

» Verkeersinformatie

Op tijd voor je afspraak



www.deweekkrant.nl

» Klik en kijk

Esther is de Voice of Capelle

www.ijsselenlekstreek.nl

» Veelzijdige scanner

Negatieven en dia's digitaal



www.deweekkrant.nl/webwinkel

» Sport uit de regio

Elke maandag de eerste verslagen

www.ijsselenlekstreek.nl

Afvallen met Brigitta Breevaart

Gedragstherapeut en voedingsdeskundige Brigitta Breevaart van Mind en Body in Capelle aan den IJssel en de IJssel en Lekstreek gaan gedurende acht weken zes mensen volgen die met Brigitta gaan afvallen. Elke week gaan de cursisten hun persoonlijke ervaringen delen met de lezers van de van de IJssel en Lekstreek. Dat doen ze in de krant en op de website van de IJssel en Lekstreek waar Brigitta ook een aantal tips zal geven om goed met eten om te gaan.

► **Loes Verton**
► Capelle aan den IJssel

Ze stellen zich voor: Leonie, 31 jaar. Woont samen en heeft geen kinderen. Eet vaak uit emotie en weet dat een dieet een afleidingsmanoeuvre is en altijd van tijdelijke aard.
Isabel, 32 jaar. Is getrouwd en

heeft twee kinderen van 2 en 4 jaar oud. Is het diëten helemaal beu en is zich bewust dat wat zij zichzelf heeft aangeleerd moet veranderen.
Sandra, 42 jaar. Is single en heeft nog een thuiswonende dochter van 14. Door spanning en stress komen na afvalpogingen de kilo's steeds weer terug en wil nu een definitieve omslag maken.
Elles, 44 jaar. Is getrouwd en heeft drie kinderen in de leeftijd

» **Leef mee met de cursisten in de krant en op de website**

van 20, 17 en 14 jaar. Is zich bewust dat haar overgewicht ongezond is maar weet zelf niet meer hoe ze de draad op de juiste manier moet oppakken.
Joke, 51 jaar. Is getrouwd en heeft 3 kinderen waarvan er een binnenkort weer een poosje thuis

komt wonen. Heeft echt alles al geprobeerd en ziet deze kans als een enorme uitdaging.
Diana, 55 jaar. Is getrouwd, heeft drie kinderen die allen al uit huis zijn en is oma. Vindt dat haar overgewicht haar leven beheerst en zou graag weer lekker in haar vel willen zitten.
Brigitta Breevaart: "Om op een goed gewicht te komen, en te blijven, kan alleen als je je leefwijze structureel verandert en anders met eten leert omgaan", zegt Brigitta.
"Het probleem zit hem namelijk niet in je gewicht, dat is een van de gevolgen van je probleem. Het probleem is dat je meer voedsel tot je neemt dan jouw lichaam nodig heeft. Het is dan ook heel erg belangrijk om te onderzoeken welke functie eten voor jou heeft en daarom zul je bereid moeten zijn om serieus naar jezelf en je gedrag te kijken. Als je bereid bent om het anders aan te pakken, je niet meer te 'storten' in een dieet dat eigenlijk een af-



Van links naar rechts: Sandra, Elles, Leonie, Brigitta, Diana, Joke en Isabel.
FOTO: CHARLES BATENBURG.

leidingsmanoeuvre is om veranderingen die echt nodig zijn niet onder ogen te hoeven zien, maar weer wilt leren om de signalen van je lijf te herkennen, welke rol eten in je leven is gaan spelen en hoe je door gedragsverandering en eigen verantwoordelijkheid weer een normale verstandhouding met eten kunt krijgen, dan is dit je kans!

Brigitta geeft tips op de website

Zes mensen gaan onder leiding van Brigitta Breevaart afvallen. De IJssel en Lekstreek volgt ze de komende acht weken in de krant en ook op de site. Daarop zal Brigitta

ook een aantal tips geven aan de lezers die ze thuis kunnen toepassen. Reageren kan ook op de site.

www.ijsselenlekstreek.nl



Sinds 1988 actief in milieu
www.arnicon.nl
Capelle a/d IJssel - Delfzijl

De Arnicon-groep houdt zich al 22 jaar bezig met milieukundig bodemonderzoek, bodemsanering en archeologisch bodemonderzoek. Onze klantenkring varieert van grote industriële bedrijven tot particulieren.

Voor ons bedrijf in Capelle aan den IJssel zijn wij wegens uitbreiding op zoek naar een

RECEPTIONISTE/TELEFONISTE m/v

Parttime 12- 16 uur voor de middagen

Functieomschrijving:

- Bedienen van de telefooncentrale
- Ontvangst bezoekers
- Postverwerking
- Lichte administratieve werkzaamheden
- Diverse andere voorkomende werkzaamheden

Functie-eisen:

Voor bovenstaande functie zijn we op zoek naar een vlotte, representatieve, enthousiaste, flexibele medewerker. Je kunt goed werken in teamverband, hebt MBO werk- en denkniveau en enige ervaring in een gelijkwaardige functie. Je beschikt over goede kennis van de Nederlandse taal in woord en geschrift, redelijke kennis van Word en Excel en Engelse taal, je bent stressbestendig, accuraat, dienstverlenend en klantvriendelijk ingesteld en kunt zelfstandig werken.

Wij bieden je:

Een leuke, zelfstandige en afwisselende functie in een prettige werkomgeving.

Heb jij interesse in deze functie?

Dan ontvangen wij graag je motivatie met CV!
Je kunt je sollicitatie sturen naar:
Arnicon Staff B.V.
T.a.v. personeelszaken
Postbus 333
2910 AH Nieuwerkerk aan den IJssel
Mailen kan ook naar: lagendijk@arnicon.nl

Dealer A-merken:
Nefit • Remeha • Vaillant • Bosch • Daalderop • Panasonic • Itho • LG airco

deCV-KETELspecialist.nl

ACTIE NU MET 6% BTW-REGELING

- Advies
- Verkoop
- Onderhoud
- Storingen
- Vervangen



Zonneboiler HR Solar type HRS 120/2,5AR
Als beste getest vanaf € 1650,-
Incl. subsidie



Itho Aquamax CW4, CW5 of CW6
3 jaar volledige garantie



Elga Warmtepomp
Verwarmen/Koelen
Gekoppeld aan cv-installatie
Besparing tot 25% op de gaskosten
Compleet geplaatst vanaf € 1750,-
Inclusief € 2000,- subsidiemogelijkheid



Nefit Proline HR CW3 of CW4
+ 2 jaar garantie

Onderhoudsbeurt combiketel met 6% BTW-regeling nu € 64,-

A-merk Combiketel compleet geplaatst
VANAF € 1599,-
Lease/huur/financiering
VANAF € 24,01 per maand
Actie geldig tot 31-12-2010

Bel voor een vrijblijvende offerte
Regio Rotterdam, Krimpenerwaard
T 010 - 2869319

Showroom:
Edelhertstraat 2 - 4
Capelle aan den IJssel
E-mail: info@aceve.nl



Bezoek onze website: www.decv-ketelspecialist.nl • www.aceve.nl