

» Piet Paulusma

Regen, sneeuw of ijzel

www.deweekkrant.nl



» Gezondheid

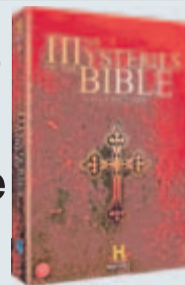
Afvallers volgen? kijk op de site

www.ijsselenlekstreek.nl

» Bijbelmysterie

Zeven dvd's over bijbelse mysteries

www.deweekkrant.nl/webwinkel



» Huisdieren

Twee honden Ouderkerk vermist

www.ijsselenlekstreek.nl

Afvallen met Brigitta (deel 4)

Zes mensen zijn bezig met afvallen in samenwerking met voedingsdeskundige Brigitta Breevaart van Mind en Body. Zij heeft een speciaal programma samengesteld voor deze mensen. In een openhartig verhaal geven ze elke week aan hoe het met ze gaat. Acht weken volgen we drie deelnemers in de krant en op de website volgen we de andere drie. Op de site geeft Brigitta ook tips om af te vallen.

► Door de redactie
► Capelle aan den IJssel

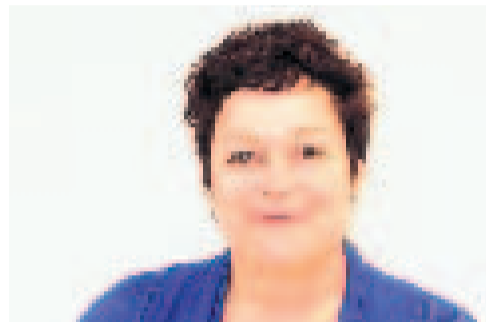
Joke: Door omstandigheden moest ik deze week de bijeenkomst missen. Maar ik kan zeggen dat de afgelopen week wel vrij goed is gegaan. Door mijn drukke baan hoef ik overdag niet zo na te denken, maar in het weekend valt het mij soms wel wat zwaar! Ik ben wel een

stuk bewuster geworden van mijn voedingsvariaties. Daar maak ik zeker al goede stappen in. Tijdens de kerstvakantie helaas geen bijeenkomsten maar we gaan wel gezamenlijk naar de sportschool! Beweging is zeker heel belangrijk. Helaas schiet dat er bij mij nog wel eens bij in! Voel wel al dat ik een stuk sterker en positiever ben geworden, al hoe wel ik ook weet dat ik er nog lang niet ben! Maar: de

» Een zak chips opeten is een gewoonte die er in is geslopen

aanhouder wint!
Isabel: Elke week verbaas ik me weer hoeveel ik wijzer wordt van onze bijeenkomsten. Ondanks al onze verschillen zie ik steeds meer overeenkomsten. Omgaan met stress is volgens mij voor ons allemaal strijd. Onze ne-

gatieve emoties moeten we een plekje kunnen geven. Een zak chips opeten is niet de oplossing, maar wel een gewoonte die er in is geslopen. In praktijk is dit een kwestie van doorzetten. De ene dag kan ik de hele wereld aan, de andere dag zit ik weer vol twijfel over mezelf. De kunst is om dan niet meteen op te geven maar om gewoon door te gaan. Ik ben er nog lang niet. Maar een ding weet ik zeker, opgeven doe ik zeker niet!
Sandra: Tijdens iedere cursusavond worden we weer verrast door de bijzondere 'lessen' van Brigitta. Nog steeds is het moeilijk om ons overgewicht niet als het probleem maar als gevolg van ons probleem te zien. Normaal gaan we voor dat we beginnen op de weegschaal maar Brigitta verraste ons door te zeggen dat we het deze keer over zouden slaan! Bij een aantal sloeg gelijk lichte paniek toe want de weegschaal zegt voor ons nog steeds of we het goed



Joke, Isabel, Sandra en Brigitta.

FOTO: CHARLES BATENBURG

doen of niet. Maar als je weet dat je lekker gaat en geen gekke dingen hebt gedaan moet dat genoeg voor je zijn. Als je in je 'hoofd' lichter wordt gaat nl de weegschaal vanzelf mee! Toch vroeg Brigitta na afloop of er nog mensen waren die op de weegschaal wilde. Ik was de enige. En ik schrok me rot! Was aangekomen! Gelukkig kun

Lees Brigitta's tips over afvallen op onze site

Acht weken lang gaan we zes mensen volgen die met begeleiding van voedingsdeskundige Brigitta Breevaart gaan proberen van hun overtollige kilo's af te komen. Elke week

vertellen drie deelnemers daarover in de krant en drie andere deelnemers op de site: www.ijsselenlekstreek.nl. Daar geeft Brigitta ook handige tips.

Budgetplan blijft uitbreiden dus... nog méér keus

Budgetplan, de grootste winkel in inbouwapparatuur van Nederland, wordt binnenkort nóg groter. Er zijn twee aangrenzende panden aangekocht, samen goed voor 1700 m2 vloeroppervlak. Hier richt Budgetplan een nieuwe magazijn in. De oude opslagruimte wordt bij de showroom getrokken. Daar staat straks een uitgebreid pakket was, droogautomaten, koel en vrieskasten daarnaast geven wij onze luxe apparaten een betere plek zodat zij nog beter tot hun recht komen

Budgetplan vestigde zich 20 jaar geleden aan de Tinstraat in Ridderkerk. In een pandje van 250 m2 werd begonnen met de verkoop van partijen witgoedapparatuur tegen dumprijzen. Gaandeweg kwam er ruimte bij en ging Budgetplan zich toeleggen op de verkoop van inbouwapparatuur van de grote merken: o.a. Siemens, Miele, Bauknecht, Whirlpool, Atag, Boretti en Smeg. Op de bovenverdieping werd een keukenshowroom ingericht. Anno 2011 staan hier liefst 50 keukens opgesteld mét en zonder kookeilanden, waarbij de nieuwe trend zoals keukens met natuurlijke producten, zoals oud gemaakte houtsoorten zoals eiken en kasteeleiken niet ontbreken. Ook de hoogglans en greeploze keukens, welke de trends van 2010 waren, zijn nog volop te bewonderen.

Snelle bezorging
Op dit moment wordt hard gewerkt

om het nieuwe magazijn en de extra showroomruimte in te richten. In januari moet alles klaar zijn. Jan Boon, bedrijfsleider apparatuur, vertelt over de voordelen van de uitbreiding. 'We hebben nu nog magazijnen elders'. Straks bevindt alles zich onder één dak. Dat betekent een nog grotere voorraad en een snellere bezorging.' Zo'n 95% van alle apparatuur is uit voorraad leverbaar. U kunt het meteen meenemen of laten thuisbrengen door de eigen bezorgdienst van Budgetplan. 'Doordat we groter kunnen inkopen, kunnen we nog scherpere prijzen bieden.'

Eigen webshop
Er is nog meer nieuws te melden. Budgetplan opent begin 2011 een webshop. Meer dan duizend artikelen uit het assortiment zijn straks via internet te koop. 'Wie in de winkel advies heeft ingewonnen en nog even over de aanschaf wil nadenken, kan na de beslissing



Een van onze 50 opstellingen



De grootste fornuizen showroom van Nederland

de apparatuur via de webshop bestellen. Ook al onze keukens zijn op de website te zien, maar niet te bestellen. Een keuken schaft u niet aan zonder een vakkundig advies', aldus Jan Boon. Tevens is het nu ook mogelijk om zelf je keukens te ontwerpen via de vernieuwde website.

In alle rust kiezen
Budgetplan werkt met een team van 32 werknemers. De meesten zijn al langere tijd (10 tot 15 jaar) in dienst. Het zijn trouwe en vakbekwame medewerkers die weten waarover ze praten. Anders dan bij andere keukenbedrijven staan de verkopers niet op provisie basis en dat merk je meteen aan de sfeer die er in het bedrijf heerst. 'Mensen kunnen in alle rust hun keuze maken. Bij Budgetplan krijg u een keuken voor een eerlijke prijs, zonder bla-bla verhalen over gratis LCD-tv's en gratis montage. Uiteindelijk betaald u deze toch zelf.' Een goede service, een prima kwaliteit en een eerlijke prijs zijn de ijzersterke punten van Budgetplan. Niet voor niets luidt de slogan: 'Dat kan.... alleen bij Budgetplan'.

Service met een hoofdletter
Bij Budgetplan wordt Service met een hoofdletter geschreven. Behalve

vakbekwame medewerkers – door de uitbreiding kan men overigens weer wat nieuwe verkopers en magazijnmedewerkers gebruiken - heeft het bedrijf een eigen bezorgdienst en eigen keukenmonteurs. Budgetplan bezorgt desgewenst alle apparatuur thuis, bouwt in, monteert en installeert. Nog niet met Budgetplan kennisgemaakt? Bezoek de showroom aan de

Tinstraat 10 te Ridderkerk of bekijk – vanaf begin 2011 – het assortiment in de webshop. De ingebruikname van het nieuwe magazijn en de uitbreiding van de showroom wordt - zoals u dat van Budgetplan gewend bent – gevierd met spectaculaire aanbiedingen.

Houd dus ook de krant in de gaten!



De panden van Budgetplan aan de Tinstraat 10, Ridderkerk



Op dit moment wordt hard gewerkt om het nieuwe magazijn en de extra showroomruimte in te richten