gemeente Schagen GGD normen. Dit houdt in dat maximaal 103 db (A) mag worden geproduceerd. Inmiddels heeft de gemeente drie evenementen gecontroleerd. Daarbij bleek het geluid in orde. "We gaan door met de controles en breiden dit uit naar de horeca. Dit houdt in dat we binnenkort niet alleen controleren bij evenementen, maar ook in uitgaansgelegenheden in de gehele gemeente Schagen", meldt een woordvoerder. er zijn nog geen reacties op de actie.

GEZONDHEID

## Natuurlijke oplossing voor plasproblemen bij mannen

**Vaak 's nachts plassen? Nadruppen? Veel mannen met plasproblemen door een goedaardige prostaatvergroting hebben baat bij een natuurlijke behandeling met extracten van de zaagbladpalmvrucht. In Duitsland en Zwitserland worden deze extracten al veelvuldig toegepast bij plasproblemen als gevolg van goedaardige prostaatvergroting.**

Goedaardige prostaatvergroting is een normaal ouderdomsverschijnsel dat door een arts wordt vastgesteld. Maar liefst 50% van de mannen van 50+ heeft ermee te maken. Hoewel de aandoening meestal goedaardig is, kan prostaatvergroting het dagelijks functioneren wel beïnvloeden.

**Diverse plasproblemen**

Typische verschijnselen van prostaatvergroting zijn vaak 's nachts moeten plassen, het moeilijk op gang komen van het plassen, een zwakke urine-

straal, de blaas niet goed kunnen legen, binnen twee uur opnieuw moeten plassen en moeilijk kunnen ophouden van de urine. Ook kunnen deze problemen consequenties hebben voor de bedprestaties.

**'Slechts 1 kleine capsule per dag'**

**Natuurlijke oplossing**

A.Vogel ProstaforceMed is een natuurlijke oplossing bij plasproblemen als gevolg van prostaatvergroting. Het bevat een hoge dosering van extracten van de zaagbladpalmvrucht. Daarom is slechts 1 capsule per dag voldoende. De capsule is klein en daardoor eenvoudig in te nemen.

**Vaste lage prijs**

ProstaforceMed is verkrijgbaar in een maandverpakking van 30 capsules (€ 0,55 per dag) en een verpakking van 90 capsules. Dit is goed voor 3 maanden

en kost € 0,43 per dag. Dit is een vaste lage prijs.

**Persoonlijk advies**

Bel de A.Vogel gezondheidslijn op 0900-2464646 voor persoonlijk advies over natuurlijke ondersteuning bij plasproblemen bij mannen en het gebruik van ProstaforceMed.



Adviesprijs vanaf € 16,49

"Traditioneel kruidengeneesmiddel o.b.v. Sabal serrulata. De toepassing is uitsluitend gebaseerd op traditioneel gebruik. Lees voor gebruik de bijsluiter. Verkrijgbaar bij de meeste apotheken.

## SPORTKORT

**Sjoelclub De Vier Poortjes**

Uitslag 15 november:  
Annie van Wensem 1106  
Carolien de Waard 1236  
Pita Koning 1239  
Kathy ten Wolde 1242  
Joke de Groot 1275  
Betty Breed 1290  
Hinke Wouda 1293  
Corry Duijnhoven 1408

**Jeu de boulesvereniging Kleine Sluis** Geen uitslag

**Klaverjasvereniging Schoppentroof** Geen uitslag

**Klaverjasgroep Keijzershoff** Geen uitslag

**Koersbalvereniging Keijzershoff**

De uitslagen van 13 november:  
1. Geertje en Thea 29 punten  
2. Corrie en Toos 27 punten  
3. Annie en Bregt 16 punten  
4. Angelique en Chris. 13 punten  
5. Dienu en Loes. 7 punten  
6. Anny A. en Jan 2 punten

**Badmintonvereniging De Burcht**

Badmintonvereniging De Burcht speelt recreatief en in competitieverband. Wilt u proberen of badminton iets voor u is? Ga eens langs op donderdagavond in sporthal Veerburg. Zie voor meer informatie [www.bvdeburcht.nl](http://www.bvdeburcht.nl).

## Klaverjassen

**WIJERINGERWERF** Bij Dorpsvereniging de Ruimte uit Wieringerwerf vindt vrijdag 24 november vanaf 19.30 uur weer het maandelijkse koppelklaverjassen plaats. Locatie is de zaal van dorpsvereniging de Ruimte in de Cultuurschuur in Wieringerwerf. Iedere koppel gaat met een prijsje naar huis. Voor verdere inlichtingen Sjoerdje Dam: 06-13302055.

## Schoppen Troef

**ANNA PAULOWNA** In het Sport Ontmoetingscentrum Veerburg aan de Sportlaan 21 (0223-531832) wordt zaterdag 9 december geklaverjast. Inschrijven kan tot vrijdag 8 december 12.00 uur. Aanvang 10.30 uur, inschrijfgeld €3,00 per persoon. Er wordt Internationaal en Amsterdams gespeeld. Voor de winnaars zijn mooie prijzen te verdienen en er wordt een grote verloting gehouden. Meer informatie bij:

ADVERTORIAL

Theo de Graaf (06-17824063). Het