

P.O.S.H.
Pre-owned - Second Hand

- IN CONSIGNATIE
- VERKOOP TWEEDEHANDS (geen inkoop)
- WONINGONTUIMINGEN
- OPENINGSTIJDEN ZIJN 10.30 TOT 16.30 UUR (ZATERDAG TOT 16.00 UUR)
- INBRENG GOEDEREN IS DAGELIJKS MOGELIJK

KING GEWUNTE MEUBELS EN VOORAFKONINGEN
TWEDE KANS IN VOORWEGENOT
KASSELSTRAAT 133 - APELDOORN

First Floor bij Stoor!
Alle boxen tot 4 m²,
één jaar lang voor
maar € 30,- per maand

Ook nu op zaterdag
geopend van
9.00 tot 13.00 uur

Kijk op
www.stoor.nl
voor informatie
en de
voorwaarden

STOOR
is gevestigd in
Apeldoorn aan de
Stadhoudersmolenweg 51

STOOR
NUMMER 1 IN OOSTELAND

Tel: (055) 576 08 20 www.stoor.nl

Collecte voor slachtoffer ongeval

VAASSEN - Eli Haamahu uit Vaassen was ongeveer één jaar geleden het slachtoffer van een ongeval. Gescheurde kniebanden, nekpijn en revalidatie op krukken was het gevolg. Met nog wel last van zijn nek ging Eli toch weer aan het werk. Echter, vier maanden geleden zat hij niet lekker in zijn vel en meldde hij zijn baas: "Ik ga even naar huis op de bank liggen, ik ben niet lekker." Hij stapte vervolgens op zijn motor en haalde nog net de eerste benzinepomp, waar hij alval kreeg op zijn linkerbeen en toen begon alle ellende.



ding niet kan worden bewezen. Oftewel, Eli en zijn vrouw Ruth mogen het zelf oplossen en staan op zichzelf. Eli kan niet de trap op naar boven, kan niet eens falsoensik met een beetje privacy naar het toilet of gebruik maken van de douche. Om dit te realiseren is een verbouwing alwel serspassing nodig van de woning."

"Na veel scans en onderzoeken is gebleken dat hij een nekhemia heeft en een complete dwarslaesie, wat ervoor heeft gezorgd dat hij vanaf zijn borstkas verlamd is geraakt. Na deze diagnose moest hij direct met spoed overgebracht worden naar het Isala-ziekenhuis in Zwolle om geopereerd te worden. De hernia heeft de neurochirurg kunnen verwijderen en het ruggenwervel weer recht gezet" vertelt plaatsgenoot Mike van de Beek, lid van de Free Christian Biker Association. "Ik heb Eli mogen ontmoeten in de motorwereld, waar wij als lid van een christelijke motorclub het rijke evangelie en de liefde van Christus mogen brengen onder vooral de motorrijders."

En daarvoor maken Van de Beek en anderen zich nu sterk. "Samen met de inwoners van Vaassen, Epe en Emst gaan wij een deur-collecte houden en bij alle motorclubs en bekende kerkgemeenten gaan we langs om geld in te zamelen. Dan kan er een passende verbouwing plaatsvinden en kan de wens van Eli en Ruth in vervulling gaan om in hun woning te kunnen blijven wonen. Wat zou dit een mooi kerstcadeau voor hen zijn! Wij zijn dan ook op zoek naar vrijwilligers om deze collecte te gaan lopen in week 49." Opgeven kan via e-mail mikel@fcb.nl of telefoon 06-48950618. Zie ook de website www.fcb.nl

Samen zingen in De Hofstad

APELDOORN - Op zondag 1 december komt het mannenensemble uit Epsel onder leiding van Dick van Asselt de zangdienst in De Hofstad, Hofveld 52, verzorgen. Ds. Winius van Asselt is voorganger in de verbindende teksten. Organisator Bert Riphagen begint om 18.50 uur met de samenzang.

Sinterklaasfeest op 't Fort



APELDOORN - Sinterklaas is altijd een gezellig evenement en daarom viert winkelcentrum 't Fort (Osseveld/Woudhuis) op zaterdag 30 november de hele dag feest.

Dat betekent Pietsen op het winkelcentrum. Deze Pietsen kunnen goed knutselen, kleuren, spelletjes doen en er schijnt zelfs een schminkpiet te komen. Zo kan dus niet alleen de stoel voor de Sint mooi versierd worden, maar kunnen de kinderen er zelf ook extra

maai uitzien. De Sint zelf komt op zijn trouwe schimmel om ongeveer 14.30 uur op het winkelcentrum aan. Iedereen weet dat Sinterklaas dol is op kleurplaten en tekeningen en daarom kunnen kinderen tussen 0 en 8 jaar meedoen aan een leuke kleurwedstrijd waarbij mooie prijzen te winnen zijn. De superhoofdprijs is een Jul's Gezinsabonnement van Familiepretpark Koningin Juliana Toren. Woon je in Osseveld of Woudhuis, dan wordt de kleurplaat huis aan huis bezorgd, maar deze is ook voor iedereen af te halen in de winkels op 't Fort of kijk even op de website www.fort-apeldoorn.nl. Sinterklaas gaat zelf de prijzen uitrekenen. De hele dag, van 10.00 tot 17.00 uur, is er natuurlijk ook een gezellige Sinterklaasbraderie met veel verschillende kramen. Dus iedereen kan de hele dag lekker shoppen op het winkelcentrum.

Nooit je ontbijt overslaan...?

APELDOORN - Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag...sla nooit je ontbijt over! Bijna iedereen kent deze adviezen wel en niet ontbijten lijkt wel gezondheidsfout nummer 1. Maar is dat wel zo...? Zoals u van mij gewend bent, stel ik vragen bij de meest verkondigde opinies over gezondheid.



Veel mensen hebben eigenlijk geen honger als zij wakker worden, maar ontbijten toch vanwege bovenstaande adviezen. Wat gebeurt er eigenlijk als zij niet zouden ontbijten? Dat hangt er van beetje vanaf. Als zij al langere tijd minder koolhydraten (uit brood, zoetheid, pasta of frisdrank) en voldoende vetten en eiwitten zouden eten, zou hun bloedsuiker stabiel blijven. Hun primaire brandstof zou bestaan uit vrije vetzuren in plaats van glucose. Als iemand hoofdzakelijk vet verbrandt, dan is het niet moeilijk om een flink aantal uren niet te eten. Er treden dan immers geen grote schommelingen in het bloedsuiker op. Dat is logisch, want het menselijk lichaam zou goed moeten kunnen functioneren ook als er een tijdje geen voedsel beschikbaar is. Orze verre voorouders met wie wij ons DNA delen, konden immers niet altijd een prooi vangen of eetbare knollen vinden. En dan werd er gevestigd.

bacteriën of virussen, of beschadigde eiwitten. De 'rommel' wordt tot bruikbaar en gezond materiaal gerecycled. Autofagie is het recycleren van intracellulaire rommel en dus een heel belangrijk proces dat zorgt dat cellen (en u) gezond blijven.

Voorwaarde voor het inschakelen van autofagie is dat er 16 uur gevestigd wordt. Het ontbijt overslaan en legen een uur of 12 gaan brunchen betekent dus dat er autofagie kan optreden. Dit is een hele gezonde gewoonte, mits u goed gevoed bent en voornamelijk vet verbrandt.

Als er niet gegelen wordt, schakelt zich in onze cellen een proces in dat autofagie wordt genoemd: zichzelf opeten. Iedere cel heeft specifieke onderdelen die als taak hebben de intracellulaire 'rommel' op te ruimen. Denk hierbij aan

Hilde Schemewitz
fit20 Apeldoorn
www.fit20.nl
055 8200216

COSMO TRUCKS

FIAT DOBLO
Van € 12.995,-
Vanaf € 10.656,-

Uw voordeel nu tot
€ 2.339,-

FIAT PROFESSIONAL

Cosmo Trucks Apeldoorn
Tel: 055 - 59 97 250

www.bestelautos.nl

Vérian start met beeldzorg

APELDOORN - Vérian start een proeftijd van drie maanden met beeldzorg. Een aantal Vérian-diensten en Vérian-medewerkers ontvangen een iPad om met elkaar te kunnen Beeldbellen. Vérian onderzoekt zo de mogelijkheden van beeldzorg voor haar cliënten en de organisatie. Na drie maanden wordt bepaald welke plek beeldzorg definitief krijgt in het zorgaanbod van Vérian.



Beeldzorg is een volstrekt nieuwe manier van zorg verlenen. Beeldzorg is bellen via een tablet-computer (bijvoorbeeld een iPad) met een camera. Zo hoor je elkaar niet alleen, maar zie je elkaar ook Beeldbellen dus. Een uitstekende en andere manier voor cliënten om met de Vérian-zorgmedewerkers in contact te komen. Beeldbellen is handig in de zorg voor de cliënt.

Vragen beantwoorden, geruststellen, adviseren, meekijken, mantelzorg ondersteunen: het gaat allemaal makkelijker met beeld. Zo kan een wondcontrole via beeldbellen worden uitgevoerd of kan een medewerker op afstand een cliënt begeleiden bij het injecteren, zodat de cliënt meer zelfstandigheid behoudt. De vaste zorgmedewerker maakt hierover afspraken met de cliënt. Beeldzorg zorgt ook voor veiligheid: cliënten kunnen de Vérian Zorgcentrale 24 uur per dag 7 dagen per week raadplegen met beeld. Macht tijdens het beeldbellen blijkt dat cliënt toch hulp nodig heeft, dan komt er alsnog een verpleegkundige naar hem of haar toe.

ELECTRO WORLD
SPECIALZAAK

DE TOEKOMST VAN TV!
NATUURLIJK BIJ ELECTRO WORLD!

ULTRA HD:
4x scherper dan FULL HD!

Doorlopende demonstratie van Ultra HD beeld tot 7 december, kom binnen en verbaas U!

ONGEKEND GROTE BEELDMATEN!

GRATIS!
ULTRA HD BLU-RAY SPELER +10 FILMS BIJ AANKOOP VAN EEN ULTRA HD TV

STERK Electro World

Asselsestraat 98
Apeldoorn
055 - 521 76 53
www.electroworld.nl

ELECTRO WORLD
SPECIALZAAK

NATUUR WINKEL

ELECTROWORLD.NL

Goody 2 Foods wordt v/d Natuur

Vanaf 28 november zijn wij Natuurwinkel. Met ons vertrouwde assortiment producten van biologische of Demeter kwaliteit. De beste producten van de natuur. Daar zijn wij trots op! Hiervoor hebben we veel contact met lokale telers uit de omgeving. Voor ons is lokale en sociale betrokkenheid erg belangrijk en dat vind je terug in onze winkel.

Wij nodigen iedereen uit om kennis te komen maken met al dat lekkers in onze winkel.

superactie
Jonagold
Per 500 gram
1,00

NATUUR WINKEL

Natuurwinkel Apeldoorn
Hofstraat 117c
7311 KT Apeldoorn
Tel: 055 72 00 710

Openingstijden
ma-di-wo-vr: 9.00 - 19.00 uur
do: 9.00 - 20.00 uur
za: 9.00 - 18.00 uur

demeter

Bionut gemengde noten 1 kilo 14,90 11,49	Ekoland ronse appelstroop 350 gram 1,99 1,49	Green & Black's Chocolade Diverse varianten 100 gram 2,49 1,79
Pompoen Per 500 gram 0,85	Biocafé Arabica of Rood 500 gram 5,49 - 5,99 4,49	