

Zakennieuws

Lezing 3 december High-Care Neerloon

Gezonde voeding in winter tijdens de feestdagen

Wintertijd is het verzetten van de klok wat voor veel ongemak kan zorgen. Maar wintertijd betekent voor veel mensen ook de ongemakken van de winter ...donker... koud...guur...griepjes en verkoudheid. Ouderen gaan zelfs in de winter niet naar buiten, te koud, misschien wel glad, wat moet ik buiten doen. Dus deuren dicht, ramen dicht, verwarming aan en binnen blijven. De “donkeren dagen”, wie heeft er geen last van. Binnen blijven zorgt ervoor dat je niet meer beweegt, de bloedsomloop wordt minder goed, je wordt er wat knorrig van misschien zelfs wat depressief, die verdomde winter! Als u zich herkent in dit verhaal zorg dan dat u vitamine D gaat slikken, dat helpt u letterlijk de winter door en als het niet glad is ga dan toch even naar buiten, al loopt u maar naar de schuur en terug, ha...ha als u in een boerderij woont is dat een fikse wandeling.

Koud en guur, spieren en botten worden er niet vrolijk van. Weet u nog dat artikel over lijnzaadolie vorig jaar, dat helpt je wat dit betreft de winter door. Lijnzaadolie smeert de spieren en gewrichten en werkt in dit geval als een ontstekingsremmer. Twee eetlepels per dag door de yoghurt of sinasappelsap, doe het maar ergens in maar let op je mag het niet verhitten. Griepjes en verkoudheid voorkomen je het beste met citroenen. Ook weer in een artikel van vorig jaar beschreven en een knaller, een halve citroen uitpersen, aanvullen met warm water en op een nuchtere maag opdrinken. Erg goed voor je afweersysteem, je verjaagt alle virussen en helpt de lever de afvalstoffen op te ruimen. En hoe schoner je bent, des te beter functioneert je lijf en word je niet ziek. Dit is niet nieuw, vroeger gebruikte mijn oma dat al, zij maakte een grog: ½ uitgeperste citroen, warm water en een scheutje cognac (uit de fles van de pastoor) op de rand van het bed opdrinken en slapen maar! En kent u nog het geklopte ei

met suiker, ik wel, als kind waren we er gek op. Er zit een stofje in rauw ei, biotine, dat super werkt in je lichaam. Om aan te sterken, bij ziekte, preventief of zomaar omdat het lekker is. En als je dan toch ziek wordt, lekker uitzieken, extra Vit C, thee met honing, een doorsneden ui onder het bed bij een verstopte neus en niet eten. Wel drinken natuurlijk maar niet eten helpt het afweersysteem zich te concentreren op de ziektekiemen. Ik wens u allen een gezonde winter en op naar de zomertijd! Er staan weer een aantal lezingen gepland. Op 3 december gaat de lezing over gezonde voeding, vooral wat de feestdagen betreft. Hoe kun je lekker maar ook gezond eten? Dus zaterdag 3 december van 11.00 tot 12.30 uur bij High Care op de Loonsestraat 17 te Neerloon. De lezing is gratis maar wel even aanmelden graag want vol=vol. Tel:0486-416530 Informatie over de andere lezingen vindt u op onze site www.highcare.nl

Bert Hermesen 40 jaar vleesvakman bij Hormes

Op 5 december 1976 werd Bert Hermesen 16 jaar. Een dag later diende hij zich aan bij slager Ton Hormes. Bert bleef het bedrijf waar hij begon trouw, en dus viert hij daar volgende week zijn veertig jarig jubileum. Tom Hormes, de huidige werkgever van de jubilaris, hoopt dat Bert nog tenminste 10 jaar de dagelijkse gang van de Urneveldweg naar de Kasteellaan zal maken.

Dat Bert het slagersvak in zou gaan was niet verrassend. Zijn vader Bert –de Witte- Hermesen was slager bij bijna alle Wijchense vleeshouwers: Laurant, Peters, Gerritz en Van Vlijmen. Bert koos voor Hormes –die stond nog niet op vaders lijstje- en zette dit bedrijf, samen met Ria Hormes, voort, toen Ton Hormes overleed. Nadat zoon Tom Hormes de zaak in 1987 van zijn moeder overnam, kwam Bert bij hem in dienst. Tot 1990 slachtte Bert runderen en varkens in de slachterij achter bedrijf op de plek waar nu De Arend zich bevindt. Sindsdien



kopen Bert en Tom de dieren nog wel zelf in, maar laten deze slachten in Druten. De bewerking van het vlees, het maken van worst en vleesspecialiteiten is bij Bert in kundige handen.

Een reeks gewonnen prijzen bewijst zijn vakmanschap. Het jubileum onderschrijft de band die Bert heeft met het bedrijf dat zelf inmiddels 112 jaar bestaat.

Wiegertjes

Wiegertjes voor eenmalige en strikt particuliere aanbiedingen of zoekadvertenties: € 5,- per 20 woorden. Overige advertenties: € 10,- per 20 woorden. Opgeven tot vrijdag 20.00 uur bij Kantoorboekhandel De Kleijn in de Burchtstraat. Betaling à contant. Brieven onder nummer € 3,00 extra, Kerkstraat 10, 6606 AJ Niftrik. Wegwijs stelt zich niet aansprakelijk voor de gevolgen van eventueel foutief geplaatste Wiegertjes.

Te koop

Te koop: massief grenen bed, 1,20 breed + lattenbodem 60,- euro. Antieke Singer handnaaimachine van mijn oma, 75,- euro. Tel.: 06-41310921.

Loopfietsje Raam, 3 mnd. oud, nv prijs 579,- euro nu 199,- euro. Gazeuze herenfiets, type solide met ijzeren trekstang, 65,- euro. Tel.: 0629474257.

Diversen

Verhuizen, opruimen? Te koop gevraagd / gezocht, Lp's, Singles, Cd's, chinees porselein en klein antiek. Tel.: 024-6421036.

Gevraagd; werk per 1 december (huishoudelijk, oppas, etc.) voor mijn buitenlandse vriendin, spreekt Engels en redelijk goed Nederlands. Tel.: 06-51291098.

Particulier/zakelijk

Veco auto's in- en verkoop. Inkoop van uw auto, wij geven de hoogste prijs. Tevens voor alle reparaties, onderhoud en APK. Geopend van 9.00 tot 18.00 uur. Nieuweweg 241A, Wijchen. Tel.: 024-6454850 of 06-53160727.

Uw haar is in goede handen bij Anna's Kapsalon. Model knippen 14,95 euro. Alleen op afspraak. Tel.: 06-30418686. Corn. Drebbelstraat 24, Wijchen.

Lieve hond van de burens? Jammer dat hij zo hard blaft! Samen komt u er uit. Of niet? Buurtbemiddelingwijchen.nl. Tel.: 024-6418459.

YogaFemme / zwangerschapsyoga Wijchen. YogaFemme helpt zwangeren die bang zijn voor pijn. Balans / innerlijke kracht / contact met baby. W: www.yogafemme.nl E: yoga_femme@yahoo.com

Toren tuinonderhoud: hagen snoeien, gras maaien, onkruid en blad weghalen en meenemen. Prijs p/u 25,- euro (incl. BTW). Tel.: 06-21427462.

Te koop: kerstbomen o.a. Nordmann, Blauwspaar (Picea Omorika). Alles met kluit of in pot, diverse maten. Maandag – donderdag vanaf 14.00 uur; vrijdag en zaterdag de gehele dag. Gratis groen voor kerststukjes. Info: 06-41691433. Hobbykwekerij van der Linden, Gildestraat 14, Niftrik.

Te koop gevraagd: loop-/ sloop-/ schade auto's/busjes, opgehaald / gevrijwaard. Van 50,- euro tot 2500,- euro. Frans Kortenaar. Tel.: 06-53377766 of 024-6411156.

LeerKrachtWijchen ondersteunt uw kind bij het maken van huiswerk, leren/studeren. Voor basis- en voortgezet onderwijs. Informatie: info@leerkrachtwijchen.nl www.leerkrachtwijchen.nl

Te koop kerstbomen: Blauwspaar, Fraseri, kleintjes in pot. Gratis inpakken. De Bruijn, Panhuisweg 57, Alverna (Berendonck). Tel.: 06-10254364.

Kerstbomen vers van eigen kwekerij met kluit of met het Easyfix systeem, ook 's avonds en in het weekend. Heumenseweg 83a Alverna.

Kerstbomen te koop alle soorten en maten. Aanwezig het welbekend Easyfix systeem. Oosterweg 207, Wijchen.

Binnen verkoop kerstbomen Nordmann- Omorika- Fraseri. Alle dagen open tot 20.00 uur. Stevens Kwekerij Graafseweg 100a Wijchen. Tel.: 024-6450920.

Als kerstcadeau: uw VHS videoband, DV-bandjes, Hi-8 bandjes en uw 8 mm smallfilms op DVD. Tel.: 06-28555788.

Band zoekt zanger/zangeres. Cover nummers en bluesmuziek. Bel voor meer informatie Ronnie 06-51809613

WASMACHINE STUK?

ALLE MERKEN NIEUW EN GEBRUIKT.
OOK REPARATIES, ONDERDELEN EN INBOUW.
www.euromaxx.nu
TOUWSLAGERSBAAN 9 WIJCHEN 024-6791446

Veranda's
(Hout-beton) Schuttingen
Tuinhuizen en blokhutten
Tuindeuren met stalen frame
Overkappingen
Kunstgras
Vijverpartijen
Sierbestrating
Complete tuinaanleg

Tuinhout-Centrum B.V.
A Mussenbergseweg 4
6604 BS Wijchen
T 024-6418335
E info@tuinhout-centrum.nl
www.tuinhout-centrum.nl