

Interview

Andere tips zijn 'Iemand omhelzen', 'Mild zijn in plaats van oordelen' en 'Jezelf verwennen als een koningin'. "Veel tips kosten weinig tijd. Het is dan ook een ideaal Moederdagcadeautje, want het zijn eigenlijk 85 cadeautjes in één." Het boekje is overigens al een groot succes. "We zijn binnen een jaar al op weg naar de 4e druk en we waren genomineerd voor de Spirituele Toptitel. We hebben de prijs niet gewonnen, maar stonden zomaar tussen grote namen als Deepak Chopra. Prachtig toch?"

Cursus

Maar ondanks het succes van het boekje is Inge Jager nog altijd vooral bezig met het coachen van echtparen op het gebied van intimiteit en communicatie. In dat kader geeft zij donderdag 16 mei in Alkmaar de korte cursus 'Beter Beminnen', waarin paren veel leren over aandacht en intimiteit. Het gaat vaak om paren die al een tijdje bij elkaar zijn, druk zijn met werk en kinderen en elkaar soms een beetje vergeten. "Paren die het de hele dag druk

hebben, 's avonds uitgeput in bed vallen, nog even hun kunstje doen en daarna in slaap vallen." De cursus gaat uit van dezelfde simpelheid als het boekje. "Zet seks of tijd voor elkaar eens op de agenda, hoe idioot het ook klinkt. Pak bijvoorbeeld de saaiste avond van de week. Kinderen op tijd naar bed en televisie uit. Ga bij elkaar zitten en communiceer met elkaar zonder buiten jezelf te gaan. Dus niet over kinderen, werk of iets wat je gedaan hebt, maar over wat je op dat moment voelt." Het is een oefening waar de cursus 'Beter Beminnen' ook mee start. "Praten over jezelf in het

moment, daar leer je heel veel van. Je zou het een beetje meditatief kunnen noemen. De aandacht wordt op het lijf gericht, in plaats van op het hoofd. We vinden vaak dat ons lijf het moet doen en er leuk uit moet zien, maar verder niet. Terwijl het lijf ontzettend veel informatie geeft en die kun je met je partner delen." Aan het begin van de cursus worden man en vrouw tegenover elkaar gezet. "De vrouw vertelt dan bijvoorbeeld: 'Ik zit op een kussen, ik heb het warm, ik kijk jou aan'. Gewoon, echt wat ze op dat moment voelt. Het is op een bepaalde manier heel intiem om dat te delen, want je

onthult wat je van binnen ervaart. Zo maken man en vrouw weer contact. Het is ontzettend simpel, maar je hebt er toch veel moed voor nodig om zo 'naakt' tegenover elkaar te gaan zitten."

Stralen

Hoe simpel het ook klinkt, dat het werkt, weet Jager uit eerder cursussen. "Ik had eens een echtpaar dat al 16 jaar bij elkaar was en deze oefening deed. Op de tweede avond zaten ze te stralen, terwijl de vrouw zei: 'Ik stond op het punt om de relatie te verbreken'." Logisch, vindt de thereapeute. "Als ik geen contact ervaar met mijn man, ga ik een beetje aan hem lopen trekken. Het resultaat is dat hij juist een beetje terug gaat duwen. Ervaar ik heel veel contact, dan sta ik veel meer ontspannen in de relatie."



Beter leren beminnen

EGMOND - De Egmondse Inge Jager start donderdag 16 mei bij centrum Zenith in Alkmaar de korte cursus 'Beter Beminnen'. In de cursus geeft zij (echt)paren die hun relatie willen opfrissen simpele tips voor meer intimiteit en contact. Ook schreef zij met Maria Grijpma het 'Handboek voor klein geluk'. *(Foto's: Ton Voermans)*

‘Dat was toen’

ALKMAAR - De inzending van deze week is weer eens een mooi oud plaatje van Joop Sik. Hij stuurde deze keer een foto van de Schermerpoort in, daterend uit 1915.



De tweede cursusavond is er aandacht voor de ademhaling, de derde voor aanraken (met alleen de nek en één onderbeen bloot). "En je kunt alle oefeningen ook integreren in je seksleven", meent Jager. Maar de nadruk in de cursus ligt niet op seks, maar op intimiteit. "Echtparen zijn vaak zó gericht op werk en kinderen, dat ze de (seksuele) relatie op de laatste plek zetten. Ze verliezen elkaar een beetje uit het oog. Terwijl de relatie volgens mij het allerbelangrijkste is. Dát is de basis van alles. Als de relatie goed is, kunnen man en vrouw verder alles wat op hun pad komt aan." Ook toe aan een nieuw impuls in de relatie? De cursus wordt gegeven in centrum Zenith op donderdag 16 mei en 6 en 27 juni. Meer info op www.beterbeminnen.nl en www.handboekvoorkleingeluk.nl



Oudje Dikkie



ALKMAAR - Dikkie is een gecastreerde kater van ongeveer 14 jaar. De Stichting Zwerfdier Alkmaar is voor hem dus op zoek naar een rustig plekje om zijn laatste jaartjes te slijten. Dikkie zoekt een huisje waar hij lekker naar buiten kan en waar geen kleine kinderen wonen. Hij loopt in het asiel wel rond tussen de andere katten en dit gaat goed. Zolang de katten maar rustig zijn. In verband met zijn leeftijd zoekt hij ook altijd een rustig plekje om te gaan slapen. Wie Dikke een goede oude dag gunt, kan op werkdagen tussen 10.00 en 16.00 uur contact opnemen met de Stichting Zwerfdier via 072-5612482. Even een kijkje gaan nemen aan de Klompenmakerstraat 38 kan natuurlijk ook. Daar zitten nog veel meer katers en poezen op een nieuw baasje te wachten.

Alkmaar.nl

ALKMAAR - De gemeente Alkmaar speelt in op de digitalisering van de samenleving en past haar dienstverlening aan. Een eerste stap is de lancering van de nieuwe website van de gemeente: www.Alkmaar.nl. De gemeente Alkmaar breidt haar digitale dienstverlening uit. Steeds meer informatie, producten en diensten zijn via www.alkmaar.nl beschikbaar. Inwoners van Alkmaar kunnen vierentwintig uur per dag, zeven dagen per week gemeentelijke zaken zelf regelen via de digitale weg. Dit gaat nu nog makkelijker op de nieuwe website van de gemeente. Zo komt de bezoeker snel bij het product of dienst die hij of zij nodig heeft. Burgemeester Piet Bruinooge: 'De dienstverlening voor onze burgers is van groot belang, en zal de komende jaren steeds meer op het digitale vlak plaats vinden. Het is daarom belangrijk dat iedereen de website makkelijk en goed kan benaderen. De nieuwe gemeentesite maakt dit mogelijk. Bezoekers vinden hun informatie sneller en makkelijker.'

Reactie op 'Dat was toen'

ALKMAAR - Willemijn Bink reageerde enthousiast op de foto in de rubriek 'Dat was toen' van afgelopen zondag. "Opa en Oma den Hartigh waren de opa en oma van mijn moeder. Ik herkende mijn oma ook. Als zij dit nog had meegemaakt! Zij zijn getrouwd in 1922. In 1967 waren zij dan 45 jaar getrouwd."

ZONDAG OCHTENDBLAD

Uitgave van Holland Combinatie

wordt verspreid in: Alkmaar, Bergen, Broek op Langedijk, Egmond a.d. Hoef, Egmond aan Zee, Groet, Heerhugowaard, Hensbroek, Koedijk, Noord-Scharwoude, Obdam, Oudkarspel, Oudorp, Schoorl, Sint Pancras, Ursem/Rustenburger en Zuid-Scharwoude.

Het is een uitgave van Holland Combinatie

Oplage:
92.500 exemplaren

Advertentieverkoop:
Filip Torkar
Tel: 072-5184014
E-mail: verkoop.alkmaar@zondagochtendblad.nl

Aanleveren advertenties op donderdag voor 15.00 uur.

Familieberichten
Tel.: (072) 519 66 99
familieberichten@hdcmedia.nl
familieberichten.hdcmedia.nl

Redactie:
E-mail: redactie.alkmaar@zondagochtendblad.nl

Aanleveren redactie op donderdag voor 12.00 uur.

Kantooradres:
Voordam 11,
1811 MA Alkmaar
Tel. 072-518 4014

Correspondentieadres:
Postbus 9100
1800 GX Alkmaar

Het Zondagochtendblad verschijnt in 9 edities in Noord- en Zuid-Holland.

Totale oplage:
617.400 exemplaren

Alle rechten ten aanzien van de inhoud van deze uitgave worden nadrukkelijk voorbehouden en berusten bij Holland Combinatie. Op het gebruik van deze uitgave zijn de Algemene Gebruiksvoorwaarden TMG van toepassing, die te vinden zijn op www.tmg.nl/gebruiksvoorwaarden.

Geen krant gehad?
Meld uw klacht Gratis op: www.geenkrantgehad.nl of www.dichtbij.nl of bel don/vrij/ma tussen 10.00 en 16.00 uur (088) 8248240 (lokaal tarief)