De Alpe d'Huez bedwingen

Jan Ruis Herenmode fietst tegen kanker

Ernst Buning

PURMEREND Op donderdag 7 juni is het zover: dan zal Jan Ruis met zijn team op de fiets de Alpe d'Huez bedwingen en zo bijdragen aan de strijd tegen kanker. Dat doen zij samen met heel veel betrokken mensen, die wandelend, hardlopend of fietsend die dag de berg op gaan. Maximaal zes keer, vandaar dat het evenement Alpe d'HuZes heet.

KLANTENKRING Jan Ruis: 'In mijn klantenkring hoor ik regelmatig dat mensen geconfronteerd worden met kanker. Soms genezen ze en soms verliezen ze de strijd. Dat doet me wat. Veel klanten ken ik al jaren, sommigen zelfs vanaf 1989 toen ik met mijn Herenmodezaak aan de Hoogstraat 15 in Purmerend begon. Dan zijn deze mensen meer dan alleen maar een klant.'

DIEP GERAAKT 'Laatst zag ik een echtgenote van een vaste klant een paar keer langs de winkel lopen, totdat ze binnenstapte en vertelde dat haar man was overleden aan kanker. Dan gaan we zitten, drinken koffie of thee en praten met elkaar. Dat raakt me diep.
Ook in mijn vrienden en familiekring word ik geconfronteerd met mensen die kanker krijgen. Je voelt je soms machteloos en wil iets doen. Mijn zwager had al twee keer meegedaan aan de Alpe d'HuZes en dat inspireerde mij om een team te vormen', aldus Jan Ruis.

aangeleverd

Het team Jan Ruis (2e van rechts) is er helemaal klaar voor

HEEL VEEL TRAINEN 'Samen met mijn zoon Rob, schoonzoon Arjen van der Eijk, zwager Hans Geluk en beste vriend René Vrenken vormen we het team Jan Ruis Herenmode. We hebben ons medisch laten keuren, hebben keihard getraind en zijn er nu helemaal klaar voor! Afgelopen week is de kleding gearriveerd met op de achterkant de logo's van onze sponsors. Dan weet je dat het echt gaat gebeuren!' zegt Jan Ruis

INTEGER Zelf is Jan Ruis geen fietsfanaat: 'Vroeger heb ik een paar jaar gefietst, maar daarna geen racefiets meer aangeraakt tot vorig jaar en moest dus keihard aan de slag: drie keer per week trainen, in de winter in de sportschool en nu weer buiten. Vaak 40 à 60 kilometer per keer. Dat is soms wel afzien, maar ook heel fijn om te doen. Zeker als je je realiseert dat wij met ons team nu al zo'n €15.000,- bij elkaar hebben gebracht voor onderzoek tegen kanker. Ik ben ook heel blij dat de organisatie van Alpe d'HuZes nu heel transparant is en dat er niets aan de strijkstok blijft kleven. Die garantie hebben we: het geld dat wij bij elkaar brengen gaat rechtstreeks naar onderzoek', zegt Jan Ruis.

SPONSORS 'Toen ik op zoek ging naar sponsors was één van de eerste bij wie ik aanklopte mijn coupeur Ramazan van de Gouden Naald aan de Padjedijk. Ik had nog maar de helft van het verhaal verteld of hij zei al dat hij graag wilde meedoen.
En zo heb ik heel veel fijne reacties gekregen van sponsors en donoren. Echt heel mooi om mee te maken!
Ik kan alleen maar heel dankbaar zijn voor zoveel medeleven en vrijgevigheid.

Het team van Jan Ruis financieel steunen kan nog tot september 2018 via deelnemers.opgevenisgeenoptie.nl/janruisherenmode

Ving Tsun Kung Fu in de regio

Chinese krijgskunst voor iedereen

ZUIDOOSTBEEMSTER Wie Bruce Lee zegt, zegt Kung Fu. Om precies te zijn Ving Tsun Kung Fu. Bruce Lee noemde het wat bescheiden 'Chinees boksen'. Ilan Westphal, zelf eigenaar van een 'Ving Tsun Kung Fu' school in Zuidoostbeemster, noemt het al even bescheiden een 'doordacht systeem'.

Vincent Jansen

Ilan: 'Ving Tsun Kung Fu vindt zijn oorsprong in het zuiden van China en is gespecialiseerd in het gevecht op korte afstand. Ip Man wordt door velen gezien als de persoon die Ving Tsun in Hong Kong bij een groter publiek bekend heeft gemaakt. De bekende acteur Bruce Lee was een van zijn leerlingen. Uiteindelijk is Ving Tsun, en Kung Fu in het algemeen, door de films van Bruce Lee ook buiten China bekend geworden.'

SYSTEEM Ving Tsun is feitelijk een goed doordacht (gevechts-)systeem gebaseerd op logische concepten en principes waarbij je leert met korte, snelle bewegingen een eventuele tegenstander uit te schakelen. De nadruk ligt niet op kracht of lenigheid maar op techniek. Hierdoor kan vrijwel iedereen, man of vrouw, ongeacht leeftijd het systeem leren. Bovendien kun je jezelf tot op hoge leeftijd blijven ontwikkelen.

Ilan Westphal

Ilan Westphal met de Ving Tsun Long Pole.

Ilan Westphal is zelf een enthousiast beoefenaar van het systeem en deelt graag zijn kennis. Sinds enige tijd heeft hij een eigen 'Ving Tsun school' in Zuidoostbeemster. Ooit begonnen als initiatief om te kunnen trainen met enkele vrienden, is dit uitgegroeid tot een kleine 30 leerlingen. 'Maar de vriendschappelijke sfeer is er nog steeds. De jongste bij ons is 16 en de oudste 68 jaar. Maar ze zijn allemaal even gemotiveerd en betrokken. Bij ons maakt het niet uit of je een putjesschepper bent of een bankdirecteur, in de wereld van Kung Fu, wat vrij vertaald 'hoge vaardigheid' of 'grote toewijding' betekent, is iedereen met hetzelfde bezig en daardoor gelijk. Wie een eerste les komt volgen ervaart dit ook echt. Iedereen brengt graag zijn kennis over en de lessen zijn dan ook voor ieder niveau toegankelijk', vertelt Westphal enthousiast.

EFFECTIEF Ving Tsun Kung Fu laat zich dus het beste beschrijven als een systeem om een gevecht zo snel mogelijk te beëindigen. Je maakt feitelijk gebruik van de kortste weg naar het lichaam van je partner of tegenstander. Het is daardoor wat minder sierlijk dan sommige andere vechtsporten, maar wel heel effectief.

NIEUWE LEDEN Iedere woensdag van 20.00 tot 22.00 uur en zondag van 10.00 tot 12.00 uur is er les in de gymzaal van Buurthuis Zuidoost, Middenpad 2 in Zuidoostbeemster. Nieuwe leden zijn van harte welkom. De eerste lessen kan men zelfs gratis en geheel vrijblijvend mee trainen. Je wordt dan veelal een-op-een begeleid.

Wil je meedoen met een proefles of meer informatie verkrijgen over Ving Tsun Kung Fu? Kijk dan op de website: www.vingtsunpurmerend.nl of mail naar info@vingtsunpurmerend.nl

COLUMN

Nieuwbouw gekocht, en nu?

Purmerend is in ontwikkeling. Er wordt volop gebouwd om het tekort aan woningen zoveel mogelijk terug te dringen. Met name vijftigers en zestigers zien hun kans schoon om een appartement in een van de prachtige complexen te bemachtigen en jonge gezinnen nemen hun intrek in 'Kop West' en 'Klein Where'. Dit zal de doorstroming in de markt ten goede komen.

Als u tot een van de gelukkigen behoort en een mooie nieuwbouwwoning heeft aangekocht, komt er de komende tijd veel op u af. Uiteraard alle zaken omtrent de nieuwe woning, maar ook zult u zich de vraag stellen: 'Wanneer zet ik mijn huidige woning in de verkoop en hoe pak ik dat aan?'

De gemiddelde verkooptijd van een woning was in 2017 119 dagen. Dit is de tijd tussen de aanmelding van de woning op de markt en de uiteindelijke verkoop. Hier zit nog niet de periode tussen verkoop en de daadwerkelijke overdracht bij, welke in veel gevallen twee tot drie maanden bedraagt. Maar laat het u vooral niet benauwen, een goede verkoopmakelaar zal een passende opleveringstermijn met de koper afstemmen.

Ongeveer een half jaar tot acht maanden voordat u van plan bent te verhuizen naar uw nieuwe woning is het verstandig om de verkoop van uw huidige woning op te starten.

Onze tip van deze week: staar uzelf niet blind op een aanbod die u gekregen hebt van uw nieuwbouwmakelaar. Een second opinion geeft u inzicht in de verschillende werkwijzen, kosten, maar vooral verkoopresultaten onder de verschillende makelaars. Immers, iedere euro die extra uit de verkoop van uw huidige woning wordt gehaald, kunt u inzetten om uw nieuwbouwdroom waar te maken.

Kocken Makelaars

Dineren in pyjama

PURMEREND Zin om eens lekker ontspannen uit eten te gaan? Bij Kriti kan men donderdag 24 mei dineren in pyjama. Geen strakke broeken of opgedirkt aan tafel zitten, maar lekker ontspannen van een tapas menu genieten.

In pyjama of een onesie kunnen gasten donderdag 24 mei genieten van een tapas menu, met drankjes en een slaapmutsje na afloop.

Het dragen van pantoffels mag, maar is niet verplicht. Er is ook nog een prijs te winnen. De heer of dame met de meest originele pyjama kan rekenen op een prijs.

Het pyjama diner is van 18.30 tot 22.30 uur bij Kriti. In verband met een grote verbouwing is Kriti tijdelijk verhuisd naar de Neckerstraat 3 (De Drie Zwanen).

Vol is vol dus reserveer op tijd een plekje voor het pyjama diner op donderdag 24 mei.