



## Puberen in de lucht, boek van Henk Nijdam

**Heemstede** - 'Puberen in de lucht' Mooier kon gezagvoerder/schrijver Henk Nijdam het niet beter samenvatten hoe je vroeger met een willekeurige DC.. de lucht inging. Een titel met een glimlach. Met zijn 94 jaar kan hij het niet nalaten er bij de presentatie van zijn boek bij Boekhandel Blokker even te glimlachen als hij de titel noemt. Eigenaar van de boekhandel, Arno Koek, ontving de schrijver met de guite opmerking dat een 94 jarige debuteert, niet met een boekje maar gelijk met een boek van formaat. Arno noemt hem een local hero. Hij heeft twee jaar aan zijn boek gewerkt. Henk Nijdam vertelt van zijn hart- en herseninfarcten. Hoe zijn dochter die zelf jaren met gehandicapte kinderen werkte, hem hielp. Hoe collega's hem benaderde want je weet zoveel van ons. Hoe mooi hij het vond dat de herinneringen boven komen, hoe die grijze massa blijft werken, altijd maar weer. Hij vond het wonderlijk. Hij is nog elke ochtend tussen 7 en half aan het revalideren. Zijn dochter vond hem oud en antiek. Antiek omdat er geen seks in zijn boek voorkomt en dat moet tegenwoordig toch? Jitske Kingma van uitgever Elikser, heeft nu al een aantal luchtvaartboeken uitgegeven, heeft respect voor mensen die vanuit de praktijk schrijven. Is trots op

het boek en bedankt de schrijver voor zijn levenslessen.

### Vlieggevoel?

Hij leerde in 1939 vliegen in een klein toestelletje. Trekken omhoog en drukken omlaag. Het belangrijkste was vlieggevoel te krijgen, dat werd later anders. In de oorlogstijd had hij een baantje bij de Nederlandse Spoorwegen.. In vier jaar tijd volgde hij talloze stages en wist tenslotte overall alles van. Dat kwam hem van pas bij de KLM, waar hij na de oorlog kon vliegen. Tot verdriet van zijn spoorweg baas die hem altijd voorhiel dat de KLM niet meer van de grond zou komen. Bij de KLM had hem moeite met indelen en Henk hielp, ook bij problemen met paspoorten, Henk wist ze op te lossen. Bij talloze probleemjes werd Henk gehaald.. Toen kreeg hij het gevoel, dit moet anders. Ook gezagvoerders moesten steeds bijleren. In de vliegtuigen lag altijd een verzegelde tas. Hij wist hoe je met zegels om kon gaan en de verleiding werd te groot. Hij opende tijdens een vlucht de tas en las instructies en wetten. Zijn baas was er niet blij mee, maar een week later kregen toch alle gezagvoerders theoretische lessen in vliegen. Op bladzijde 26 beschrijft hij hoe de puber volwassen werd. Het boek is een tijdsdocument dat een belangrij-

ke periode beschrijft van groeien naar volwassenheid en de basis legt voor een hoog veiligheidsniveau. Inderdaad van puberen tot volwassen worden. Want je wist in theorie hoe een vliegtuig in elkaar zat. Met je brevet bewees je alles te weten en voor je proeven was je geslaagd. Voor de aanwezigen had hij nog een aantal leuke, spannende, humoristische stukjes voordat hij begon aan het signeren van de vele boeken, want er stond inmiddels een flinke rij.

**Ton van den Brink**

**Heemstede** - Toerclub Vogelenzang fietst dinsdag 16 september een mooie recreatieve tocht van zo'n 35 km. Gevoerd wordt richting park Meermond, in Heemstede. Er is ook een pauzestop gedurende de tocht. De gemiddelde snelheid is circa 15 km per uur. Wilt u deelnemen? De start is om 13.00 uur bij Camping Vogelenzang, Tweede Doodweg 17. Daar wordt verzameld om 12.45 uur. Meefietzen kost 1,50 euro. Wilt u meer info? Benader dan Joke van Beek, secretaris Toerclub Vogelenzang, tel. 0252 52 11 81 of kijk op [www.fietsenindebollenstreek.nl](http://www.fietsenindebollenstreek.nl)

**TROTS VAN DE KEURSLAGER**  
Bij mini  
**KIP-  
ROLLADE**  
gratis  
ketjapsaus

v.d. Geest keurslager  
Raadhuisstraat 94  
tel. 528 64 17

Wim Kuijk keurslager  
J. van Goyenstr. 24  
tel. 528 90 00



de Heemsteder

**OP ZOEK NAAR LEUKE  
BIJVERDIENSTE?**  
Verspreidnet is met  
spoed op zoek naar  
**BEZORGERs!**

**WIE HELPT? Goede verdienste!**  
Bel Martin van Ooijen: 0251-674433  
of mail: [info@verspreidnet.nl](mailto:info@verspreidnet.nl)

**STOMERIJ EN  
WASSERIJ**

depot  
**SIGAREN  
SPECIAALZAAK  
PAUL MANS**

Zandvoortselaan 157  
Heemstede  
Tel. 023-5242809

**MANDARIN**

Raadhuisstraat 2-4  
(023) 528 42 69

**AFHAAL  
SAM-SING  
MENU  
€19,50**

Keuze uit 22 gerechten.  
U kunt daarvan zelf  
3 gerechten samenstellen.  
(incl. 2x witte rijst)

Dinsdag gesloten  
Geopend 16-22 u  
schuin t.o. het Raadhuis

[www.mandarin-heemstede.nl](http://www.mandarin-heemstede.nl)

Volg ons ook op  
[www.FACEBOOK.com](http://www.FACEBOOK.com)

**\*\* Aanbiedingen slagerij Van der Werff  
en Supermarkt de Koning pagina 4+5. \*\***



**Lekker fietsen van  
Vogelenzang naar Meermond**



## GROEI & BLOEI

Voor de tuinliefhebbers...

# Quinoa als spectaculaire najaarsbloei

**Groei & Bloei, dé specialist op tuingebied, vult op regelmatig basis de nieuwe rubriek van de Heemstede 'Voor de tuinliefhebbers'. U leest daarin handige wetenswaardigheden over alles op het gebied van planten en bloemen in uw tuin. Heeft u een tuinvraag, mail dan naar [info@zuid-kennemerland.groei.nl](mailto:info@zuid-kennemerland.groei.nl).**

In deze nazomerse dagen nemen wij afscheid van de zomerbloei-ers en verleggen onze blik naar de najaarsbloei-ers: denk aan siergrassen, anemonen, herfstasters e.d.

Een wel heel bijzondere herfstbloei-er die we graag onder uw aandacht willen brengen is quinoa. Dit is feitelijk een graansoort met in augustus en september zware trossen prachtig gekleurd zaad aan de stengels. Deze stengels worden tot wel 150 a 200 cm hoog. De kleuren variëren van room, zachtgeel tot rood en zelfs dieppaars. Een echte blikvanger in uw tuin!

U weet mogelijk al dat quinoa, van oorsprong uit Peru en Bolivia, dit jaar ongekend populair

is gebleken in de keuken. Het heeft een nootachtige smaak en fungeert als een goede rijstvervanger. Aangezien het het enige graan is dat alle essentiële aminozuren bevat wordt het beschouwd als superfood. Gluten-vrij bovendien. De prijzen van quinoa stegen echter dit jaar explosief, met als nadeel dat veel Zuid-Amerikanen zich deze voor hun belangrijke voedselbron niet meer konden veroorloven. Ook werd er in allerlei quinoa gekweekt onder minder biologische omstandigheden dan waaronder quinoa zo werd bejubeld. En dat zal ongetwijfeld gevolgen hebben voor die prachtige aminozuren.

Zelf kweken dus! De plant heeft grote sierwaarde, is bijzonder



makkelijk te telen vanuit zaad en doet het goed op vrijwel alle grondsoorten, zowel in droge als natte omstandigheden. De opbrengst zal u evenmin teleurstellen: met een vierkante meter ervan kunt u toch al snel een kilo quinoa verwachten. Juist wanneer het mooiste van de bloei af is en de kleur verbleekt, dan plukt u de zaden. U wrijft de overtollige bloemblaadjes eraf en zeeft het zaad. Vlak voor gebruik wel grondig wassen en minimaal tweemaal spoelen, want van nature hebben de zaden een bescherming van saponine, dat een zeepachtige smaak geeft.

Veel succes ermee!  
**Groei & Bloei Zuid-Kennemerland**

## Onbekend Heemstede Camplaan toen en nu (6)

We gaan vandaag verder met Camplaan 4. We proberen het op huisnummervolgorde de winkeltjes te volgen.

Dankbaar gebruik makend van de facebookpagina's "Nostal-

gisch Heemstede" en "Je bent Heemstedenaar als..." en van het Noord Hollands Archief koppelen we de foto's van toen met de situatie van nu.

De toefoto is al vaker vertoond. Ook in het tijdschrift HeerlijkHe-



den van het HV-HB. Hoewel de familie Voorham een voorname rol heeft gespeeld in de Camplaan (zie HH2009-2) zijn we een advertentie van 1923 tegengekomen van loodgieter, gasfitter en elektricien Jac. Roest jr. In 1924 huurt C. Voorham het pand van J. Roest en start Garage Voorham annex rijwielhandel, maar tevens taxi- en toeringcarbedrijf. In 1930 wordt het pand gekocht door C. Voorham. Tot in de jaren 70 blijft het bedrijf bestaan. In 1996 wordt het bedrijf verhuurd. J. Voorham bedient tot 2004 het Esso-tankstation aan de Cruquisweg.

Op de nufoto van Harry Opheikens (september 2014) zien we het huidige pand nog steeds als winkeltje met rookwaren en automateriaal. De garage is niet meer als zodanig in gebruik.

Heeft u nog meer foto's of informatie dan kunt u mailen naar de Historische Vereniging Heemstede-Bennebroek ([communicatie@hv-hb.nl](mailto:communicatie@hv-hb.nl)) of bezorgen bij het kantoor van De Heemstede, Camplaan 35. Wij zorgen er dan voor dat de foto gescand wordt,



## Adventskerk Aerdenhout

Leeuwerikenlaan 7  
te Aerdenhout

Zondag 14 september, aanvang 10:00 uur. Voorganger Prof. Dr. M. Wisse (Amsterdam)

Zondag 21 september, aanvang 10:00 uur. Voorganger Ds. M.A. Smalbrugge

Zondag 28 september, aanvang 10:00 uur. Voorganger Ds. M.a. Smalbrugge

[www.adventskerk.com](http://www.adventskerk.com)



## Het Trefpunt

**Regio** - In Trefpunt Bennebroek, Akonietenplein 1, vindt zondag 14 september de dienst van Schrift en Tafel plaats met ds. S. Zijlstra uit Haarlem, om 10.00 uur. Tevens Kindercafé.

Zie ook [www.pkntrefpunt.nl](http://www.pkntrefpunt.nl).



## PKN Heemstede

**Heemstede** - Zondag 14 september 2014 is er een dienst in de Oude Kerk met ds. A. Molendijk, bevestiging ambtsdragers. Aanvang 10.00 uur. Tevens crèche voor kinderen tot 4 jaar en Kinderkring voor kinderen van 4-12 jaar.

[www.kerkpleinheemstede.nl](http://www.kerkpleinheemstede.nl)

u krijgt het origineel terug. Vertel uw verhaal erbij en misschien hebben andere lezers wel aanvullingen.

## COLOFON

### de Heemstede

van 1930

Versijnt woensdag

**EDITIE 5:**  
**HEEMSTEDE**  
**HAARLEM-ZUID**

**Kantooradres:**  
Camplaan 35  
2103 GV Heemstede  
**Tel.** 023-8200170  
**Mobiel** 0650-284402  
**Fax** 023-8200169

**Aanleveren van advertenties:**  
Dinsdag voor 12.00 uur  
[aanlever@heemstede.nl](mailto:aanlever@heemstede.nl)

**Advertentieverkoop:**  
Joke van der Zee

**Advertentie-tarieven:**  
op aanvraag

**Aanleveren van kopij**  
Dinsdag voor 12.00 uur  
[redactie@heemstede.nl](mailto:redactie@heemstede.nl)

**Bladmanager/redactie:**  
Joke van der Zee

**Correspondenten:**  
Ton van den Brink  
Bart Jonker  
Mirjam Goossens  
Eric van Westerloo

**Redactie-opmaak:**  
Mireille Huiberts

**Druk:**  
Janssen/Pers Rotatiedruk

**Verspreiding en bezorgklachten:**  
[www.verspreidnet.nl](http://www.verspreidnet.nl)  
**Tel.** 0251-674433

**Centrale administratie:**  
Visserstraat 10  
1431 GJ Aalsmeer  
**Tel.** 0297-368671  
**Fax** 0297-342900

**Uitgave van:**  
De Heemstede Uitgevers B.V.  
Heemstede

**OPLAGE: 15.375**

**Ingezonden brieven:**  
Eenieder staat het vrij te reageren op artikelen of zijn mening te geven op ontwikkelingen die spelen binnen de gemeente. Uw ingezonden brief dient echter ondertekend te worden ingestuurd, dus voorzien van naam, adres, telefoonnummer en/of e-mailadres. Deze gegevens worden niet volledig in de krant gepubliceerd; wél naam en woonplaats. Anoniem ingezonden brieven worden niet in behandeling genomen. De redactie behoudt het recht om brieven in te korten of niet te plaatsen.

**Let op:**  
Nadrukkelijk maken wij u er op attent, dat door ons in deze krant geproduceerd advertentie-, foto-, en/of tekstmateriaal niet beschikbaar wordt gesteld aan derden. Dus ook niet per e-mail, fotokopie of anderszins zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de uitgever!

**WWW.HEEMSTEDER.NL**



# DE LORD

## MANNENMODE

### SEPTEMBER AANBIEDING

# PULLOVERS

Cotton/Cashmere

DIVERSE KLEUREN

1 VOOR € 59,<sup>95</sup>

2 VOOR € 100,<sup>00</sup>

Ook voor grote maten!

Binnenweg 96A - naast Heemstedse Apotheek  
T: 023 - 5282885 [www.delordmannenmode.nl](http://www.delordmannenmode.nl)

## Hét vertrekpunt voor drukwerk dat om aandacht vraagt.

 **Printstation**  
hét vertrekpunt

telefoon **023 5292050**

Herenweg 29k

[imidg.nl/printstation](http://imidg.nl/printstation)

## VAREN IN HOLLAND

Luxe salonboot "Heerlijkheid"



*Rederij Haarlem B.V.*

Bernard Zwercselaan 14  
2102 XE Heemstede  
Holland

Tel. 06 53137837  
b.g.g. 06 28441018

E-mail: [info@rederijhaarlem.nl](mailto:info@rederijhaarlem.nl)

[www.rederijhaarlem.nl](http://www.rederijhaarlem.nl)

**Nico Tienpont**

E-mail: [nico@rederijhaarlem.nl](mailto:nico@rederijhaarlem.nl) • Tel. 06 53137837

### Voor een optimaal kunstgebit ga je naar een Tandprotheticus

Gediplomeerde tandprotheticici maken een gebitsprothese zelf in nauw overleg met u, waardoor tandvorm, kleur en zetting worden afgestemd op uw wensen. Stap eens naar binnen voor advies, prijsopgave of verandering. Ook voor implantaat gedragen prothesen (klik gebit) kunt u terecht. REPARATIES (ind. mogelijk) binnen één uur gereed.

**Uw nieuwe prothese wordt voor 75% vergoed vanuit de basisverzekering**



### Tandprothetische praktijk Wim van Hooff

Gediplomeerd Tandprotheticus

Rustenburgertaan 4  
Wilhelminalaan 1a  
Molenwerfslaan 50  
[www.tpvvanhooff.nl](http://www.tpvvanhooff.nl)

2012 AN Haarlem  
2182 CA Hillegom  
2103 TD Heemstede  
Weekendreparatie

023-5422400  
0252-520605  
023-5293295  
06-17776777

\* Ook op zoek naar oud-klasgenoten: [www.schoonbank.nl](http://www.schoonbank.nl)

\* Sierbestrating vakkundig tegen scherpe prijs.  
Bel vrijblijvend:  
06-53332372

\* Dierenambulance voor dieren in nood (24 uur per dag).  
Tel. 023-5334323

\* Stucadoor nodig?  
Voor vrijblijvende prijsopgave.  
Tel. 06-53332372

**\*Te koop:**  
Sigma zoom telelens, 80-200 mm, (4.5 - 5.6) m. Pentax K-vatting €25,-.  
Tel. 023-5280231

**\*Aangeboden:**  
Burbri Antiek. 5000 m<sup>2</sup> antiek en curiosa. Eigen imp.; rechtstr. naar particulier. Oosteinderweg 201a, Aalsmeer.  
Tel. 0297-320058

**\*Te koop:**  
Grote of kleine partijen oude schoolstoelen stapelstoelen kantine, kantoor en kerkstoelen. We komen de spullen zelf bij u ophalen dus twijfel niet en waag er een belletje aan. Wij betalen u contant.  
Tel. 06-10893672

**\*Gevraagd:**  
Oude antieke meubels en/of inboedels. Stuur uw foto's en uw prijs naar [info@burbriantiek.nl](mailto:info@burbriantiek.nl) dan mailen wij u terug of het wat voor ons kan zijn. Bij interesse komen we het betalen en ophalen.  
Tel. 0297-320058

**\*Gevraagd:**  
Verzamelaar van grammofoonplaten wil, tegen betaling singles + lp's t.b.v. jukebox jaren 50/60.  
Tel. 023-5381320

**\*Gevraagd:**  
Ant. stoommachine en treinen.  
Tel. 0297-778469

**\*Gevraagd:**  
Mooi herenhorloge uit jaren 50-60 of ouder.  
Tel. 0297-778469

**\*Gevraagd:**  
Blik speelgoed van vóór 1960. Auto's, schepen, treinen en motorrijders e.a. oud mechanisch speelgoed. Defect geen bezwaar.  
Tel. 0297-778469

**Te koop:**  
100 St., grotendeels vooroorlogse, ansichtkaarten vnl. België €50,-.  
Tel. 023-5244871



## Fireplace

open haarden,  
schouwen en  
woonaccessoires

HEEMSTEDE  
Blekersvaartweg 14  
Telefoon 023-5293015

**Te koop:**  
Indisch bruidskistje ca. 1830 l. 55 x br. 28 x h. 23 cm €75,-.  
Tel. 023-5244871

**Te koop:**  
Groene, vierkante, potkachel, 95 cm h., merk Wiking €95,-.  
Tel. 023-5284547

**Te koop:**  
2 Vooroorlogse krokodillen handtassen, gaaf, €200,-.  
Resp. €100,-.  
Tel. 023-5244871

**Te koop:**  
Jeugd/tienerboeken: 5x Dolfje weerwolfje €3,- p.st. Torak & Wolf, deel 1-2-3 €3,- p.st. Dogering van Venetië €1,50. Boy 7 €3,-. 4x Star Wars €1,50 p.st. Schreeuw van het lam €1,50.  
Tel. 06-16338337

**Vermist:**  
Paars knuffelolifantje van ca. 15 cm. Verloren op dinsdag 02/09 op binnenweg tussen Etos en Zeeman.  
Tel. 06-24233238

**Te koop:**  
Leuke waterkaart N. Holland uit 1964 i.z.g.st. gebied A'dam - Den Helder €15,-.  
Tel. 06-49938926

**Te koop:**  
Kindervoetbalschoenen mt. 29 zwart/wit van Hummel 1x gedragen i.z.g.st. €7,50. Kinderstep Cars voor de leeftijd van 2-4 jaar i.z.g.st. €10,-.  
Tel. 06-52639770

**Te koop:**  
Wollen, zwarte, damesmantel, mt. 40-42, i.z.g.st. €20,-.  
Manouk ketting, nw. st., kl. groen/grijs m. ornament parelmoer €15,-.  
Tel. 06-51511589

**Te koop:**  
2 Nw. Moreno, 100% wollen dekbedden, 200 x 140 cm +2 nw. 100% wollen kussens voor reuma patiënt €400,-. 2 Tiffany hanglampen, geen bloemmotief €200,-, prijzen 1x a €90,- en 1x a €110,-. Tel. 06-21921738

**Te koop:**  
Fietsstoeltje, achter, 9-25 kg., Dremefa, type Bobike maxi, d. bl., prijs €25,-.  
Tel. 06-24193794

**Gevraagd:**  
Gemengd koor Encore Heemstede zoekt mannenstemmen. Repetitie do. avond 19.45 u. Basisschool 'De Ark'.  
Tel. 06-20255293

 POOL MUZIEK

# Muziekles

## Heemstede

Zangles | Harples | Vioolles | Pianoles

Ervaren musici geven muziekles bij u in de buurt

[www.poolmuziek.nl](http://www.poolmuziek.nl) 023 - 528 1171

Als je last hebt van jezelf, van je omgeving of van het leven: Het is niet zo bedoeld. Je kunt helen door het herstellen van de gevoelsverbinding. Voor inzicht in gevoel ga naar **WWW.TOBEME.NL** of bel **023-5477661**



Wij gaan vanaf 14 september

# ELKE ZONDAG

van 9.30 tot 14.30 uur open!!

Wij hebben alles vers in huis van croissants tot harde broodjes, bolletjes, broden enz. Tegen scherpe prijzen.

## ZONDAGSAANBIEDINGEN

4 roomboter croissant **3.95** + 2 GRATIS

2 spelt croissants **1.50** + 1 GRATIS

2 kaasstengels **1.90** + 1 GRATIS



speciaalbakker

# Nol Bertram

Binnenweg 143 • Heemstede • Tel. 023-5282698



geldig van 11-09 t/m 17-09  
**supermarkt**



**DE KONING**

Glipperdreef 105 - 2104 WC Heemstede

VAN MA T/M VR.  
 GEOPEND VAN  
 8.00 TOT 20.00  
 ZATERDAG  
 OPEN VAN 8.00 TOT 18.00

**Dubbel Friss**  
 diverse smaken

per pak 1,5 liter 1.<sup>21</sup>  
 3 pakken

**1.99**

**Pitloze druiven**  
 wit of rood  
 'Griekenland'

500 gram  
 van 2.<sup>49</sup> voor

**1.00**

**Biologische  
 rode bieten**

per zak  
 van 1.<sup>49</sup> voor

**1.00**

**Puntpaprika rood**

500 gram  
 van 1.<sup>49</sup> voor

**1.00**

**Ariel wasmiddelen**

diverse varianten  
 per pak of flacon  
 van 5.<sup>94</sup>/ 8.<sup>01</sup>  
 2 pakken

**6.99**

**Douwe Egberts  
 Lór Espresso**

diverse varianten  
 per pak van  
 3.<sup>31</sup> voor

**2.49**

**Honig macaroni of  
 spaghetti**

diverse soorten  
 per pak  
 van 0.<sup>94</sup>/ 1.<sup>01</sup> voor

**0.79**

**Amstel Pils**

krat 24 flesjes  
 van 13.<sup>39</sup> voor

**9.99**

**Hardys Stamp  
 Australische wijn**

chardonnay, semillion of  
 shiraz cabernet sauvignon  
 per fles van 5.<sup>99</sup> voor

**4.49**

**Slagerij Sjaak v.d. Werff**

*gewoon goed!!!*

GLIPPERDREEF 105 • HEEMSTEDE • TEL. 023-5294363

**LEKKERE VLEESWAREN VERS VOOR U GESNEDEN!**

**Coburgerham**

100 gram

**2.49**

**Tongeworst**

100 gram

**1.09**

**Shoarma  
 rollade**

100 gram

**1.29**

DAGELIJKS VERS GEGRILDE KIPPEN VAN 13.00 - 17.00 UUR



geldig van 11-09 t/m 17-09

**supermarkt****DE KONING**

Glipperdreef 105 - 2104 WC Heemstede

VAN MA T/M VR.  
GEOPEND VAN  
8.00 TOT 20.00  
ZATERDAG  
OPEN VAN 8.00 TOT 18.00**Henkell Sekt**  
troocken of roséper fles 750 ml  
van 8.<sup>99</sup> voor **5.99****Lays**  
**Raad de Smaak**  
3 soortenper zak  
0.<sup>94</sup>  
3 zakken **1.99****BROOD**  
**AANBIEDINGEN****Vers van de bakker**  
**Tuinbrood**per stuk à 400 gram  
van 1.<sup>75</sup> voor**1.39****Vers van de bakker**  
**Tuinpistolet**per stuk 0.<sup>60</sup>  
2 voor**0.99****Vers uit eigen oven**  
**Kersen- of**  
**appelflap**2 stuks  
van 1.<sup>78</sup>  
voor **1.00****Verkade San**  
**Francisco of Digestive**  
diverse variantenper stuk  
van 1.<sup>49</sup>/ 1.<sup>54</sup>  
voor **1.19****Bonduelle**  
**diepvriesgroenten**  
o.a. tuinbonen, spruitjes  
en snijbonenper zak  
van 1.<sup>29</sup>/ 1.<sup>99</sup>  
voor **1.00****Koekje van de week!**  
**Pindakoeken of**  
**choco pindakoeken**per pak  
van 1.<sup>05</sup>/ 1.<sup>49</sup>  
voor **0.85**

\* Deze aanbiedingen zijn geldig van 11-09 t/m 17-09

**UW ADRES VOOR VERANTWOORD LEKKER VLEES!!!****Shoarmavlees**

1 kilo

**7.98****Hamburgers**

5 stuks

**5.00****Zaterdag**  
**Filet american** 100 gram**0.99****Iedere woensdag**  
**Rundergehakt** **6.98**  
kilo**H.O.H. gehakt** **6.98**  
kilo**Iedere donderdag**  
**Hol. biefstukjes** **5.98**  
3 stuks**Kogel-**  
**biefstukjes** **7.49**  
3 stuks**Vrijdag**  
**Kalfsstoeverij**  
**met pasta** **11.98**  
Vanaf 17.00 uur warm  
in de hal, per kilo



# Ondernemen in Heemstede, tien vragen voor...

**Heemstede - De economische crisis is overal zichtbaar, winkels en bedrijven zijn verdwenen. Ook in Heemstede, hoewel de moeilijkste tijd wellicht achter de rug is. Hoe gaat het met de ondernemers in onze gemeente? De Heemstede maakt nader kennis met enkelen van hen en legt ze tien vragen voor.**

**DEZE WEEK:  
UITVAART-  
VERZORGING  
ERIKA**

## Even voorstellen:

"Ik ben Erika Wilders. Ik heb Uitvaartverzorging Erika bijna 4 jaar geleden opgezet en tot een bedrijf gemaakt. We werken in een klein team van ervaren professionals, bestaande uit mijzelf, Jack Formanoij en Maya Mulder."

## Wat houdt het vak in?

"Bij ons houdt het in: de verzorging en het overbrengen van de overledene. Voorts bespreken we samen met de nabestaanden hoe de uitvaart vorm zal krijgen, we luisteren naar de wensen en adviseren daarin. Dan doen we aangifte van het overlijden. Verder zijn we de hele week voorafgaande aan de begrafenis of crematie in contact met de familie om rouwkaarten, condoleancebezoek en wat er verder nodig is, te regelen. En we zijn uiteraard aanwezig tijdens de uitvaart. Je weet nooit wanneer een overlijden plaatsvindt en dat betekent dat we 7 dagen per week, 24 uur per dag bereikbaar zijn."

## Wat kenmerkt

### Uitvaartverzorging Erika?

"Een groot voordeel mijn bedrijf vind ik de korte lijnen met ons kleine hechte team, waardoor we een vertrouwensband opbouwen met de nabestaanden. Wij onderscheiden ons door de grote ervaring die we meebrengen. De uitvaartverzorging is een vrij vak en iedereen kan in deze branche beginnen. Zowel Maya, Jack en ik hebben veel ervaring opgedaan bij andere uitvaartondernemingen voordat we voor ons zelf zijn begonnen en we zijn ook gediplomeerd."



## Waarom heb je voor dit vak gekozen?

"Toen mijn kinderen naar de lagere school gingen, ben ik post HBO psychologie gaan studeren en in 2003 afgestudeerd. Tegelijkertijd werkte ik in een hospice en deed daar stervensbegeleiding. Het werk bracht mij in contact met de dood. Bij een landelijke uitvaartorganisatie heb ik daarna alle kneepjes van het vak geleerd en dat is zeer waardevol gebleken. Het vak omvat verschillende taken op een zeer breed gebied. Dat wordt nogal eens onderschat door de starters in de uitvaartbranche."

## De mooie kant van mijn vak is:

"Ik leer heel veel over het leven door met de dood om te gaan. Ik kan die ervaringen toepassen in mijn eigen leven. Ik vind dat een grote toegevoegde waarde voor mezelf. Het vormt mij en het past goed bij mij. Ik hoef me ook nooit af te vragen of het zinvol is wat ik doe."

## Zijn er lastige kanten?

"Het altijd beschikbaar zijn brengt mee dat het werk een zwaarwegende rol speelt in je persoonlijke leven. Je krijgt ook veel met emoties te maken. Ik moet er wel voor waken om goed voor mezelf te zorgen. Daarom werk ik nauw samen met ie-

mand naast mij. De verwachtingen zijn hooggespannen en het moet meteen goed zijn. Je kunt het tenslotte nooit meer overdoen."

## Is er in het vakgebied veel veranderd?

"Er is in de loop der tijd ontzettend veel veranderd rond de uitvaart. Als je vroeger klaar was met een kwartiertje overleg, dan is dat tegenwoordig veel langer omdat je veel meer keuzes hebt. Op alle gebied is veel meer mogelijk, het afscheid is veel persoonlijker geworden dan vroeger. De catering is nu veel uitgebreider en neemt nu dikwijls de plaats in van koffie en cake. De trend is vaker dat we het leven van de overledene vieren en dat de nabestaanden bij het afscheid meer zelf willen doen. Dat kan natuurlijk, maar het vereist een goede begeleiding."

## Zijn alle veranderingen positief?

"Ik heb er moeite mee dat mensen zo slecht nog stil kunnen zijn, met name op de dag van de uitvaart. Het respect van stil kunnen zijn in een begrafenisstoet of aula is niet meer vanzelfsprekend. Wij zijn hier alert op zodat dit niet storend is op de dag van de uitvaart."

## Mijn dierbaarste bezit is.....

"Mijn gezondheid."

## Hoe zie je de toekomst?

"Mijn allergrootste wens is dat wij op deze manier door mogen werken met z'n drieën. De concurrentie is groter geworden, zeker sinds de economische crisis. Door met veel passie en veel liefde ons werk te blijven doen hopen we dat deze continuïteit gehandhaafd blijft."

Info:  
www.uitvaartverzorgingerika.nl.  
Mirjam Goossens

## KOM IN MIJN TUIN!

### Pompoensoep

4 september, open tuintjes. Deelnemers van de kindergeneratie en minder validentuinieren laten hun tuinen zien aan burens, familie en klasgenoten. Sommige grootouders zien hun kans schoon om mee te schoffelen, bonen te oogsten en bloemen te plukken. Voor een moestuin ben je nooit te oud. Er zijn grootouders die in de zomervakantie de tuintjes van vakantievierende kleinkinderen hebben bijgehouden en ook boontjes en courgettes hebben geoogst. Zij zagen de pompoenen wekelijks in omvang toenemen. Grote oranje kanjers en beige flespompoenen. Maar waar zijn die pompoenen gebleven? Ze zijn geoogst en in de soeppan verdwenen. En volgens geheime recepten omgetoverd tot heerlijke pompoensoep. Twee vrijwilligers van KIMT en de chefkok van naburig landgoed Groenendaal hebben grote pannen soep klaargemaakt. Proeven en smullen. Wat zit er nog méér in de soep, behalve pompoen? Kerrie? Een vleugje gember of kokos? Tja, dat blijft geheim.

Drie pannen soep, drie verschillende smaken! Het is genieten in de nazomerzon. Kom in mijn tuin is méér dan de kindertuinen; de foto is het bewijs. Het is een plek waar leeftijd niet belangrijk is.

10- of 50+? voor een ieder is er wat te beleven. Crossen met de motormaaier, hekwerken bouwen, sjouwen met kruiwagens, je kunt je energie er kwijt. Wat minder stoer aangelegd? Geweldig, de groentetuin, de bloementuin, de hoek met bessen en bramen, dat vraagt een andere, meer subtiele aanpak. Zonnebloemen plukken? Dan is het handig als je héél lang bent; sommige stelen zijn wel 3 m hoog! Kortom, de natuur geeft ruimte voor een ieder. Bij KIMT kun je doen wat bij je past. Ook lekker niets doen, op een bankje luieren. Eén van de bezoekers van de open tuintjes zegt over de sfeer van KIMT: "Het is er relaxed, het gaat niet om het gewin, maar om het plezier!"

Voor wie de tuin nog wil bewonderen: KIMT is -bij mooi weer- elke zondagmiddag open, van 14.00-16.00 uur, tot eind september. De ingang vindt u aan Herenweg, tegenover de Manpadslaan. Kom kijken en genieten. En vlakbij is een restaurant waar het heerlijk smullen is van "moois uit de moestuin".

Wendy Ates, vrijwilliger van KIMT



## Nieuwe cursus nordic walking bij GSV Heemstede

**Heemstede** - Donderdagmiddag 4 september start bij GSV Heemstede een nieuwe cursus Nordic Walking.

In 6 lessen van ca 1,5 uur leert u de fijne kneepjes van deze mooie wandelsport.

Uw instructeur zal u in theorie en praktijk alle finesses bijbrengen. Hierbij wordt ook gebruik gemaakt van video analyses om de vorderingen van de cursisten goed in beeld te brengen.

De theorielessen, die worden ondersteund met videobeelden, worden gegeven in het

GSV Centrum, Fr Schubertlaan 37, Heemstede, waarna de praktijk beoefend wordt in het hondenvrije gedeelte van wandelbos Groenendaal. De aanvang van de lessen is om 13.30 uur en u krijgt een gratis kopje koffie of thee. Tijdens de lessen maakt u gebruik van de poles (stokken) van de vereniging.

Aanmelden kan bij de instructeur: René Reeuwijk, 06-53582295 of 023-8447496.

Meer informatie kun u vinden op de website: www.gsv-heemstede.nl.

Vrije tijd

## Volg een cursus Spaans

**Heemstede** - Wereldwijd spreken 500 miljoen mensen spaans! Of je nu op reis gaat naar een Spaans sprekend land voor een vakantie, stage of werken, een

beetje kennis van de Spaanse taal zal je zeker een eind op weg helpen. Bij Casca starten vanaf september cursussen Spaans op verschillende niveaus. Op [www.casca.nl](http://www.casca.nl). Ook kunt u belen voor informatie of aanmelden op werkdagen tussen 9 en 12 uur met: tel. 023-548 38 28 kies 1.



**FIREMASTER**  
SCHOORSTEEN SERVICE

**SCHOORSTEEN-  
VEGEN €29,50**  
inclusief bewijs voor brandverzekering

**KIES VOOR VEILIG! BEL 0251 208451**

**VAKKUNDIG  
VOORDELIJG  
VEILIG**  
**SCHOOR-  
STEEN-  
VEGER**  
.COM

**Te koop:**  
Gsv turnpakje voor meisje 5/6 jr. €5,-.  
Tel. 023-5375481

**Te koop:**  
Kyoso 16" groen/blauwe jongensfietsje €35,-.  
Tel. 023-5375481

**Gevraagd:**  
Hebt u oude kralen/kettingen liggen waar u niets mee doet? Ik kom ze graag bij u ophalen, geen handelaar.  
Tel. 023-5286992

**Gevraagd:**  
Grammofoonplaten t.B.V. Verzamelaar, singles jaren 50-60, t.b.v. jukebox.  
Tel. 023-5381320

**Te koop:**  
2x3 Zits bankstel en grote fauteuil van stof, kl. br. met d. bruine poten, i.z.g.st. €195,-.  
Tel. 06-51511589

**Te koop:**  
Koelkast Bosch, 84 x 56 x 61 cm €85,-. 4-Pitskooktoestel Atag €30,-, samen €100,-.  
Zelf af te halen.  
Tel. 023-547050

**Te koop:**  
Winterbanden + velg Opel Astra v.a.2010, prof. 7 mm €375,-. 205/60r16 steek 105 tel.0649904572.  
Tel. 06-49904572

**Te koop:**  
Cisco personal video, recorder met video on demand €25,-. Stretcher+rubber mat voor gym, beiden €5,-.  
Tel. 023-5847181

**Te koop:**  
Rolgordijn wit i.z.g.st. met ophangbeugels, l. 160 cm. x br. 150 cm. €30,-. Tel. 023-5581649

**Te koop:**  
9 Boeken van John Grisham €20,-. 12 Boeken van Patricia Cornwell €20,-. Ronde oude glazen scheepscaraf €50,-.  
Tel. 023-5293978

**Te koop:**  
5 Boeken van Robert Ludlum. Gratis af te halen.  
Tel. 023-5293978

**Gevraagd:**  
Verzamelaar vraagt speldjes en speldjesalbums. Ook speldjes van sportverenigingen uit onze regio. Tel. 0251-210955

**Gevraagd:**  
Wie haalt kousladders op? Wie heeft een vijverschaar te koop? Tel. 023-5285538

**Te koop:**  
7 Volle spaarkaarten Artis + 10 losse zegels €25,-. Damesfiets Sparta t.traprem €125,-. Mountainbike €75,-. Tel. 06-37151521

**Te koop:**  
Atag gasfornuis, €150,- pitten niet gebr., en oven weinig.  
Tel. 023-5289102

**Te koop:**  
Droogtrommel i.z.g.st. m. afvoer, + verloop, merk Siemens €70,-. Afwasmach. i.z.g.st. weinig gebr. €70,-. Comtoise, antiek, met kl. defect, zeer mooie uitvoering, anno na 1815, €250,-. Wegens verhuizing  
Tel. 023-5289102

**Gevraagd:**  
Achterdeur: hardhout of vuren, 189x89, dikte 4 of 4,5. Grotere maat deur mag, liefst links-draaiend, iets met glas.  
Tel. 023-5288866

**GEZOCHT:  
TIJDELIJKE WOONRUIMTE**  
Gezin met jonge kinderen (0 & 2 jaar) zoekt tijdelijke woonruimte in Heemstede i.v.m. verbouwing van nieuw aangekocht huis. Periode: 1 december tot eind januari (mogelijk ook februari). Bij voorkeur gemeubileerd. Eelke, tel. 06-48016021, eelkev@hotmail.com

**Te koop:**  
Potkachel, vierkant model, merk wiking, kleur groen, 95 cm hoog, prijs €95,-. Tel. 023-5284547

**Te koop:**  
Mooie roze m. fietsje m. fietstas, mandje v. meisjes v.a. 5 jr. €45,-. Mooie antieke schommel poppen stoeltje m. een antieke pop €175,-.  
Tel. 023-5292889

**Te koop:**  
Elektr. naaimachine Bernina, kl. defect €15,-. Seniorenbed met elektr. verst. lattenb. bodem + Tempur matras, 4 mnd. gebr. €15,-.  
Tel. 023-5288614

**Te koop:**  
Tuinfael wit, plastic, ovaal met afneemb. poten, 125 x 85 cm €15,-.  
Tel. 023-5289102

**Te koop:**  
Kast sleutelhangers, antiek, 25 st. heel mooi €40,-.  
Tel. 023-5291899

**\*Aangeboden:**  
Kofferbakmarkt, Zondag 14 september van 8.00 tot 16.00 uur op de Dorpsweide in Wijk aan Zee. Info: www.kofferbakmarkt.wijkaanzee.nl

**Te koop:**  
Strijkmachine Siemens €100,-.  
Tel. 023-5283808

**Te koop:**  
4 Antieke stoelen, biezen zitting €80,-.  
Tel. 023-5291775

**Te koop:**  
Koi karpers 40-60 cm t.e.a.b.  
Tel. 023-5289895

**Te koop:**  
8 Serie Wedgewood sierborden + opzetstukken €25,-.  
Tel. 023-5282009

**Te koop:**  
Inb. koelbox electrolux, gas, 220 en 12 volt, inh. ± 20 ltr. koelt prima €75,-. 2 Zitbankje klok-gaaf €150,-.  
Tel. 023-5474304

**Te koop:**  
Solide met. kledingrek €20,-.  
Tel. 023-5285916

**Aangeboden:**  
Gratis af te halen: diverse stoffen, waaronder zijde, linnen & travira 2000.  
Tel. 06-55124237

**Autobedrijf de Looze**

**EEN VERTROUWD ADRES**

**voor:**

- Onderhoud en reparaties
- APK
- Moderne diagnose apparatuur
- Alléén 1e monteurs
- GRATIS advies

**'t is goed wat de Looze doet!**

Nijverheidsweg 21a, 2102 LK Heemstede  
tel.: 023-528 95 78

**CHRIS HARDENDOOD  
WITGOED**

Reparatie was-, droog- en koelapparaten  
Ook voor inbouwapparaten!   
Dealer Bosch en Miele Tel. 023-5385478

**Te koop:**  
Roomkleurige leren bank, 2,5 zits + chaise longue. vr.pr. €100,-. Tel. 06-15963065

**\*Gevraagd:**  
Speelsters gezocht voor dames softballteam rch-pinguïns. t/m 22 sept. Elke maandag om 19:30 gratis meetrainen.  
Tel. 06-10942999

**Te koop:**  
Hok voor buitenkonijn: type ranch 140, a.n.w. m. dubb. verdieping, nw.pr. was €245,-. Vr.pr. €100,-.  
Tel. 06-41119886

**Te koop:**  
Bobike fietsstoeltje voor aan het stuur 20,-. Bobike stoeltje voor achterop 25,-. Tel. 0255-515568

**Te koop:**  
2 witte leren fauteuils (merk Rolf Benz) samen 150,-. Tel. 023-5381263

**Te koop:**  
Z.g.a.n zwart plafon spotje. Ned. product 20,- /drukttoets tel: bari De Luxe 50,- /z.g.a.n. 2 luxaflex 45cm. b. Nw. wiel Tubes Band omtrek 55 cm. 4 gaats 75,- /nw. auto alarm lantaarn + adaptor 20,-. Tel. 06-21921738

**Workout** **Open Huis**  
Zondag 14 september 2014  
van 10.00 tot 16.00 uur

**BREAKDANCE** **HIPHOP**  
**SPINNING** **MODERN**

Meerweg 1d | 2121 VA Bennebroek | 06 138 68 207 | tanya@studioworkout.nl

**Te koop:**  
Beeldscherm voor pc. Dell, 43 cm, lcd scherm met stereo speaker €20,-.  
Tel. 06-15338794

**Te koop:**  
Grenen tafelblad 200 x 80 x 3 cm voor €15,-. 2 M² blauwe tegels 15 x 15 cm voor €5,-.  
Tel. 023-5288652

**Gevraagd:**  
Oude effecten, oude waardepapieren, verlopen nederlandse bankbiljetten, oude actes.  
Tel. 023-5360572

**Te koop:**  
Prima keyboard Roland e-86, midi, footswitch, standaard, nl handleiding, €210,-  
Tel. 0251-236993

**Dutch Ladies Tattoo Conventie**  
[www.dutchladiesconvention.com](http://www.dutchladiesconvention.com)

Zaterdag 4 oktober van 12.00 tot 21.00 uur  
Zondag 5 oktober van 12.00 tot 18.00 uur

Info: Tel: 023-56 60 140  
info@expohaarlemmermeer.nl

**Lofts** @Bennebroek

Huis te Bennebroek is een levendig complex met ruime gelijkvloerse appartementen en biedt u een plezierige en zelfstandige woonruimte. Het complex is gelegen in de bosrijke omgeving van Bennebroek. Dankzij de centrale ligging, ruime parkeergelegenheid en de mogelijkheden met het openbaar vervoer zijn stad en strand dichtbij.

- Gerenoveerde 2-3 kamer appartementen
- Berging, fietsenstalling en garageboxen
- Fitness
- Moderne lobby met (gratis) espressobar en internet
- Kleine huisdieren mogen mee verhuizen



Binnenweg 6  
2121 GX Bennebroek  
023 5847726  
[www.delofts.nl](http://www.delofts.nl)



70-90m²





## Professioneel ambachtelijke taarten bij 'Van de Zoete'

**Heemstede** - Het liep storm kort voor de vakantie toen het nieuwe walhalla van taarten en andere lekkernijen even kort open ging. De officiële opening van deze nieuwste zaak aan de Binnenweg 174 was op 23 augustus. Een passie, een hobby, een droom iets met taart te doen is wat Julie Hannema, Quirine Boellaard en Barbara Brouwer samenbracht. Quirine en Barbara hebben een opleiding tot patissier gevolgd en Julie heeft een ruime ervaring in het opzetten en exploiteren van horecagelegenheden.

Het winkelpand heeft een ware metamorfose ondergaan en beschikt nu over een ruime keuken, waar de klanten met eigen ogen kunnen zien hoe taarten, koekjes en ander heerlijk wordt bereid. Voor in de zaak is ruimte om met een kopje koffie of thee te genieten van een bijzondere cu-

linaire creatie. Aan de achterzijde een ruime buitenruimte die is ingericht als terras. Er wordt gewerkt met uitsluitend verse producten en waar mogelijk met fruit van het seizoen. De dames bestrijken een gat in de markt. Het segment dat zij bedienen is net even anders dan wat elders verkrijgbaar is. Vers bereid is het toverwoord en de fantasie van de dames staat garant voor unieke taarten. Op bestelling is er van alles mogelijk. Brownies, macarons, dadelrepen en nog veel meer ligt vers gemaakt op de liefhebbers te wachten.

Barbara en Quirine maakten al jaren taarten vanuit huis. Het leveren aan horecagelegenheden en particulieren nam een grote vlucht, waardoor dit niet langer vanuit huis te doen was. Een eigen zaak voorziet nu in de noodzakelijke uitbreiding van de activiteiten. Er is nog veel meer te

ontdekken in de winkel. Van de Zoete verkoopt ook taartseriezen, speciale bloem voor het thuis bakken van taarten, bewaardozen, vanille-extract en kookboeken speciaal voor het bereiden van zoetwaren. Een hele taart kopen dat hoeft niet, de taarten worden ook per punt verkocht. Leuk thuis komen en verras zo vrienden of familie met verschillende smaken en creaties. Op termijn denken de dames er aan workshops te gaan geven om zo hun passie over te dragen aan anderen.

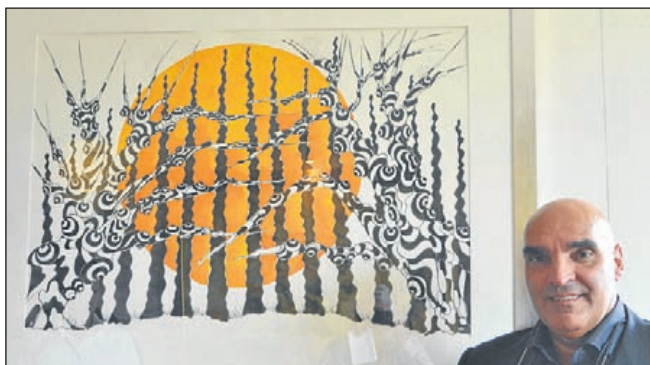
De opening op zaterdag trok veel bezoekers, daarmee is onderstreept dat de zaak in een behoefte voorziet. Uiteraard kan al dat lekkers worden besteld in de winkel of via de website [www.vandezoete.nl](http://www.vandezoete.nl), of telefonisch 023-5292186. Loop er eens binnen, het is meer dan de moeite waard.

## Nieuwe ontwikkeling bij schilder Carlos Casa Bomen met een verhaal

**Heemstede** - Er bestaan honderd duizend bomen op onze planeet op bijna 30 procent van de oppervlakte. Nog wel! Dat is

de grote bezorgdheid van de Cubaanse schilder Carlos Casas. De vernietiging van de bossen begon 8000 jaar geleden rond

de Middellandse Zee. In de periode van 1820 tot 1850 werden meer dan 500 miljoen voeten van hout gesneden. De ontbossing vandaag wordt gezien in Afrika, Latijns-Amerika en Azië. We verloren in de Amazone in 2010 wel 64 miljoen hectare bos. Waar Carlos zich in het verleden bezig hield met de oceanen die leeggevoerd worden door het maken van pentekeningen van verloren soorten en zijn eigen visioenen, heeft hij nu, ja echt, via pentekeningen, geïnspireerd door het Groenendaalse bos, zijn visioenen in bomen vastgelegd. In zwart-wit waarin zwart staat voor kracht en de energie komt van de grote zon die oran-



## Op 4 en 5 oktober: 4e internationale Dutch Ladies Tattoo Convention

**Regio** - Na het succes van de eerste drie Dutch Ladies tattoo conventies organiseert het Nederlandse tattoo magazine Tattoo Planet de inmiddels alweer vierde editie van dit internationale evenement. Het vindt dit keer plaats in Expo Haarlemmermeer in Vijfhuizen op zaterdag 4 en zondag 5 oktober. Ook tijdens dit event zijn de stands bemand met alleen maar vrouwelijke tattoo artiesten en dit keer heeft de organisatie de nadruk gelegd op internationaal.

Deze tattooconventie is het een buitenkans voor iedereen (mannen en vrouwen) die een prachtige tattoo wil scoren van een internationale tattooartiest. Tijdens, de voor de Benelux unieke Ladies Tattoo Convention zullen artiesten live tatoeëren. Van deze ladies komt 40% uit Nederland en België. De rest komt van verder. Kijk op de website van deze conventie en maak een keuze uit de artiesten afkomstig uit bijvoorbeeld Amerika, Engeland, Zweden, Italië, Polen of Finland. Bij een tattooconventie hoort ook de verkoop van kleding, sieraden en aanverwante zaken die normaliter moeilijk te krijgen zijn. Wacht je op een tattoo of wil je een tattoo uitzoeken? Dat kan in het TattooCafé, onder het genot van een hapje en drankje. De conventie ondersteunt de acties van de 'Sea Shepherd Conservation Society', een organisatie die actie voert tegen de walvisjacht en de jacht op zeehonden.

Om de wachttijden te verkorten en om er een gezellig dagje uit van te maken wordt er gedurende de gehele dag de muziek verzorgd door singer & songwriter Elles Springs, bekend van The Voice, How About Eve en voorprogramma van Golden Earring. Tussen de optredens door is er muziek van het DJ duo Tommy Goodvibes en Rosie Bottoms. Uiteraard staat de conventie onder strenge GGD controle. Kijk voor meer info op: [www.dutchladiesconvention.com](http://www.dutchladiesconvention.com). De bezoektijden zaterdag zijn van 12.00 tot 21.00 uur en zondag tussen 12.00 en 18.00 uur. Locatie: Expo Haarlemmermeer, Stelling 1 in Vijfhuizen. Voor algemene info: 023-56 60 140 of [info@expo-haarlemmermeer.nl](mailto:info@expo-haarlemmermeer.nl).



Poster Design: Eva Dekkers van Desperado Tattoo

## Rectificatie

In het artikel over *The Lofts in Bennebroek* van 27 augustus is abusievelijk de verkeerde naam

van de locatiemanager opgenomen: de juiste naam moet zijn Naomi Dijkslag. Onze excuses aan betrokkene voor het ondervonden ongemak. De redactie.

## Najaars- en wintercollectie bij Sefa

**Heemstede** - Inmiddels dient het najaar zich aan. Sefa heren- en damesmode presenteert met trots zoals ieder seizoen de met zorg en vakmanschap gemaakte nieuwe najaars- en wintercollectie 2014/2015.

De collectie bevat veel zuiver scheerwol cashmere katoen en zijde. Zandvoortselaan 147.

je schijn door de bomen. Geen boom is recht, alles in de natuur heeft een ronding. De wilgenbomen zijn grillig en lijken je aan te kijken. Bomen hebben een eigen verhaal. Hij praat in zijn Cubaanse Engels over de zon, aarde, zee, hoe mensen ermee omgaan. Waar hij in zijn schilderen van vissen overall een kleine pentekeningetjes van kleine watermerken, krijgen de bomen gezelschap van zeer oude slakken uit het Teylers museum of Afrika. De Hollandse slak in zijn robuuste vorm ligt ook aan de voet van de boom.

Te zien in Gallery Odyssey, een kunstgalerie in Heemstede met een uniek aan-huis concept. Gallery Odyssey verkoopt Cubaanse kunst van Carlos Casas, Julio Fleitas en Manuel wat kunstschilders zijn uit Cuba.

**Ton van den Brink**



# FIETS & SCOOTER REPARATIE SNELSERVICE

Landmeier Tweewielers Heemstede • Kerklaan 25 Heemstede (naast Aldi) • 023-5297777

## GARAGES TE HUUR

### IN HEEMSTEDE

TEL: 06-53989751

#### \* Kofferbakmarkt

Zondag 14 september van 8.00 tot 16.00 uur op de Dorpsweide van Wijk aan Zee. Info: www.kofferbakmarkt.wijkaanzee.nl

#### \* Te huur:

Stalling voor de motorfiets in Santpoort-Noord, 35 euro p/ maand. Tel. 06-26076531

#### Gezocht:

Ptt brievenbus (eventueel met paal), voor de scouting. Tegen vergoeding. Tel. 06-47868214

#### Te koop:

Eethoek bestaande uit uitschuifbare eettafel en 6 stoffen stoelen voor 130,-. Tel. 0255-513490

#### Te koop:

Te koop: eenpersoonsbed metalen bed van Ikea. In goede staat. Prijs 35,00. Incl. lattenbodem. Tel. 0251-246040

#### Te koop:

Te koop: Ikea onderbed, met het onderbed creëer je een extra slaapplek onder je bed. Prijs Tel. 06-29170726

#### Te koop:

zwarte herenjas merk bosch maat 56 en een herenjas maat 56 kleur bruin (harrods londen) 75,00 p.st. Tel. 023-5381263

#### Te koop:

2 nwe. Moreno 100% wollen dekbedden 200x140 cm + 2 nwe. 100% wollen kussens voor reuma patiënt 400,-. 2 Tiffany hanglampen (geen bloemmotief) 200,- 1 a 90,- En 1 a 110,-. Tel. 06-21921738

#### Te koop:

Oase Neptun 3000 vijverpomp. Capaciteit 3000 ltr. per uur. 50,-. Tel. 06-20124070

#### Te koop:

Twinny load 7 polig. Z.g.a.n. Vraagprijs 45,-. Tel. 06-13942929

#### Te koop:

Splinternieuwe Batavus Mambo damesfiets, framemaat 61 cm, kleur mat blauw, winkelwaarde 800,- nu voor 499,-. Tel. 0255-517551

#### Te koop:

Computertafel(tje) 10,-, zwarte leren bureaustoel 20,- beide i.pr. st. Tel. 0255-512941

#### Te koop:

Project Wijkertunnel "Alle mensen waken werk" met prachtplaten bouw historie Velsertunnel. Tel. 023-5327912

#### Te koop:

Stoere atb mountainbike (Limit, full suspension 2600fs) special edition 21 versnellingen en geveerde voorvork. Tel. 06-52303384

#### Te koop:

Baby bed 25,-, kinderwagen compleet 75,-, 2-persoons bed staal, compleet 100,-. Complete Quinny driewieler kinderwagen, ziet er mooi uit, voor maar 100,-. Tel. 06-55194073

#### Te koop:

Winterbanden met velg Opel Astra vanaf 2010, profiel 7 mm. 375,-. 205/60r16 steek 105,-. Tel. 06-49904572

#### Te koop:

Peugot herenfiets 21 versn. 65,-. Tel. 06-16143388

#### Gevonden:

Een kinderjack op 3 september bij het speeltuintje tussen de Vechtstraat en de Scheldestraat. Bellen na 18:00 uur. Tel. 06-48953055

#### Te koop:

Luxe postzegel album Nederland van 1960 tot 1980 ongestempeld. prijs 25,-. Tel. 06-57787569

#### Gevraagd:

Klokken, wekkers, horloges voor mijn hobby verzameling, geen in- en verkoop. Tel. 0255-751256

## HJF Huiswerkbegeleiding

*In alle Rust en Regelmatig werken aan een goed Resultaat!*

### ER IS NU RUIMTE VOOR NIEUWE INSCHRIJVINGEN

Gevestigd in de oude dorpskern van Heemstede.

Adres: Pinksterkerk, Camplaan 18 in Heemstede

Dagelijks geopend van 14.00 - 18.00 uur

Informatie: Hedwig Jurrius, 06-46577776

**MET DEZE ADVERTENTIE 1 WEEK GRATIS PROEFDRAAIEN. Actie loopt tot 10 oktober 2014**

#### Te koop:

Een pergamano schaartje 20,- maximum. Tel. 0255-520951

#### Gevraagd:

Fietsen, oud of defect, haal ik gratis bij u op. Tel. 023-5639828

#### Te koop:

1 badscherm 3x 150x50 in prima staat. Vraagprijs 50,-. Tel. 023-5378028



De concerten worden op zondagmiddag gegeven in Theater **De Krocht** te Zandvoort. Aanvang van de concerten is 14.30 uur. U bent van harte welkom vanaf 13.30 uur. Het sfeervolle theater biedt 200 zitplaatsen.

#### Reserveren en prijzen

De toegangsprijs voor alle concerten is slechts 15 euro per persoon. Voor slechts 100 euro koopt u een **jazzpartout** en heeft u toegang tot alle concerten.

Alle verdere info omtrent deze concertenreeks is te vinden op [www.jazzinzandvoort.nl](http://www.jazzinzandvoort.nl). Op de site kunt u ook on-line toegangskarten en jaarabonnementen bestellen.

We hopen u spoedig in Zandvoort te ontmoeten.

**Bespaar  
35 EURO**

Met een **jazzpartout** voor slechts 100 euro heeft u toegang tot alle concerten. U bespaart daarmee maar liefst 35 euro! Kijk op [www.jazzinzandvoort.nl](http://www.jazzinzandvoort.nl) of vraag ernaar bij de kassa!

# JAZZ in ZAND VOORT

PROGRAMMA  
2014/2015

SPONSORS: RESTAURANT DE BOKKEDOORNS • ARTINEX BOUWADVIES  
YOU NAME IT! MUSIC PRODUCTIONS • DIGITALE ZAKEN • CREWPER

**GEBOUW 'DE KROCHT'**  
GROTE KROCHT 41, 2042 LV ZANDVOORT



## Home Instead Thuiservice Dementie Er zijn thuis oplossingen mogelijk!

Dementie is een hersenaandoening waarbij men langzaam maar zeker geheel afhankelijk wordt van de zorg van anderen. De meest bekende vorm is de ziekte van Alzheimer. In Nederland lijden ruim 250.000 mensen aan dementie. Gelukkig kunnen de meeste dementerenden thuis wonen maar voor partners en kinderen is het vaak een zware last. Niet alleen omdat het gedrag van de dementerende verandert en lastig kan zijn, ook omdat je als mantelzorg je partner, vader of moeder langzaam verliest en schuldgevoelens op de loer liggen.

Alzheimer kan niet worden genezen en dat is een nare boodschap. Toch zijn er oplossingen! Niet in de zin van genezing, wel betreffende alledaagse en praktische oplossingen thuis. Meestal is het mogelijk om op waardige en respectvolle wijze met moeilijk gedrag om te gaan, om hen actief te houden en te betrekken bij alledaagse activiteiten en om thuis een veilige omgeving te creëren.

Anders omgaan met dementie door informatie en training

Ook in Nederland heerst nog veel onbegrip en

onvermogen waardoor dementerenden niet altijd de zorg en toewijding krijgen die mogelijk is. Onze medewerkers zien dagelijks hoe hoog de nood kan zijn. Om deze reden heeft Home Instead de cursus 'Omgaan met dementie' ontwikkeld. In 2 bijeenkomsten van 3 uur komt aan bod:

- Wat is dementie
- Omgaan met gedragsveranderingen
- Betrekken bij alledaagse activiteiten
- Het werken met een levensboek
- Waardigheid, respect en veiligheid.

Deze cursus wordt kosteloos aan familieleden aangeboden. Tijdens deze cursus leert u veranderd gedrag begrijpen en leert u uw gedrag af te stemmen op uw familielid.

De cursus zal op dinsdag 14 en dinsdag 21 oktober van 18.30 - 21.00 uur aan de Cruquiusweg 1 te Heemstede worden aangeboden. U bent van harte welkom. U kunt zich aanmelden via het onderstaande emailadres of telefoonnummer.

### Het boek 'Mantelzorg: geloof in eigen kunnen'

Dit boek biedt informatie over dementie en hoe u veranderd gedrag kunt begrijpen. Er worden veel suggesties beschreven hoe u ermee om zou kunnen gaan. U kunt het ook gebruiken als naslagwerk, om voor uzelf na te gaan of uw reactie op het gedrag van uw dementerende familielid adequaat was.

Dit boek kost 6,95 (exclusief 2,75 verzendkosten). Er is ook een digitale versie (e-book) beschikbaar voor 4,95. Van beide versies is 2 euro bestemd voor het Nationaal Ouderenfonds. Het bestelformulier vindt u op [www.homeinstead.nl](http://www.homeinstead.nl). E info@homeinstead.nl T: 023 82 00 392 [www.homeinstead.nl/zuid-kennemerland](http://www.homeinstead.nl/zuid-kennemerland)



## 15 jaar spirituele beurs

# 'De pareltjes van de beurs in Haarlem weer present'

**Regio** - De spirituele beurs in Haarlem wordt gehouden op zaterdag 20 en zondag 21 september. Belangstellenden kunnen er terecht van 12.00 tot 17.00 uur.

Het is een feestelijke editie want het is het de 15e spirituele beurs in Haarlem! Beide dagen wordt een loterij gehouden met originele prijzen en elk uur vindt een trekking plaats.

Nicole van Olderen organiseert met veel plezier de spirituele beurs in Haarlem. "De locatie geeft het gevoel van een supergrote huiskamer en er is ook een aparte healing en massagezaal. Op zaterdag zijn er twee gratis activiteiten zodat je ook een meditatie en een lezing kunt volgen, deze zijn bij de toegangsprijs van 6 euro inbegrepen."

Het selecteren van het team wordt door Nicole met veel zorgvuldigheid uitgevoerd, daardoor is de sfeer en de energie van deze beurs zeer ontspannen! Veel bezoekers blijven langer dan gepland gewoon "omdat het goed voelt". Je kunt op deze beurs terecht voor jouw algehele welzijn.

Er zijn allerlei verschillende therapeuten, en vakcollega's te spreken of zoals dat zo mooi heet te consulteren. Er werken mediums, paragnosten en sjamanen. Maak kennis met Avalon Ela healing,

laat je handen lezen of ga genieten van de trilling van een kristallen klankschaal. Of je numerologie uitrekenen door Brigitte uit Amsterdam. Je eigen Mayazegel laten uitleggen door Carla uit Veenendaal is een feest van herkenning. Zoals je ziet komen de 'pareltjes van de beurs' uit geheel Nederland naar Haarlem. Neem gerust een heerlijk glas verse muntthee met een plakje cake om alle indrukken even op je te laten inwerken. Deze keer voor het eerst op de beurs van Nicky's Place een primeur: Greet Vermeulen uit Haarlem. Natuurlijk is Joy Fang ook aanwezig met haar energetische healing werk. En kun je bij Ella uit Velsbroek een ontspannende voetreflex behandeling ervaren.

Toegang voor een dag beraagt 6 euro; voor twee dagen 9 euro. Consulten max. 10 euro. Parkeren op zaterdag kan gratis op het parkeerveld van Albert Heijn op de Westergracht 72, in Haarlem is parkeren op zondag gratis.

Voor uitgebreide informatie kijkt u op [www.nicky'splace.nl](http://www.nicky'splace.nl) of bel: 06-41041509, Nicole van Olderen. Locatie: steunpunt voor ouderen aan de van Oosten de Bruynstraat 60, Haarlem. Hoek Westergracht achter de Bavo Basiliek.



De pompoen wordt geoogst voor de overheerlijke velouté. V.l.n.r.: Hein Uitendaal, René Haak & Mik van der Bor.

## Landgoed Groenendaal serveert 'Moois uit de Moestuin'

**Heemstede** - Aan de rand van het Groenendaalse Bos, ter hoogte van de Manspadlaan aan de Herenweg, ligt een prachtige, grote moestuin. De tuin herbergt kindertuintjes, generatietuinen maar ook een viertal tuinen op hoogte voor de mindervalide tuinier. Daarnaast ligt 2000m2 algemene tuin, vol met de heerlijkste groenten, smaakvolle specerijen en het sappigste fruit.

Vanaf april tot en met eind september worden er volgens een vast teelplan in totaal 21 verschillende soorten groente, fruit en bloemen gekweekt. De stichting Kom In Mijn Tuin -kortweg KIMT (grappig detail, de afkorting wordt uitgesproken als 'kiemt') is een initiatief van Mik van der Bor. Doel van de stichting is niet alleen gezond en lekker voedsel uit eigen tuin, maar ook mensen verbinden met de natuur en met elkaar. Mik is een passionele tuinierster met een groot, groen hart en zij is een bijzondere samenwerking aangegaan met Hein Uitendaal, eigenaar van het prachtige restaurant Landgoed Groenendaal dat midden in het bos ligt.

De koks van het restaurant zijn regelmatig in de moestuin en de kas te vinden. Voor Chef de Partie Mark Visser begint de week met een ochtendje oogsten: "Het is iedere keer weer een verrassing wat je mee kunt nemen. Ik kan wel met een lijstje komen, maar als ik de knolletjes in de grond controleer en ze zijn nog niet rijp, dan kan het niet mee en moet ik een weekje afwachten. Het is heel verfrissend om die

manier met je neus op de feiten gedrukt te worden. "Seizoensgebonden" heeft in de moestuin nog echt een betekenis; "op" is dus "op" en kan niet nog even ergens anders vandaan getoverd worden. Het is zoveel leuker dan bestellen, we staan nu zelf in de kas de tomaten te plukken. Weet je wat ik ook leuk vind? Dat de "vergeten groenten" daar nog lang niet vergeten zijn, de "gele peen" komt op deze manier helemaal terug van weggeweest! En ik ben fan van de eetbare bloemetjes, die gebruiken we heel graag bij de opmaak van onze gerechten". Ook Chef de Cuisine René Haak is enthousiast: 'Ik heb al met menig pompoen lopen sjouwen want wat smaken ze puur & lekker! Het is de perfecte basis voor onze pompoen velouté die deze maand op het menu staat."

De vijfgangenproeverij van Landgoed Groenendaal staat deze maand overigens geheel in het teken van de gezonde producten van stichting Kom In Mijn Tuin en heet niet voor niets 'Moois uit de Moestuin'. Het mooie is ook dat u lekker geniet en met dit menu de stichting steunt, zo helpt u hen groeien!

Voor meer informatie omtrent stichting Kom In Mijn Tuin kunt u terecht op [www.kominmijntuin.com](http://www.kominmijntuin.com). Het volledige menu 'Moois uit de Moestuin' vindt u op [www.landgoedgroenendaal.nl](http://www.landgoedgroenendaal.nl). Reserveren kan via de website of telefonisch op 023 - 528 1555 (di t/m zo | 10:00 - 22:00 uur).



# Hageveld-leerlingen discussiëren over EU-zaken op Cyprus

**Heemstede** - Vier leerlingen van Atheneum College Hageveld zijn zojuist teruggekeerd van een studiebezoek aan Cyprus. Dit bezoek was op uitnodiging van de Cypriotische afdeling van het European Youth Parliament (EYP). EYP is een organisatie die Europese leerlingen de EU, Europa en nieuwe culturen leert kennen. Het geeft de deelnemers de kans om in het Engels te leren discussiëren en debatteren over actuele Europese onderwerpen, net zoals het gebeurt in het echte Europese Parlement. Leerlingen Philipp Moser (17) en Stephan Verhulst (18), oud-leerlingen Charlotte Oostman (17) en Daniel Golden (17) en hun docent Anke van der Meer reisden eind augustus af naar het meest zuidelijke punt van de Europese Unie om vier dagen te spreken over onderwerpen zoals ze ook op de agenda staan in Brussel.

In tien verschillende commissies debatteren de leerlingen over onderwerpen als eurosceptis, gelijke behandeling van vrouwen en de voor- en nadelen van de Bitcoin. Vervolgens worden de verschillende moties besproken tijdens de Algemene Vergadering. Dat er ook grote culturele verschillen zijn tussen de landen wordt duidelijk bij het onderwerp over homohuwelijken en de vraag of de wetgeving daarvoor voor alle lidstaten hetzelfde moet zijn.

Voor EYP Cyprus is het de eerste keer dat er een internationale delegatie aanwezig is. De Hage-



Foto: Anke van der Meer

veldse leerlingen worden dan ook zeer hartelijk ontvangen. Charlotte Oostman: "Iedereen is vreselijk aardig voor ons en ze zijn zo geïnteresseerd in onze mening." Voorafgaand aan de Algemene Vergadering zijn een aantal belangrijke mensen uit de Cypriotische en Europese politiek uitgenodigd. Vanwege de vier leerlingen is de Nederlandse ambassadeur, Brechje Schwachofer, vanuit de hoofdstad overgekomen om een toespraak te geven. Ze noemt het belang van het ontmoeten van andere culturen en het leren van elkaar. De ontmoeting met medeleerlingen is ook wat Daniel Golden ziet als waardevol. "Het was een zeer interessant ervaring, absoluut de moeite waard."

De vier leerlingen zijn inmiddels alumnus van EYP en hebben de mogelijkheid om conferenties mee te organiseren of te

leiden, maar deelname aan National en International Sessions laten ze nu over aan een jongere generatie. Op Hageveld zijn inmiddels de selecties afgerond en staat een nieuwe enthousiaste groep leerlingen klaar om deel te nemen aan nieuwe voorrondes van EYP.

Overigens is de kans is zeer aanwezig dat we leden van de Hageveldse delegatie uiteindelijk zullen tegenkomen in de politieke arena. Philipp Moser: "EYP heeft me de kans gegeven te leren spreken voor een publiek van ruim 100 mensen, en ik heb gemerkt dat het debatteren en discussiëren over belangrijke resoluties me goed ligt. Volgend jaar wil ik waarschijnlijk iets in de beta-hoek gaan studeren, maar misschien is Politicologie ook een goede optie, want ik zie mezelf op termijn wel actief in de politiek."

## Open Huis bij De Pauwehof

**Heemstede** - Op zaterdag 13 september opent de Pauwehof haar deuren en presenteert een groot deel van het cursusaanbod. U kunt op deze Open Dag informatie krijgen en docenten persoonlijk spreken en vragen stellen.

Er wordt verschillend werk van cursisten gepresenteerd en iedereen kan kennismaken met docenten of bijpraten met medewerkers onder het genot van een kopje koffie en cake. Wilt u gezond bewegen? Pilates op vrijdagmorgen heeft nog plek, of wilt u liever met uw geest actief blijven? Filosoferen begint op 16 september en er is nog plaats.

Eind september begint de cursus Digitale Fotografie Vervolg, heeft u de beginners-

cursus gedaan of al enige ervaring met de digitale camera? Tijdens deze cursus kunt u uw perspectief verbreden. De Pauwehof kent een scala aan cursussen: creatief (Patchwork-quilt, tekenen, schilderen, boetseren, kantklossen) gezond bewegen (pilates, yoga, seniorenfit, dans-Fit) geestelijke beweging (de leeskring, filosoferen, bridge, architectuur of kunstgeschiedenis) en Taalcursus Spaans. Open Huis in De Pauwehof, zaterdag 13 september van 11:00 - 14:00 uur, Achterweg 19, Heemstede.

Voor meer informatie: Welzijn Ouderen Heemstede. 023-528 85 10 of pauwehof@welzijn-ouderenheemstede.nl.

## Informatiemiddag over Alzheimer op 16 september

**Heemstede** - Welzijnsorganisatie Casca (Heemstede) en Alzheimerafdeling Zuid-Kennemerland hebben een themabijeenkomst georganiseerd in het kader van Wereld Alzheimer Dag. Op dinsdag 16 september wordt in theater De Luifel de film 'Still Mine' vertoond, gevolgd door een nabespreking. 'Still Mine' handelt over dementie en de veerkracht van ouderdom. Centraal staat het echtpaar Craig en Irene dat bij sluimerende de-

mentie allerlei obstakels tegenkomt bij hun plannen om samen te blijven. De film werd vorig jaar bekroond op een festival in Canada.

Daarnaast is er die middag in De Luifel een informatiemarkt. Er zijn stands van diverse organisaties en Alzheimer Nederland waar informatie verstrekt wordt over ouder worden en dementie. De Luifel, Herenweg 96, Heemstede, aanvang 13.30 uur. Toegang gratis.

## Tennis met muziek!

# 1<sup>e</sup> Tennis Jeugd Festival in Heemstede op Tennispark Groenendaal groot succes

**Heemstede** - Het idee is 2 maanden geleden ontstaan. Tennis combineren met een muziek festival. Afgelopen zondag was het zover. Op Tennispark Groe-

nendaal organiseerden Tennis Vereniging Merlenhove, de trainers van de T-line tennisschool en de horeca ploeg onder leiding van Mirjam en Fritjhof een

topdag. Natuurlijk was het spannend of er voldoende aanmeldingen zouden komen. Dat lukte ruimschoots. Uiteindelijk is het park swingend bespeeld door 80 kinderen.

Vele ouders zorgden voor aanvullende gezelligheid maar het bijzondere zat hem in de muziek. Op de beats van Thomas Hoeflaak (tennistrainer en DJ) en Thomas Bard (jeugdspeler) is volop door alle deelnemers getennist en gezweet.

De T-line trainerstrainers verzorgden samen met een groep "oudere jeugd" voor de begeleiding en training op de baan. Maar er waren, zoals het hoort op een Festival, ook nog diverse optredens van jeugdleden van de club. Hoogtepunt was het optreden van Leon met Saxofoon. Maar ook op gitaar, cello en keyboard zijn de muzikale kunsten vertoond.



Met tussendoor pannenkoeken en aan het einde patat met worstjes kregen de deelnemers voldoende energie om aan het actieve programma mee te doen.

Opvallend was dat aan het einde van het festival ruim 40 kin-

deren weer spontaan de baan opgingen.

Zo kan zondag 7 september 2014 het begin worden van een nieuwe traditie.

Dit festival smaakt naar meer en laat zien hoe tennis een swingende sport is voor jong en oud.



## Meer en Boschlaan 80 jaar Straatfeest met zang en BBQ

**Heemstede** – Elke vijf jaar is er feest in de Meer en Boschlaan. Ferry Eindhoven begon er in 1999 mee. Iedere keer georganiseerd door een andere groep. Dit jaar was het wel een zeer enthousiaste groep die het dubbelkwartet Cigale uit Velsen had gestrikt om het feest op te vrolijken met hun lichtvoetige en zomerse zang, zonder enige begeleiding, wel met een buurvrouw in het kwartet.

Burgemeester Marianne Heeremans opende het straatfeest dat een mooie gelegenheid is om mensen te binden, de samenleving leefbaar maakt en je na zo'n feestje niet meer anoniem door de straat gaat, maar vertrouwd en veilig. Met een pilsje gezellig met de Meer en Boschers praten en leuke oude bekenden tegenkomen, echt dorps Heemsteeds, houden zo! Dat is de kern van het feest dat de organisatie dit jaar voor ogen stond.

Met een lekkere barbecue van Topslager Ton de Wit en de wijnen en drankjes van vinoloog Paul en Irma Brantjes van nummer 12. In vroegere tijden kwam de slager nog aan huis om vóór

het weekend de bestelling op te nemen, die dan op zaterdag bezorgd werd. Aad van der Peet kwam dagelijks met de melk langs en een groenteman kwam een paar keer in de week langs. Een huis in 1937 werd gekocht voor 3670,-. Herinneringen die boven komen van Han Reynhart van 86 jaar die zelf nog auto rijdt en vanaf 1948 in de straat woont. Truus Nieuwenhuizen, een jaartje jonger, beaamt dat. Zij weet nog te vertellen dat het Epileptisch Centrum Meer en Bosch de eigenaar was van de grond. Door een grondruil met de gemeente konden er huizen gebouwd worden, de eerste werden in 1934 opgeleverd. Huur en koopwoningen. Herinneringen van ruim veertig jaar geleden, op de helft van de tachtig van Leen Herlaar, predikant van Meer en Bosch die er 43 jaar woonde. Toen slechts een paar jonge gezinnen met weinig kinderen, veel ouderen, maar tijden veranderen. Twintig jaar geleden verjongde de straat zo erg dat er op een gegeven moment wel 63 kinderen geteld werden. Nu is het weer wat rustiger met kinderen, maar de straat is nog steeds in bewe-



ging. En ze kunnen ook zingen. Een echt straatlied over boslucht en dromen, lachende kinderen en over die straat die je normaal alleen in films ziet. Die bijzondere Meer en Boschlaan, nu echt tachtig jaar!

**Ton van den Brink**

## Vrije muziekschool Spaarne prachtig initiatief

**Heemstede** – Na de sluiting van muziekschool Fluxus in Zaandam wegens het dichtdraaien van de subsidiekraan, stonden een aantal muziekdocenten met lege handen. Dan kan je privélessen gaan geven, maar er zit zoveel meerwaarde aan het werken met collega's. Mirjam Karres had jaren gewerkt op de muziekschool Fluxus en wist de directeur, Herman van Tongeren, van de Rudolf Steinerschool in Haarlem te winnen voor het idee om een muziekschool te starten in zijn school. Haar zontje zit op die school en het contact was er al. Na schooltijd staan de leslokalen leeg en zijn de kinderen vrij om aan muzieklessen deel te kunnen nemen. En goed initiatief dat al snel enthousiaste medestanders kreeg. Ze betalen geen huur maar doen dat in natura met een echt schoolrookkast en het omlisten van de gewilde jaarfeesten. Het werkt! Op 23 augustus werd er een open dag georganiseerd, die geopend werd door het doorzagen van een boom door van Tongeren en Karres en met hulp van leerlingen van de muziekschool die muziek speelden. Vijftien docenten weer aan het werk. Ze geven de meest gewilde muziekdisciplines als piano, viool en gitaar. Daarnaast echter ook sax, dwarsfluit, harp, saxofoon en klarinet. Ook de bekende Heemsteedse organist Piet Hulsbos geeft er pianoles. Mirjam maakt zelf de website [www.vrijemuziekschoolspaarne.nl](http://www.vrijemuziekschoolspaarne.nl)

muzekschoolspaarne.nl. Kijk er maar op voor verdere informatie en het aanmelden. Hulp kwam er uit alle hoeken, zoals de grafische vormgeving door een moeder en de piano's die de school kreeg in bruikleen, vijf stuks en twee vleugels is leuk om te beginnen. Een initiatief van mensen uit het veld, cum laude afgestudeerde docente, prijswinnaars van laureaten, deelnemers aan het North Sea Festival. Zonder marketing model, uit nood geboren. Zij weten wat er nodig is voor enthousiast muziekonderwijs, dat door de Vrije Muziekschool Spaarne gegeven wordt op de Rudolf Steinerschool, Europalaan 2 in Schalkwijk Haarlem. Tot-toi!

**Ton van den Brink**



Mirjam Karres.



## Open Huis Dansstudio Work it Out

**Regio** – Fitness- en Dansstudio Work it Out in Bennebroek is deze maand 10 jaar actief in Bennebroek. "Het is allemaal begonnen in de gymzaal van de Franciscusschool met een klein groepje dames uit Bennebroek, als afsplitsing van de multisportvereniging JBS", aldus Tanya Nieuwland, oprichter en eigenaresse van Work it Out. "De meeste van deze dames zijn na 10 jaar nog steeds lid. Een bewijs dat we ondanks de groei aan onze kernwaarden hebben vastgehouden. Kwaliteit van onze lessen, persoonlijke aandacht en een scherpe prijs. Zo zijn de prijzen de afgelopen 10 jaar ondanks

de inflatie nauwelijks gestegen. Zelfs niet toen we uit de gymzaal naar onze eigen locatie aan de Meerweg 1 d zijn verhuisd." Op zondag 14 september organiseert de Bennebroekse Fitness- en Dansstudio Work it Out als officiële start van het 10-jarig jubileum een Open Huis, van 10 tot 16 uur. Iedere bezoeker kan aan verschillende activiteiten deelnemen en er worden dansdemonstraties gehouden. Het volledige programma van het open huis staat op de website van de dansstudio ([www.studioworkitout.nl](http://www.studioworkitout.nl)). Er zijn ook interessante acties.

## Zing! Meezingkoor in Heemstede

**Heemstede** – Zing! gaat verder in de Jacobaschool! Na een succesvol seizoen gaat het meezingkoor Zing! verder in een iets ander concept. De avonden zullen het komend seizoen vanaf 15 september om de maandagen plaatsvinden. Om 20 uur is er inloop met koffie en thee. Vanaf 20.15u wordt er ingezongen, met oefeningen, canons, tussendoor aandacht voor ademhaling, houding en klankkleur. Het doel is een avond heerlijk zingen zonder de druk van concerten of optredens. We zingen allerlei muziek binnen een breed repertoire, met nadruk op op de lichte muziek (pop, jazz, musical en dergelijke). Rond half 10 sluiten we de avond af met uitzingen. Harry Habets zal de avonden net als vorig jaar leiden en begelei-

den op de piano. Er is geen lidmaatschap of verplichting tot contributie voor een heel seizoen. De entreekosten zijn 5 euro per avond. Dit is inclusief koffie of thee en tekst/bladmuziek. Harry Habets is ruim 25 jaar koorleider in Haarlem, heeft onder meer popkoor Harlem Nocturne, het Haarlems Theaterkoor en theaterkoor Blue Moon opgericht. Hij is vorig jaar gestart met Zing! omdat vrijwel iedereen veel plezier en ontspanning aan zingen beleefd, en dat nu kan doen zonder zich vast aan een koor te hoeven verbinden. De data tot het eind van dit jaar: 15 en 29 september, 13 en 27 oktober, 10 en 24 november en 8 en 22 december. Adres: Lanckhorstlaan 9, Heemstede. Vooraf aanmelden op [zing@xs4all](mailto:zing@xs4all), maar je kunt ook gewoon langskomen!





www.lijfengezondheid.nl

# Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

september 2014

## Carlos Lens Teveel bil is een voordeel



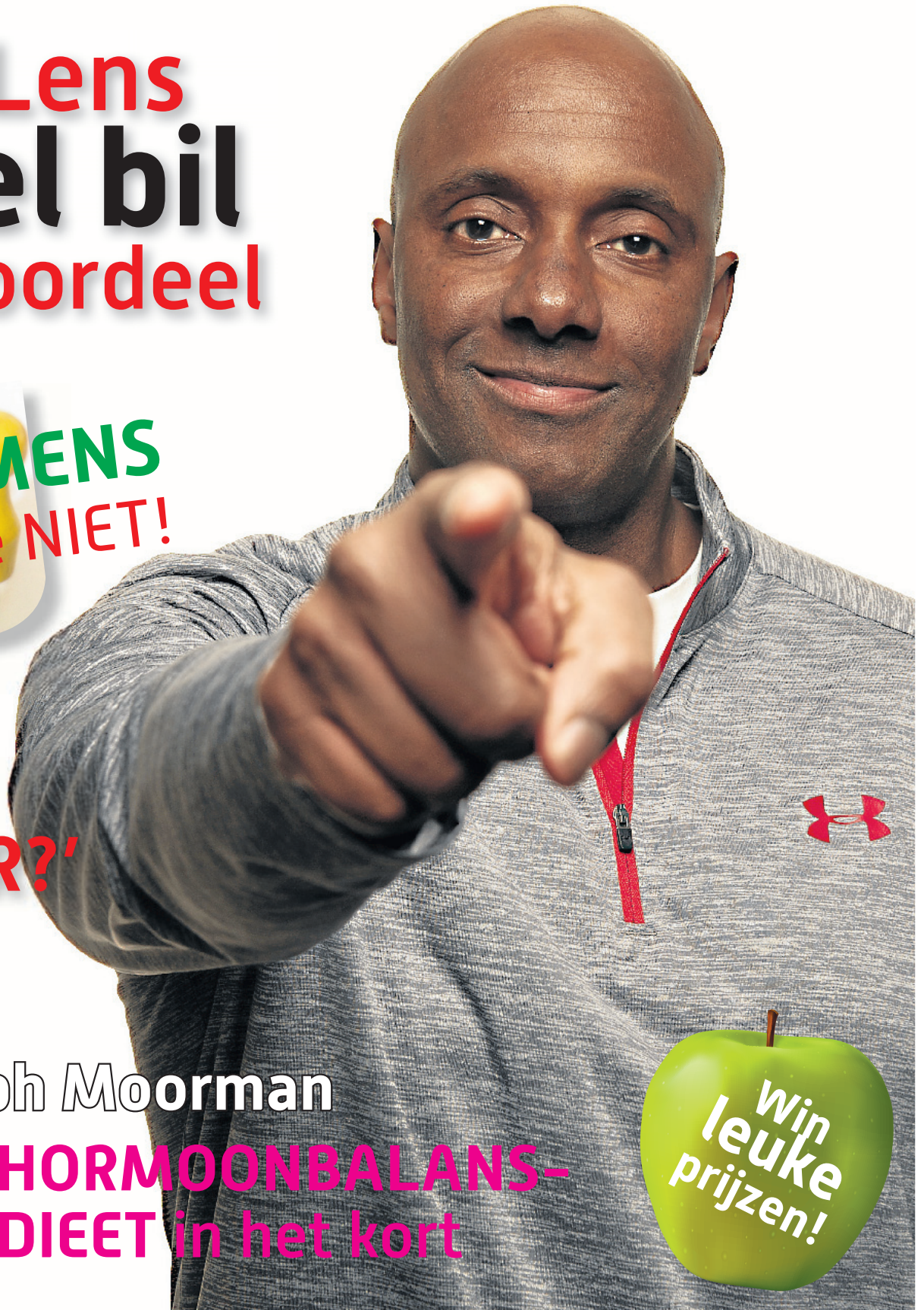
**MENS**  
erger je NIET!

## Dr. Lenkei 'CENSUUR?'



Ralph Moorman

**HORMOONBALANS-  
DIEET** in het kort





# Geen appeltje voor de dorst wel voor mijn *lijf!*



**K**ent u het gevoel van 'Had ik dat maar eerder geweten'...? Dat gevoel hebben veel mensen die nu iets aan hun gezondheid mankeren terwijl het met meer kennis misschien voorkomen had kunnen worden. Gelukkig heb ik momenteel geen gezondheidsklachten, maar met de kennis die ik nu heb had ik vast gezonder en fitter kunnen zijn. Ik heb gerookt, verslond 's avonds minimaal drie borden eten, heb lange periodes te weinig aan beweging gedaan en lette ook niet echt op vitamines. Mijn collega Luuc heeft mij er enige jaren geleden op gewezen dat het verstandig is om een aantal leefpatronen eens onder de loep te nemen en mijn dagelijkse inname te verrijken met de juiste vitamines en mineralen. Zo langzaam aan en na veel preken ben ik dat gaan doen en begon ik me ook in te lezen op alles wat met mijn lijf en gezondheid te maken heeft.

Een extra zet in de goede richting kreeg ik vervolgens van "oom Frans" uit Australië, een bijzonder mens met het enorme vermogen alles te onthouden wat hij leest. Oom Frans is een wandelende encyclopedie die werkelijk alles weet van gezonde dranken en kruiden en vele mensen over de hele wereld helpt om van de ergste ziektes af te komen, maar dan op een gezonde manier. Door de strenge wetgeving moet ik voorzichtig zijn met u te vertellen wat bijvoorbeeld goede kruiden thee allemaal voor uw gezondheid kan betekenen, dus ik zou zeggen oriënteert u zich goed op het internet en volg *Lijf & Gezondheid*.

Wat ik eigenlijk wil zeggen is dat de weg naar een fitter lijf in mijn geval is gevonden door mijn relaties. Maar er zijn veel mensen die er nooit mee in aanraking komen en zich pas gaan realiseren dat het anders kan als ze er mee geconfronteerd worden. Wacht u niet totdat u te laat bent en het gevoel krijgt "had ik het maar eerder geweten"!

Daarom deze maandelijks terugkerende bijlage "*LIJF & GEZONDHEID*"! Wij als uitgever hebben besloten u als lezer goede en onafhankelijke informatie te geven en dat kan alleen met de juiste schrijvers. Alle schrijvers die hieraan meewerken delen deze missie, zijn experts, hebben het eigenlijk te druk maar schrijven toch belangeloos voor deze bijlage, het magazine en de site [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl). Sterker nog, sommige stellen zelfs prijzen ter beschikking.

Zowel op de site, de Facebookpagina, de bijlage in onze 170.000 kranten en het gratis los verkrijgbare magazine richten wij ons op vijf hoofdzaken.

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk

Bij iedere pijler zijn specialisten betrokken, op onze site kunt u meer lezen over hun specialiteiten. De site [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl) kunt u regelmatig bezoeken want deze wordt steeds voorzien van nieuwe informatie.

Maar om u te kunnen blijven informeren hebben wij natuurlijk sponsors nodig. Wij noemen ze sponsors omdat de sponsors erg enthousiast hebben gereageerd op het grote informatieve aspect van de bijlage en daar graag onderdeel van willen zijn.

Langs deze weg wil ik de schrijvers en sponsors bedanken voor het mogelijk maken van *Lijf & Gezondheid* en samen met de lezers maken we er een gezond feestje van!

Wilt u reageren, kennis delen, sponsor worden, prijzen winnen of zich opgeven voor de nieuwsbrief, dan vindt u daarvoor de informatie in het colofon of op de site.

*Lijf & Gezondheid*... **Lees je fit!**  
Frits Raadsheer, directeur



Dagen worden korter, blaadjes vallen van de bomen en temperaturen dalen. Buiten waait de gure wind, terwijl binnen kaarsjes branden en stoofge-rechten op het vuur pruttelen. Sommige mensen vinden de herfst heerlijk, voor anderen is het aanbreeken van de herfst een vervelende periode. Dit komt bijvoorbeeld doordat ze last hebben van stemmingswisselingen.



## VOEDING

# Herfstchagrijn weg eten

Ellen Pijper  
Natuurdiëtiste



## Herfstdepressie

Ben je prikkelbaar, moe en heb je geen zin in sociale contacten? Of ben je somber, heb je last van eetbuien of voel je je lusteloos? Met een goed voedingsadvies kun je deze zogenaamde 'herfstdepressie' te lijf te gaan. Een herfstdepressie is niet hetzelfde als een 'gewone' depressie. Een herfstdepressie is namelijk van korte aard.

Laag serotonine gehalte in de hersenen. Een (herfst)depressie kan veroorzaakt worden door een serotonine onbalans in de hersenen. Serotonine valt onder de neurotransmitters; een soort 'hersenboodschappers'. Serotonine wordt ook wel de 'stemmingstransmitter' genoemd. Om de activiteit van serotonine te

verlengen, worden antidepressiva vaak ingezet. Voeding verhoogt op een subtiele wijze het totale serotoninegehalte in de hersenen. Bepaalde soorten koolhydraten en eiwitten kunnen bij depressie het serotoninegehalte in de hersenen verhogen en ook stemmingen positief beïnvloeden.

## Opiaatachtige stoffen in de voeding

Het is nodig om te kijken naar de hoeveelheid en het soort koolhydraten in de voeding. 'Gezonde voeding' zoals een bruine boterham met kaas en een glas melk kunnen bij sommige mensen averechts werken op hun stemming. Dit komt door de zogenaamde exorfinen. Dit zijn opioïde stoffen die in onder andere in glu-

ten (tarwe, rogge, spelt, gerst, haver) en zuivel (caseïne) zitten. Kies daarom liever voor volle hele glutenvrije granen zoals quinoa, gierst, amaranth, boekweit en zilvervliesrijst. En voor geiten- of schapenzuivel, wat ook lichter verteerbaar is.

Onnodig vitaminen slikken geeft klachten. Naast een dieet op maat heeft suppletie, mis die goed op jou is afgestemd, ook een positief effect op stemmingen. Nu is het niet slim om meteen 'in het wilde weg' te gaan suppleren, want onnodig suppletiegebruik kan klachten geven. Specifiek bloed- en urineonderzoek heeft altijd de voorkeur boven zomaar iets innemen. Onderzoek op bepaalde B-vitaminen, omega-3 vetzuren, aminozuren en zink wijst uit wat en hoeveel er gesuppleerd kan worden.

## Verlicht de herfst door

Naast het aanpassen van je voeding kan lichttherapie letterlijk verlichting geven. Het is handig om lichttherapie toe te passen in het begin van de herfstdepressie, om terugval voor de rest van de herfst te voorkomen. Meditatie of mindfulness kan ook worden ingezet bij een herfstdepressie. Maar doe dit bijvoorbeeld niet als je er middenin zit. Op sommige momenten kunnen stemmingen namelijk zo sterk zijn dat mediteren of mindful bezig zijn niet of zelfs averechts werkt.

Een natuurdiëtist kan je helpen bij het opstellen van een 'verlicht-de-herfst-door-dieet' dat speciaal voor jou op maat gemaakt is. Een goede zomervoorbereiding met extra vitamine D en de juiste voedingsadviezen houden het 'herfstchagrijn' buiten de deur.

[www.combivitaal.nl](http://www.combivitaal.nl)

## Yogaschool De Blauwe Vlinder

- \* Opleiding tot yogadocent (start 11 oktober)
- \* Yoga & Pilates lessen
- \* Cursussen & Workshops



Bij ons kunt u ook terecht voor:

- \* Personal Training
- \* Natuurvoedingsadvies

[www.yogabeverwijk.nl](http://www.yogabeverwijk.nl)



# Censuur – Wat u niet mag weten over uw gezondheid

In het boek *Censuur – Wat u niet mag weten over uw gezondheid* beschrijft Dr. Gábor Lenkei hoe hij de reguliere gezondheidszorg heeft verlaten na zijn teleurstelling over de daarin behaalde resultaten en hoe hij zich is gaan richten op alternatieve methoden, die vaak goede resultaten geven.

Via uitgebreide studie van deze resultaten stelde hij vast dat de meeste alledaagse ziekten waaraan de mensheid lijdt worden veroorzaakt door een gebrek aan levensbelangrijke voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en sporelementen. Er is meer dan voldoende wetenschappelijk bewijs, die overigens zeker ook bekend is bij de

reguliere geneeskunde, dat deze theorie van gebreksziekten ondersteunt. Daarentegen is de reguliere gezondheidszorg vrijwel volledig gebaseerd op het verhelpen en onderdrukken van symptomen met name door middel van medicatie. Het onderwerp voeding wordt in de medische opleiding vrijwel volledig genegeerd. Tekorten als oorzaak van ziekte wordt daarbij niet in overweging genomen.

Zij concentreren zich vooral op de behandeling met geneesmiddelen die vaak gevaarlijke bijwerkingen hebben. ADHD is zo'n voorbeeld, ook wel een welvaartsziekte genoemd omdat steeds meer bewijzen naar boven komen dat het vaak ontstaat door een verkeerde levensstijl zoals onder andere het consumeren van teveel ongezonde suikers.

Volgens dr. Lenkei vormen Micronutriënten (Vitaminen, mineralen en sporenelementen) een grote bedreiging voor het farmaceutisch kartel. Ze beschermen onze gezondheid en voorkomen en genezen ziekten. Als dat wijd en zijd bekend wordt, zal het medicijngebruik sterk dalen en daar zal niet iedereen blij mee zijn. Misschien zal er eindelijk een kentering komen in onze gedachtengang dat een pilletje alles oplost, door meer gebruik te maken van de wetenschappelijke maar ook in de praktijk bewezen waarheid.

Het menselijk lichaam kan zichzelf bouwen, onderhouden, repareren en vernieuwen. Het lichaam genereert ook zijn eigen energie. Hiertoe heeft het lichaam bouwstoffen, energiebronnen en regulerende stoffen of micronutriënten nodig.

Vitaminen en mineralen spelen een belangrijke rol bij het afstemmen van de honderden complexe chemische processen in ons lichaam en als ze ontbreken kan dit tot ernstige verstoringen leiden.

Het menselijk lichaam kan zich op twee manieren verhongeren:

- kwantitatieve verhongering door een ontoereikende hoeveelheid voedingsstoffen, of
- kwalitatieve verhongering door onvoldoende vitamines en mineralen.

De meeste mensen lijden tegenwoordig aan een ernstige vorm van kwalitatieve verhongering! Dit komt door een dalende voedingswaarde en een sterk afgenomen aanwezigheid van micronutriënten in onze voeding.

Maar ook zorgen de veel te lage ADH-waarden (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden) voor een onderdrukking van het vitamine- en mineralen gebruik.

De conclusie kan in ieder geval getrokken worden dat wij extra micronutriënten hard nodig hebben om ons lichaam gezond te maken en te houden.

[www.drlenkei.nl](http://www.drlenkei.nl)

Dr. Gábor Lenkei  
Dokter



**BEWUST HAARLEM**

Platform voor duurzaam, gezond en plezierig (samen)leven



Bewustwording



Gezondheid



Welzijn



Duurzaamheid

inspiratie • informatie • verbinding • ontmoeting

Platform Bewust Haarlem wil bijdragen aan duurzaam, gezond en plezierig (samen)leven in de regio Haarlem. Bijna alles wat er lokaal gebeurt, op het gebied van persoonlijke groei, duurzaamheid, gezondheid en welzijn, is daarom nu samengebracht op één website.

Ben je op zoek naar een yogaschool, meditatiecursus, masseur of een coach? Of zoek je misschien een gezellig ecologisch restaurant, of een duurzame klusser? Op de website van Bewust Haarlem presenteren zo'n 275 lokale bewuste ondernemers hun bedrijf!

[www.bewusthaarlem.nl](http://www.bewusthaarlem.nl)





## Carlos Lens en Lijf & Gezondheid

Het zal twee maanden geleden zijn dat mijn zoon en ik een afspraak hadden met Carlos Lens in Amsterdam om te praten over een samenwerking. De opzet was dat Carlos zijn kennis en ervaring zou delen met de lezers van de kranten die wij publiceren en de bezoekers van de site Lijfengezondheid.nl. Carlos is zijn manager zijn, net zoals wij als uitgever, van mening dat goede informatie over gezondheid met zoveel mogelijk mensen gedeeld moet worden. Geen commerciële verhalen, maar belangeloos de lezers goed informeren en dat is wat hij nu maandelijks gaat doen voor Lijf & Gezondheid.

### Waarom Carlos Lens?

De specialisatie van Carlos is fitness en hij heeft met succes een eigen stijl en visie ontwikkeld. Met zijn succesvolle trainingssysteem By Carlos traint hij al jaren bekende Nederlanders zoals Linda de Mol, Anouk en Bridget Maasland. Hier kunnen we sinds kort de nieuwste fitnesshype Intensity Workout by Carlos Lens aan toevoegen. De naam zegt het al; het is een intensieve totaal body workout waarbij vooral het eigen lichaam wordt ingezet. Het is bedoeld voor de sporter die tot het uiterste willen gaan. Vanuit Florida bracht hij bovendien de fitnessrage Thai Bo met zich mee en introduceerde dat in Nederland. Daarnaast was Carlos ook te zien op tv bij onder andere Big Diet en De Gouden Kooi. Zijn video is de best verkochte van Nederland.

Frits Raadsheer

Bellen of mailen

0251-292546

secretariaat@bodyswitch.nl

www.bodyswitch.nl

# Natuurlijk gezond

BodySwitch

## Actief werken aan uw gezondheid

BodySwitch helpt mensen hun gezondheid te optimaliseren en te behouden.

Zij onderscheidt zich door het preventieve karakter. Uitgangspunt is een totaalpak gebaseerd op een strikt persoonlijke invulling. Deze aanpak is gebaseerd op het boek 'Kerngezond' (2e druk) van Frank Jonkers. Hierin leest u o.a. verhalen van cliënten en wat u zelf kunt doen om gezond te worden en te blijven. BodySwitch helpt cliënten vooral - maar niet uitsluitend - bij overgewicht, maag/darmklachten, diabetes, hart- en vaatziekten, Burn-out, (chronische) vermoeidheid, herstel van ernstige ziekte maar ook sporters die hun presentaties verder willen verbeteren.

### ✓ Voeding

Goede voeding verhelpt en voorkomt veel gezondheidsklachten. BodySwitch kan u helpen bij het opstellen van het, voor u, meest geschikte voedingspatroon.

### ✓ Beweging

Beweging is veel meer dan de sportschool of hard hollen in het bos. Op basis van uw behoefte en gesteldheid wordt een individueel bewegingsplan opgesteld.

### ✓ Mindset

Begrippen als motivatie, ambitie en discipline zijn bepalend voor uw gezondheid. BodySwitch helpt u bij het verkrijgen van een passende nieuwe leefstijl.

### ✓ Supplementen

Waar nuttig en wenselijk en wederom geënt op uw persoonlijke behoefte, wordt het hele proces ondersteund door de toevoeging van voedingssupplementen.



Praktijk BodySwitch is aangesloten bij de MBOG, Maatschappij ter bevordering van de Orthomoleculaire Geneeskunde.

In vrijwel alle gevallen komt u met een aanvullende polis in aanmerking voor (een gedeeltelijke) vergoeding.



# Stoptober: Nederland gooit de peuk d'r in!

Op 1 oktober barst voor het eerst in ons land Stoptober los: in heel Nederland zullen rokers én niet-rokers elkaar helpen om gedurende 28 dagen te stoppen met roken. Via nationale en regionale media moedigen bekende en onbekende Nederlanders rokers aan tijdens hun stoppoging. Op de website [stoptober.nl](http://stoptober.nl) kunnen rokers zich vanaf nu aanmelden.



**G**ijs Staverman: "Ik ben zelf dit jaar gestopt met roken en heb dat met de steun van luisteraars gedaan. Ik heb gemerkt dat die steun erg helpt om het stoppen vol te houden. Daarom wil ik Stoptober onder de aandacht brengen bij rokers. Een periode van 28 dagen is te overzien en als heel Nederland je aanmoedigt is het makkelijker vol te houden."

#### Positieve aanpak

In Engeland is Stoptober al enkele jaren een groot succes. In het eerste jaar deden maar liefst 268.000 rokers mee.

Het grote succes heeft alles te maken met de positieve aanpak van Stoptober. In Nederland wordt Stoptober voor het eerst georganiseerd. Ook in Nederland staat de positieve aanpak centraal.



#### Ondersteuning voor deelnemers

Op de website [stoptober.nl](http://stoptober.nl) kunnen deelnemers kiezen welke steun ze eventueel willen tijdens Stoptober.

Daar hebben ze ook toegang tot persoonlijke hulp. Ze kunnen zich bijvoorbeeld aanmelden voor begeleid stoppen met roken of voor telefonische ondersteuning bij hun stoppoging.

Daarnaast kunnen deelnemers een gratis app downloaden (vanaf 22 september beschikbaar). Deze app zorgt ervoor dat een deelnemer dagelijks persoonlijke aanmoedigingsberichten en tips krijgt. Hoe je de dag rookvrij doorkomt, wat je kunt doen tijdens de moeilijke momenten of hoeveel geld je al hebt bespaard.

Het zijn positieve bevestigingen die het besluit om 28 dagen te stoppen met roken ondersteunen.

Ook via Facebook en Twitter ontvangen deelnemers persoonlijke aanmoedigingen. Deze kunnen komen van mensen uit hun eigen netwerk, maar ook van andere - bekende en onbekende - Nederlanders.

#### Initiatief

Initiatiefnemers van Stoptober Nederland zijn het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), KWF Kankerbestrijding, de Hartstichting, het Longfonds, het Trimbos-instituut, GGD GHOR Nederland en de Alliantie Nederland Rookvrij.

De komende weken worden Tv- en radiocommercials met Gijs Staverman ingezet om zoveel mogelijk rokers te motiveren zich voor 1 oktober aan te melden.

[stoptober.nl](http://stoptober.nl)

**Sports  
Health  
Squash**

**WORK OUT**  
WORKOUTVELSEN.NL

Kanaalstraat 10 IJmuiden | 0255 540 470



# Visrestaurant De Meerplaats

Het visrestaurant in de regio, waar u 7 dagen in de week van verse vis - rechtstreeks van de afslag - kunt genieten.



## SEPTEMBER SPECIAL\*\*\*\*

### Bij uw aperitief:

een amuse en stokbrood met room- en kruidenboter

### Hoofdgerecht:

Noordzeetong ca. 400 gr.  
(2 x 200 gr.)

€17,75\*



uiteraard geserveerd met verse groenten, salade, gebakken aardappelen, huisgemaakte frites en verse compote.

\*Aanbieding geldig tot en met 30 september 2014. Reserveren gewenst



Tijdens de lunch (tussen 12.00-16.00 uur) is bovenstaand menu inclusief een gratis kopje koffie per persoon. Op zaterdag is er geen lunch.



Trawlerkade 80 1976 CC IJmuiden Tel. 0255-510806 [www.meerplaats.nl](http://www.meerplaats.nl)

Openingstijden: maandag t/m vrijdag vanaf 12.00 uur • Zaterdag vanaf 16:00 uur. Zondag vanaf 12:00 uur  
Ruime gratis parkeermogelijkheden voor de deur!

## Colofon



**Uitgever:**  
Spaarne Pers B.V.  
K.v.K. 34265164

Lees je fit!

Maandelijks als bijlage in onderstaande 170.000 huis aan huis verspreide kranten:  
Nieuwe Meerbode,  
De Heemsteder, de Jutter,  
de Hofgeest, de Beverwijker,  
de Heemskerkse Courant,  
de Castricummer en  
de Uitgeester Courant.

Lijf & Gezondheid verschijnt in de volgende plaatsen:  
Aalsmeer, Aalsmeerderbrug,  
Akersloot, Amstelhoek, Bennebroek,  
Beverwijk, Bovenkerk, Castricum,  
De Hoef, De Kwakel, De Ronde Venen,  
Driehuis, Heemskerk, Heemstede,  
Kudelstaart, Limmen, Mijdrecht,  
Oude Meer, Rijsenhout, Rozenburg,  
Santpoort-N., Santpoort-Zuid, Uitgeest,  
Velsen-Noord, Velsen-Zuid,  
Uithoorn, Velsbroek, Vinkeveen,  
Vrouwenakker, Waverveen, Wijk aan Zee,  
Wilnis, IJmuiden en Zevenhoven.

Oplage gratis magazine 5.000  
o.a. verkrijgbaar op onze kantoren.

**Internet:**  
[www.lijfgezondheid.nl](http://www.lijfgezondheid.nl)  
[facebook.com/LijfenGezondheid](https://facebook.com/LijfenGezondheid)  
[twitter.com/LijfGezondheid](https://twitter.com/LijfGezondheid)

**Advertenties:**  
Daniëlle van Leeuwen  
Tel. 06-11951223  
[danielle@lijfgezondheid.nl](mailto:danielle@lijfgezondheid.nl)

**Redactie:**  
Bos Media Services  
Frits Raadsheer  
[redactie@lijfgezondheid.nl](mailto:redactie@lijfgezondheid.nl)

**Opmaak en ontwerp:**  
Mireille Huiberts

**Directie:**  
Frits Raadsheer  
[frits@lijfgezondheid.nl](mailto:frits@lijfgezondheid.nl)  
Tel. 06-53951836

**Kantoor:**  
Zeeweg 189-191  
1971 HB IJmuiden  
Tel. 0255-533900  
Fax 0255-518875

**Verspreiding:**  
Verspreidnet B.V., Castricum  
Tel. 0251-674433  
[www.verspreidnet.nl](http://www.verspreidnet.nl)

**Druk:**  
Janssen/Pers Rotatiedruk

Overname/kopiëren van advertenties en/of teksten uit deze uitgave is niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

## BEWEGEN

# Bewegen helpt borstkanker voorkomen

Vrouwen die veel bewegen verkleinen daarmee de kans op borstkanker. Dat blijkt uit jarenlang Amerikaans onderzoek. Een grote groep vrouwen die de menopauze achter de rug heeft werd jarenlang gevolgd en periodiek ondervraagd over de mate van fysieke inspanning. Daaruit kwam naar voren dat het risico op borstkanker voor vrouwen die veel bewegen gemiddeld 10% lager ligt. Bij vrouwen met een normaal lichaamsgewicht is zelfs sprake van 30% minder kans op borstkanker. Uitgangspunt is hierbij dat er sprake moet zijn van intensieve beweging, zoals rennen, tegen een helling op fietsen of aerobics. Ook bij intensief huishoudelijk werk, zoals het lappen van de ramen, is sprake van intensieve beweging. De onderzoekscijfers hebben betrekking op vrouwen die minimaal een half uur per dag aan intensieve beweging deden. Overgewicht, alcoholgebruik en hormoontherapie bij de menopauze zijn andere risicofactoren voor vrouwen met betrekking tot borstkanker. Gemiddeld krijgt één op de negen vrouwen te maken met deze vorm van kanker.



PSYCHE

# Mens erger je niet

Marnie Krom  
Mindcoach



**W**e zijn allemaal pionnetjes in het leven en proberen daar te komen waar ons doel is. Zo ook bij het wereldberoemde spel, Mens erger je niet. Een spel die je iedere keer weer van je doel afhoudt. Je wilt het liefst zo snel mogelijk jouw eindpunt behalen maar je wordt opgehouden of van het bord geveegd. Helaas hebben we de rollende dobbelstenen niet in machte.

Hoe je er ook op blaast, tegen praat of kusjes geeft. De dobbelsteen leidt zijn eigen leven. Een gezellig spel maar er zijn altijd fanatiekelingen die koste wat het kost de beker willen winnen. Niets mis mee om te willen wedijveren. Maar drijft het je naar sjacherijngheid en schoppen tegen de tafel dan is het misschien een moment om je af te vragen waar deze gedrevenheid vandaan komt. Het is toch immers maar een spelletje.

## Stoom uit de oren

Laatst reed ik bij de visafslag in IJmuiden om op weg naar huis nog een lekker visje te scoren. Ik zag op mijn weg een auto met alarmlichten staan. De weg was verder vrij dus reed er omheen en prompt uit het niets doemt er een busje op die zijn bolide zo neerzet dat hij mijn weg versperd. Daardoor moest ik resoluut op de rem. Eenmaal uit zijn bus gestapt vroeg deze meneer nogal geërgerd, of ik niet uit mijn doppen kon kijken. Er was alle ruimte om de stilstaande auto te passeren dus ik begreep het niet. Ik vroeg hem rustig wat het probleem was. Hij ergerde zich op dat moment nog meer aan mij. Schijnbaar zo erg dat de stoom uit zijn oren leek te komen. Met een volgende vraag van mijn kant leek het of hij mij uit de auto wilde trekken. Ik zei hem dat het mij speet dat ik die irritatie in hem los maakte. Mijn auto in z'n achteruit gezet en bij het wegrijden kreeg de auto nog ferme pets op z'n achterste van meneer. Nog steeds is het mij een compleet raadsel. Maar was ik wel hetgeen waar hij zo tekeer tegen ging?

## Emotionele druk

Wanneer er zaken in ons leven spelen die vooral negatief zijn kan het zijn dat we onze emoties niet zo goed in de hand hebben. Snel geïrriteerd om kleine dingetjes. Je herkent het vast. Uit je

slof schieten om een pen die het weer niet doet. Niets kunnen hebben van een paar spelende kinderen om je heen. Sjacherijng reageren op je partner om iets onbenulligs.

Dit is wat je aan de oppervlakte laat zien maar hier onder zit meestal de echte narigheid, verdriet, teleurstelling etc. Door hier niet eerlijk naar te kijken en een oplossing voor jezelf in te vinden zal het de emotionele druk alleen maar opvoeren. Kijk eens naar wat er nu echt speelt waardoor je je iedere keer zo ergert. Want het is niet jouw omgeving die jou ergert maar je bent het namelijk zelf.  
[www.minddrops.nl](http://www.minddrops.nl)



## Jouw slowjuice traiteur

NO ADDITIVES  
ORGANIC  
RAW



1 flesje staat gelijk aan eten van  
**1 kg**  
groente &  
fruit

Bestel online:  
[www.Frecious.nl](http://www.Frecious.nl)



## Dikke kleuters pesten vaker

Jonge kinderen met overgewicht blijken niet alleen vaak te worden gepest, maar ook zelf vaker te pesten. Dat concluderen onderzoekers van het Erasmus MC en de GGD. Ze bestudeerden de groei, ontwikkeling en gezondheid van een groep vijf- en zesjarige kinderen en hun leraren op scholen in de regio Rotterdam. Uit het onderzoek kwam naar voren dat kinderen met overgewicht al in de eerste klassen van de lagere school gepest worden en zelf ook meer pestgedrag vertonen. Zo komt het bijvoorbeeld regelmatig voor dat dikkere kinderen hun leeftijdsgenootjes slaan, schoppen of duwen. Met name jongens van die leeftijd blijken dergelijk gedrag te vertonen. Meisjes pesten met name door kinderen buiten te sluiten, te negeren of over ze te roddelen, maar dat heeft niet aantoonbaar te maken met eventueel overgewicht. De antipestprogramma's van basisscholen richten zich veelal op de kinderen in de bovenbouw, maar schieten tekort bij het voorkomen van pesten in de laagste klassen.

## RECEPT

VAN RALPH MOORMAN

## Havermoutkoeken

12 grote koeken

300 gr havermout  
200 gr bruine rijstmeel of boekweitmeel  
250 gr (biologische) roomboter  
2 losgeklopte eieren  
sap van een halve citroen  
een beetje vanille uit een vanillestokje  
eventueel een reep pure (min. 72%) chocola in kleine stukjes  
eventueel 1 à 2 tl groene Steviapoeder

Doe alle ingrediënten bij elkaar en meng/kneed alles krachtig tot er een stevig deeg ontstaat. Vorm hier 12 grote koeken van. Leg de koeken op een met bakpapier beklede bakplaat en zet deze in het midden van een voorverwarmede oven op 150 graden. Bak ze in ongeveer 35 minuten af. De koeken zijn nog een klein beetje zacht als ze uit de oven komen. Ze worden vanzelf hard als ze afgekoeld zijn.





Sinds 2002  
steeds meer een begrip  
in Haarlem en omgeving;  
De praktijk voor  
Body Stress Release Haarlem.

Wanneer u last hebt van fysieke klachten die maar niet (vanzelf) over lijken te gaan of wanneer u zich in een stressvolle situatie bevindt, denk dan eens aan Body Stress Release Haarlem voor een beter welzijn van lijf en leden.

[www.BSRHaarlem.nl](http://www.BSRHaarlem.nl)

# Special health

## Santpoort

**Cardiofitness / All sports training**  
Onder begeleiding

**Exclusive**



September 1 week gratis sporten  
**GRATIS** bidon en sporttas  
bij jaar abonnement

Crocusstraat 1e 2071NW Santpoort-Noord 023-5373890 / [info@specialhealth.nl](mailto:info@specialhealth.nl)



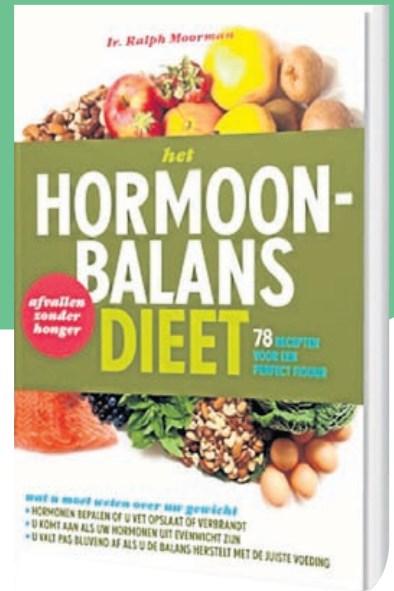
Ajna Tempel

[www.ajnatempel.nl](http://www.ajnatempel.nl)



VOEDING

# Hormoonbalansdieet in het kort



Hormonen beïnvloeden uw gewicht en u beïnvloedt uw hormonen door wat u eet. In dit overzicht ziet u de negen hormonen waarvan het meeste bekend is met betrekking tot de energiehuishouding van het lichaam. Door deze negen hormonen te optimaliseren, optimaliseert u al uw hormonen over de hele linie. Elk van de hormonen heeft verschillende functies, maar om het overzichtelijk te houden, noem ik alleen de functies en problemen met betrekking tot uw gewicht en figuur. Verder geef ik per hormoon kort aan hoe u het via uw eetpatroon kunt beïnvloeden.

Ralph Moorman  
Gezondheidscoach |  
Levensmiddelentechnoloog



## Insuline

Zorgt ervoor dat het bloedsuikergehalte niet te hoog wordt, dat energie als vet in uw cellen wordt opgeslagen en dat uw spieren groeien. **Probleem:** Bij de meeste mensen wordt te veel insuline aangemaakt, waardoor de bloedsuiker instabiel wordt en eetbuien op de loer liggen. **Oplossing:** Minder koolhydraten en suiker eten en de inname van voeding rijk aan chroom, resveratrol, visolie en fosfatidylserine verhogen.

## Schildklierhormoon

Stimuleert de vetverbranding, versnelt de stofwisseling, helpt bij het afvoeren van afvalstoffen en verlaagt het cholesterol. **Probleem:** Een tekort is wijdverbreid. **Oplossing:** Extra inname van calorieën (bij een zeer lage energie-inname) en voeding met voldoende jodium, zink, selenium, de vitamines B en C en het weglaten van allergenen.

## Testosteron

Stimuleert de spieropbouw en de vetafbraak (vermindert ook cellulitis!). **Probleem:** Een tekort komt zowel bij mannen als vrouwen veel voor. **Oplossing:** Extra inname van eiwitten, vet (cholesterol), voeding rijk aan zink, magnesium en resveratrol; het weglaten van alcohol en het vetpercentage van het lichaam verlagen.

## Oestrogeen

Gaat osteoporose tegen, veroorzaakt borstvorming (ook bij mannen) en is potentieel dikmakend bij een tekort aan progesteron. **Probleem:** Zowel veel mannen als vrouwen kampen met een teveel. Na de overgang kampen vrouwen juist met een tekort. **Oplossing:** Extra inname door vrouwen van plantaardige oestrogenen uit bijvoorbeeld soja en hop, voeding rijk aan resveratrol, indo-3 carbinol, DIM, kelp, leverreinigende voeding en het

vermijden van bestrijdingsmiddelen, leidingwater en voeding die candida-overgroei veroorzaakt. Ook het vetpercentage verlagen is belangrijk, omdat in het vetweefsel testosteron deels naar oestrogeen wordt omgezet.

## Progesteron

Zorgt ervoor dat het lichaam minder vocht vasthoudt (borsten, buik, benen, enkels) en kan in diverse andere hormonen worden omgezet (waaronder cortisol). **Probleem:** Een tekort komt veel voor. **Oplossing:** Extra inname van voeding rijk aan vitamine B6 en vitamine A en het vermijden van voeding met veel suiker, allergenen, chemische E-nummers en bestrijdingsmiddelen.

## Groeihormoon

Geeft spieren stevigheid, zorgt voor vetverbranding, energie en herstel. **Probleem:** Een tekort komt veel voor. **Oplossing:** Extra inname van eiwitten en voeding rijk aan arginine, ornithine, vitamine B6, zink, magnesium, kalium, GABA en vitamine C.

## DHEA

Stimuleert spieraanmaak, ondersteunt vetver-

branding, kan in verschillende hormonen worden omgezet, ondersteunt het immuunsysteem. **Probleem:** Een tekort komt veel voor. **Oplossing:** Vetten (cholesterol) en voeding rijk aan vitamine C.

## Cortisol

Zorgt voor snelle energie bij stress, laat de bloedsuikerspiegel stijgen, is ontstekingsremmend, stimuleert activiteit en daadkracht, stimuleert vetopslag in de buikstreek, verzacht allergieën. **Probleem:** Zowel een teveel als een tekort komt veel voor. **Oplossing:** Lagere suikerconsumptie en het vermijden van allergenen, chemische E-nummers en bestrijdingsmiddelen.

## Melatonine

Ondersteunt de nachtrust, is een sterke antioxidant, ondersteunt het immuunsysteem. **Probleem:** Een tekort komt veel voor. **Oplossing:** Een goede serotoninewerking en geen insulineresistentie, door het volgen van het hormoonbalansdieet. [www.ralphmoorman.com](http://www.ralphmoorman.com)





## PSYCHE

## Pak uw stressklachten aan

Door Fonds Psychische Gezondheid leder mens ervaart in zijn of haar leven momenten van stress. Stress is niets anders dan spanning of druk en is niet per definitie ongezond. Denk aan het gespannen gevoel dat u ervaart wanneer u een sollicitatiegesprek heeft of een examen moet afleggen. Het helpt u be-

ter te presteren. Na zo'n spannende gebeurtenis neemt de stress weer af.

Als de spanning echter niet afneemt en de stress langer duurt of op meerdere momenten kort achter elkaar terugkomt, dan hebben we het over ongezonde stress. Er is dan onvoldoende gelegenheid om tussendoor tot rust te komen en te herstellen. Volgens arbeidsdeskundigen melden steeds meer werknemers zich ziek vanwege stressklachten door een te hoge werkdruk, vaak gecombineerd met een druk privéleven.

### Wat is een burn-out?

Een burn-out ontstaat als gevolg van langdurige stressklachten die steeds erger zijn geworden en waaraan u te weinig aandacht heeft besteed.

Mensen die een burn-out hebben zijn opgebrand. Ze voelen zich lichamelijk en geestelijk totaal uitgeput. 13 procent van de Nederlandse beroepsbevolking zou last hebben van burn-outklachten. Dit betekent niet dat zij allemaal een burn-out hebben, maar zij kunnen er wel tegenaan zitten. Des te meer reden om met aanhoudende stressklachten aan de slag te gaan. Meer informatie over burn-out vindt u op de website van Fonds Psychische Gezondheid: [www.psychischegezondheid.nl/burnout](http://www.psychischegezondheid.nl/burnout).

### Tips tegen stress

Fonds Psychische Gezondheid benadrukt dat het belangrijk is iets aan stressklachten te doen. Dit is niet alleen beter voor de huidige gezondheid, maar dit kan ook voorkomen dat stress leidt tot een burn-out. Er zijn manieren om de spanning te verlichten, zoals:

1. Stel grenzen: het is erg belangrijk dat u grenzen voor uzelf stelt en 'nee' zegt als het u teveel wordt.

2. Beweeg: bewegen versterkt niet alleen uw lichaam, maar ook uw geest. Door regelmatig te sporten en beweging in te passen in uw dagelijks leven door bijvoorbeeld te wandelen of de trap te nemen op uw werk, raakt u beter bestand tegen stress.

## FONDS PSYCHISCHE GEZONDHEID

3. Accepteer: ook al is het soms moeilijk, probeer te accepteren dat niet alles in uw leven loopt zoals u dat wilt. Er zijn zaken waar u geen enkele invloed op kunt uitoefenen. Het heeft dan geen zin om er veel energie in te steken. Meer tips vindt u op de website van Fonds Psychische Gezondheid: [www.psychischegezondheid.nl/stress](http://www.psychischegezondheid.nl/stress). U kunt hier ook de stresstest doen om te zien hoeveel stress u ervaart en op welke momenten. U kunt dan gerichter met uw stressgevoelens aan de slag.

Komt u er zelf niet uit en vormen uw stressklachten een ernstige belemmering in uw dagelijks leven? Neem dan contact op met uw huisarts. Hij of zij kan u helpen bij het vinden van passende hulp.

## Is vastgezette spierspanning: *jouw plaaggeest?*



Wat doe je als de reguliere zorg je niet meer kan helpen bij je pijnklachten? Laura Sinnema van de praktijk voor Body Stress Release Kennemerland in Haarlem.

"Gezondheidsklachten; "Ik kan er helaas zelf over meepraten. Ik ben in de afgelopen jaren door de ziekte van mijn partner en mijn eigen lichamelijk klachten in aanraking gekomen met vele vormen van natuurgeneeskunde. Ik was erg verbaasd en enthousiast over de resultaten. Gevoed door nieuwsgierigheid en de drang om andere mensen te helpen, heb ik in 2009 het roer omgegooid. Ik heb mijn carrière in de verzekeringswereld vaarwel gezegd en ben vertrokken naar Zuid Afrika om daar een full-time studie te volgen aan de Body Stress Release Academy.

Sinds vier jaar heeft zij een eigen praktijk aan Heussensstraat 2a in Haarlem. "Body Stress Release is er voor iedereen, voor jong en oud. Mijn jongste cliënt is nog geen 3 maanden en de oudste telt

92". Laura benadrukt dat Body Stress Release niets zweverigs is. "BSR onderscheidt zich doordat het geen alternatieve geneeswijze is maar een aanvullende gezondheidstechniek. Het kan prima naast reguliere zorg. Wij behandelen geen ziekten, wel de stress/spierspanning die daardoor is ontstaan".

### Hoe ontstaat Body Stress

Door teveel trainen, overbelasting door werk, een ongelukkige val/ongeluk of je maakt bijvoorbeeld een emotioneel zware tijd mee, dan verdedigt het lichaam zich met het vastzetten van spierspanning, ook wel Body Stress genoemd. Zodra de overbelasting geweken is en je rust neemt, begint het loslaten en herstel. Maar als de spierspanning er al lang zit, dan registreert je lichaam de spierspanning niet meer en kan het dus niet meer loslaten. Denk maar aan een horlogebandje dat je lichaam ook niet meer registreert. Door deze body stress wordt de efficiëntie van je lichaam verlaagd waardoor je minder snel hersteld en je minder lekker in je vel zit.

### Hoe werkt een behandeling?

BSR is een behandeltechniek waarbij we kijken naar de gehele mens, de voorgeschiedenis is net zo belangrijk als de klachten. Het aantal behandelingen is sterk afhankelijk van klachten en de

persoon. Bij recente body stress of een acuut probleem zal het proces van loslaten snel verlopen. Als klachten al langer bestaan duurt de behandeling ook langer. Bij kinderen is het proces vaak verrassend kort. De techniek zet een proces in gang van spanning loslaten en herstellen. Standaard wordt daarom begonnen met 3 behandelingen: op dag 1, dag 4, en dag 11.

### Is Body Stress bij jou de plaaggeest? Body Stress Release kan effectief zijn wanneer spierspanning klachten geeft als:

- Pijnklachten of tintelingen in rug, nek, schouders of ledematen
  - Hernia
  - Onrustige benen
  - Whiplashklachten
  - Migraine, duizeligheid of oorsuizing
  - Blaasproblemen zoals: vaak plas-sen, blaasontsteking
  - Menstruatie-, zwangerschaps- of overgangsklachten
  - Vaginisme
  - Brandend maagzuur
  - Darmklachten
  - Huil baby
  - Groeipijnen bij kinderen
  - Problemen met zindelijk worden
  - ADHD, ADD, Autisme of PDD-NOS
- Body Stress Release kan tevens een ondersteuning zijn bij (soms ongeneeslijke) ziekte als kanker, reuma of MS. Door de behandeling geven deze ziektes vaak minder klachten omdat het lichaam in het geheel minder belast is.

### Goed om te weten:

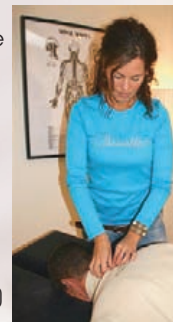
1. Body Stress Release wordt inmiddels door vele zorgverzekeringmaatschappijen vergoed.
2. Laura Sinnema is Erkend Body Stress Release Practitioner en lid van BSRAN (Body Stress Release Associatie Nederland) en tevens aangesloten bij de VBAG en SRBAG.
3. Laura Sinnema is naast BSR practitioner gespecialiseerd in TRE (Trauma Release Exercises), Orthomoleculaire geneeskunde en Natuurgeneeskunde.

### Nieuwsgierig geworden?

Kijk dan op [www.bsrkennemerland.nl](http://www.bsrkennemerland.nl) of bel 06-17407274



**BSR Kennemerland**  
Heussensstraat 2a  
2023 JR Haarlem  
06-174 072 74  
[info@bsrkennemerland.nl](mailto:info@bsrkennemerland.nl)  
[www.bsrkennemerland.nl](http://www.bsrkennemerland.nl)





VOEDING

# Wat eten we vandaag?



**J**a hoor, "het is weer voorbij die mooie zomer, de zomer die begon zowat in..." maart geloof ik. De zomervakantie is nu ook afgelopen en het lekker uitslapen of rustig aandoen zit erop. Het is weer tijd om vroeg op te staan, te ontbijten, onze lunch klaar te maken en gauw de deur uit te zijn om op tijd op je werk of school te zijn. Ontbijten jij en/of je kinderen eigenlijk wel goed? Veel mensen doen dat niet. In mijn praktijk hoor ik het ook steeds weer: geen tijd, geen honger of men vindt het niet belangrijk. Dat is het natuurlijk wel! Of je nou gaat werken of je moet naar school, je lichaam en je hersenen hebben echt wel energie nodig hoor. Er zijn veel theorieën over voeding waardoor het soms een beetje onoverzichtelijk wordt. Zolang je niet in mijn praktijk bent geweest en je geen persoonlijk voedingsplan hebt, zal ik het je niet te moeilijk maken. Hieronder mijn tips.



## Ontbijt

We kennen het wel van vroeger, de papjes. Wanneer je pap lust, koop dan eens haver-mout en doe hierin wat havermelk, rijstmelk of amandelmelk. Het is heel simpel, warm maken en klaar. Vind je de smaak saai, dan is wat kaneel, anijs en/of honing erin heerlijk. Ben je niet zo van de papjes, dan zou je ook een smoothie kunnen maken. Doe je fruit in de blender en klaar. Ook een gezonde biologische muesli is een mogelijkheid. Misschien ben je meer een broodmens, bak het dan eens zelf. Onderaan zie je het recept voor een heerlijk en gezond groentebrood. Als je niet van bakken houdt, dan koop altijd volkoren brood. Let op dat er wel echt "volkoren" op de verpakking staat, anders zit er gewone bloem in en dat berooft je lichaam van mineralen. Ook kun je er later op de dag een inzinking door krijgen want dat doet witte bloem, net als suiker. Neem je volkoren speltbrood, dan is dat zeker een beter alternatief dan tarwe. Wat eet je altijd op je brood?

Wist je dat de meeste mensen in de ochtend al beginnen te snoepen. Jij niet? Nou, als jij hagel-slag, chocopasta, gewone jam, stroop of andere zoetigheid eet, dan hoor je bij de snoepers hoor. In deze producten zit zoveel suiker verwerkt dat je suikerspiegel en je zuurbalans er niet blij van worden. Neem eens wat gezonders op je



Irene Lelieveld,  
(Auto) Kinesiologische  
voedingstherapeut

brood. Pak suikervrije jam en stroop en let op: niet met kunstmatige zoetstoffen, dat is in mijn ogen niet verantwoord. Neem verder notenpasta, tahin, groentespread, pesto, een eitje, wat vis of rund/kipvlees. Stap eens een natuurvoedingswinkel in. Hier vind je ontzettend veel verantwoord en gezond brood en beleg. Neem daar dan ook meteen een pot kokosolie mee. Op kamer temperatuur is het een smeerbare boter voor je brood. Je kunt er ook mee bakken. Het geeft meteen energie af voor de hersenen.

## Lunch

Dan de lunch, wat neem je mee en wat geef jij je kinderen mee naar school? Het beste is om twee keer per dag groenten te eten want je hebt 300 gram per dag nodig, ook kinderen. Het hangt wel van de leeftijd af. Eet zelfgemaakte groentesoep, die kun je meenemen in een thermoskan. Een salade neem je mee in een bakje en apart een gezonde dressing. Als je dat allemaal echt teveel moeite vindt of voor je kinderen niet handig, dan kan ik me daar best wat bij voorstellen. Eet dan het groentebrood of het speltbrood en doe daar gezond beleg op zoals groentespread, een tomaatje en drink er groentesap bij zoals tomatensap of wortelsap.

## Tussendoortje

Voor tussendoortjes neem je altijd 2 stuks fruit en een handje noten mee. Laat de koffie nou eens staan en neem wat meer water en kruidenthee. Wanneer je zo eet en in de avond veel groenten met een eiwitbron, ben je heel goed bezig!  
[www.persoonlijke-voeding.nl](http://www.persoonlijke-voeding.nl)

## RECEPT

VAN IRENE LELIEVELD

## Groentebrood

500 gram groenten (courgette, wortel, pompoen, bataat)  
350 gram meel naar keuze (rijstmelk, havermeel, speltmeel)  
1 flinke eetlepel (wijnsteen) bakpoeder  
5 eieren  
Tuinkruiden en himalayazout

- Rasp de groenten fijn en voeg alles bij elkaar. In een keukenmachine gaat dit heel snel.
- Vet een cakeblik in en doe het beslag erin. (of bakpapier)
- Bak het brood op 200 graden in 40/50 min gaar.



**Rust in je hoofd is fijn! Het zorgt dat je veel gelukkiger in het leven staat en beter bestand bent tegen stress. Rust zorgt dat je prettiger in je vel zit, je blijer voelt, beter kunt nadenken en genieten. Kortom, rust zorgt er gewoon voor dat je beter in balans bent. Hoe je rust in je hoofd krijgt, lees je hieronder. Ga aan de slag met de tips en verban de onrust.**

Albert Sonneveld  
Eigenaar  
Sonnevelt Opleidingen



PSYCHE

# Rust in je hoofd: 5 tips om je onrust te verbannen!

## Tip 1: Schud dat eeuwige schuldgevoel van je af

Heb je de neiging steeds achterom te kijken? Die oude kooien telkens weer uit de sloot te halen? Voel je je schuldig vanwege beslissingen uit het verleden? Maar, waarom? Veranderen kun je het niet. Dus, haal je schouders op en schud die schuldgevoelens van je af. Toen, op dat moment, was het de juiste keuze. Richt je op het hier en nu en besteed daar je tijd en energie aan. Aan het verleden kun je niets veranderen. Het nu en de toekomst heb je in je eigen handen. Leer van je beslissingen in het verleden, maar blijf er niet in hangen. Je zult ontdekken dat er een last van je schouders valt. Je komt luchtiger in het leven te staan, krijgt rust in je hoofd en bent minder gestrest.

## Tip 2: Creëer quality time voor jezelf en krijg rust in je hoofd

Tijd maken voor jezelf en je eigen ding doen, is ontzettend belangrijk. Iedereen heeft nu en dan zo'n moment voor zichzelf nodig, om bij te tanken en helemaal tot rust te komen. Zorg daarom dat je regelmatig wat quality time voor jezelf creëert. Lees dat ene boek waar iedereen over praat, neem een heerlijk ontspannen bad, luister naar je favoriete muziek, zoek je vrienden op of wandel een flink eind. Het helpt je rust in je hoofd te krijgen en meer ontspannen in het leven te staan.

## Tip 3: Kies voor willen en niet voor moeten

Moeten straalt dwang uit. Het geeft onrust en zorgt voor stress. Je moet die ene klus voor morgen klaren, je moet je huis opruimen, je

moet naar de verjaardag van... et cetera. Maar, hoezo moet je? Het zijn vaak taken en activiteiten die je jezelf hebt opgelegd. Of niet soms? Of heb je moeite met 'nee' zeggen? Ook dan ontstaat er vaak de druk van moeten. Probeer jezelf aan te leren dat je dingen wilt. Straalt een bezigheid moeten uit? Vraag je dan af van wie het moet. Jezelf? Of komt het voort uit je gevoel van geen 'nee' durven te zeggen? Of is het gewoon een bezigheid die je fijn vindt om te doen en dus ook graag wilt doen. Door minder te moeten en meer te willen, krijg je rust en voel je minder stress.

## Tip 4: Leg je lat lager

Onrust en stress ontstaan nogal eens doordat je de lat te hoog legt; te veel eisen stelt en te hoge verwachtingen hebt. Vermoeiend hé? Want, de angst om te falen werkt je minderwaardigheidsgevoel in de hand. Accepteer dat je niet overal de beste in kunt zijn. We maken allemaal fouten en dus jij ook. Doe liever een stapje terug en stel jezelf haalbare doelen. Dat is veel motiverender, zorgt voor minder stress en draagt bovendien bij aan rust in je hoofd.

## Tip 5: Focus je op 1 bezigheid

Doe wat je wilt doen met al je aandacht. Of je nu luncht, een huishoudelijke klus klaart, een werktaak verricht of praat met een collega, partner, vriend of familielid. Focus je daar voor de volle 100% op. Het voorkomt dat je meerdere dingen tegelijkertijd wilt doen, dat je dingen maar half afmaakt of haastig afraffelt met alle gevolgen van dien. Door je steeds met 1 ding bezig te houden voorkom je bovendien fouten en dus ook spanning die de rust in je hoofd verstoort. [www.albertsonneveld.nl](http://www.albertsonneveld.nl)

Holistisch komt van holos wat "heel" betekent. Een holistische neemt dan ook het hele mens als uitgangspunt. Een mens heeft niet alleen een fysiek lichaam maar bestaat ook uit een emotioneel, mentaal sociaal en spiritueel deel.

Op een inspirerende plek van buitenplaats Plantage staat een Kirgizische yurt waarin veel activiteiten plaats vinden.

WOE 14.00 - 15.00 KINDERYOGA 4- 7 JAAR  
DO 11.00 - 12.00 INLOOP MEDITATIE  
VRIJ 9.45 - 11.00 EASY FLOW YOGA

Verder op afspraak: - Creatieve workshops - Kinderfeestjes  
- Mindfulness wandelingen - Meditaties - Holistische massages

Nieuw Avalon bij Buitenplaats Plantage  
Vogelzangseweg 49B, Vogelzang  
Alice de Jong 06-15291567  
e-mail [alicedejong68@gmail.com](mailto:alicedejong68@gmail.com)

NIUW AVALON





BEWEGEN

# Catwalk slank is uit Dames willen billen

Carlos Lens  
Fitness specialist



**A**ls ik kijk naar de aanvragen die ik tot dit jaar op mij af kreeg, waren dit vragen als "Hoe krijg ik een six-pack?" en "Hoe kom ik van mijn kipfiles af?", maar sinds de komst van social media en een aantal Amerikaanse sterren is het mode- of ideaalbeeld naar een ander niveau gebracht. De aanvragen die ik steeds vaker krijg gaan namelijk over billen. "Hoe krijg ik rondere billen?", "Hoe krijg ik grotere billen?" en "Hoe krijg ik hogere billen?" Billen, billen, billen dus...! Het begon eigenlijk met Jennifer Lopez, natuurlijk Kim Kardashian en op het moment is 'Instagram magneet' Jen Selter erg bekend om haar 'behind'. De laatste heeft zelfs een groot contract met een sportmerk binnengesleept. Ik moet jullie natuurlijk wel de waarheid vertellen en dat is dat goede genen een hoop helpen. De gemiddelde Surinaamse vrouw heeft van nature al een beter gevormde bil dan de doorsnee Hollandse vrouw. Je moet de bil zien als een spier met vet eromheen. Meer spier met vet eromheen (wel strak in het vel, hahaha) geeft meer volume. De kunst is om op de juiste manier te trainen. De bilspier zit vast

(hecht aan) de hamstring, die loopt vanuit je kuit tot aan de onderkant van je bil. Je onderrug is ook belangrijk, want als we praten over 'curves' speelt deze ook een rol. Als je kijkt naar dames uit de ballet- en danswereld of zelfs turnen dan zie je dat deze dames een holle onderrug hebben. Door deze holling staan de billen automatisch naar achteren. Deze dames hebben dus een voordeel qua looks.

Maar wat willen de dames nu eigenlijk...? Slanke benen en dan poeffff zo'n bolletje er bovenop. Dit is best wel een opgave, omdat we allemaal horen: "Dan moet je squatten." Dat is gedeeltelijk waar. Het probleem bij squatten (een soort kniebuiging, red.) is dat de beenspieren meer belast worden dan de bilspier. De bilspier bestaat uit verschillende delen, het is de kunst om alle hoeken te trainen. Er is een aantal oefeningen waarbij je de benen kunt uitschakelen en meer focus op de bilspier alleen kunt leggen. Als je goed kijkt naar de dames met goede billen dan zie je dat bij de meeste dames de benen ook iets voller zijn, Dit komt mede door het squatten. Wij mannen hebben hier geen problemen mee, maar de meeste vrouwen willen wél de billen, maar niet de benen mee ontwikkeld hebben. Voor deze dames is het dus de kunst om geïsoleerde oefeningen te doen voor de billen. Er zijn tegenwoordig veel sportscholen. Schroom je niet, stap op de fit-

nessinstructeur af en vraag om een goed trainingsschema. Leg uit wat je wilt en wat je niet wilt. Belangrijk is dat je niet elke dag je billen gaat trainen, want teveel trainen zonder rust zorgt ervoor dat je niet herstelt. Je herstel is net zo belangrijk als de training. Het lichaam zie ik als één spier, balans is super belangrijk. Bijvoorbeeld, sterke buikspieren omdat je een 'sixpack' wilt en een zwakkere rug zorgt voor blessures. Train daarom het lichaam in balans. Wees wel altijd reëel en eerlijk voor jezelf, er is veel mogelijk maar als je brede heupen hebt en aanleg voor zware benen, focus je dan niet op smalle heupen want je kunt er moeilijk een paar centimeter afzagen. Je kunt wel hard trainen en op je voeding letten zodat je strak wordt.

Dames, teveel bil is een voordeel. Dit kun je namelijk aftrainen naar vol en strak of minder vol en strak. Heb je totaal geen bil, dan zul je er meer moeite voor moeten doen dan wanneer je meer vet op je billen hebt zitten. Zie de bilspier als elke andere spier en heb geduld...! Voor welke trainingsvorm je ook kiest, je moet je wel realiseren dat het niet gaat zonder een gezonde manier van eten. Rust, training en voeding zijn de drie pijlers die in balans horen te zijn voor het behalen en behouden van je doelstellingen. Dat geldt dus ook voor de billen...!  
[www.carloslens.nl](http://www.carloslens.nl)  
twitter@carlos\_lens



MEDISCH | ZORG

# Meldpunt Hartpatiënten een groot succes!

**ROERMOND** – Het is alweer ruim een jaar geleden dat Hartpatiënten Nederland een Meldpunt begon voor mensen die zich slecht behandeld voelen door ziekenhuizen en behandelaars. Het Meldpunt Hartpatiënten maakte direct na de instelling ervan in november 2012, een vliegende start.

**A**l binnen twee maanden belden en mailden enkele honderden mensen met het nieuwe Meldpunt. Ook nabestaanden van overleden patiënten deden hun beklag bij het Meldpunt. Een delegatie van Hartpatiënten Nederland reisde, samen met haar juridisch adviseur Rob Vermeeren, met deze klachten en meldingen onder de arm naar een ziekenhuis, maar ving daar bot bij een arrogante en hooghartige Raad van Bestuur. De klagende patiënten werden duidelijk niet serieus genomen door het ziekenhuis.

Gelukkig waren andere ziekenhuizen wel geneigd een luisterend oor aan Hartpatiënten Nederland te bieden naar aanleiding van klachten bij het Meldpunt. Medewerkster Marly van Overveld coördineert het Meldpunt en luistert naar de mensen die met hun klacht bellen en hun verhaal doen. 'Daar zitten vaak schrijnende verhalen bij', zegt Marly. 'Wij stellen vervolgens alles in het werk om bij het ziekenhuis opheldering te krijgen en ervoor te zorgen dat deze mensen alsnog recht gedaan wordt, samen met onze letselschade advocaat Rob Vermeeren.' 'Wat je dus ziet is dat ziekenhuizen heel ver-



schillend omgaan met Hartpatiënten Nederland en met het Meldpunt en daardoor dus ook met de patiënten', gaat Marly verder. 'De meeste ziekenhuizen nemen ons serieus, maar een ziekenhuis probeerde ons in de pers zelfs verdacht te maken als een schreeuwend onbeduidend actiegroepje.

Bron: Hartpatiënten Nederland, uit Hartbrug-Magazine 2014-01 [www.hartpatienten.nl](http://www.hartpatienten.nl).



## Massage Studio Heemskerk

Dicht bij jezelf blijven



Thaise en diverse andere massages

Met of zonder afspraak 06-40739287

[www.massageheemskerk.nl](http://www.massageheemskerk.nl)



[www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl)



BETER ETEN,  
BETER LEVEN

bee  
box

EEN BOX VOL VERSE PRODUCTEN UIT DE REGIO,  
DIRECT VAN DE BOER BIJ JOU THUISBEZORGD

[WWW.THEBEEBOX.NL](http://WWW.THEBEEBOX.NL)

**0251**  
**kappers**

uw thuiskapster

**Mariëlle 06-12 59 46 09**

knippen al vanaf €15,-

[www.0251kappers.nl](http://www.0251kappers.nl)

perfectie tot in de puntjes!



## Fitness...? Alleen met de juiste begeleiding...!

**Veel mensen kiezen ervoor om door middel van fitness te werken aan conditie en gezondheid. Een prima keuze, want deze sport leent zich bijzonder goed voor het weer in balans brengen van het lichaam. In feite is fitness een verzamelnaam van diverse activiteiten die leiden tot het opbouwen van spiermassa en het verbeteren van het uithoudingsvermogen. Ze hebben bovendien een positief effect bij rug- en gewrichtsklachten en worden om die reden veelal door fysiotherapeuten geadviseerd. Belangrijk is echter wel dat men zorgt voor een goede, professionele begeleiding.**

Het lijkt vaak relatief eenvoudig. Je trekt wat aan gewichten, zet een roeimachine in beweging of trapt wat kilometers weg op een spinning bike. Maar zo eenvoudig ligt het niet. Wie onvoorbereid en zonder duidelijk plan aan het werk gaat met dergelijke apparaten, doet het lichaam eerder kwaad dan goed. Fitness heeft alleen het gewenste effect wanneer het volledig is afgestemd op de persoonlijke situatie. Een gediplomeerd fitnessinstructeur verstaat

zijn vak en is constant bezig met het bijsturen van zijn cliënten. Alleen met voldoende correcties en aanwijzingen, in combinatie met de juiste trainingsschema's, voorkom je vitaliteitsverlies. Dat fitness slechts gebaseerd zou zijn op simpele krachttoefeningen berust op een hardnekkig misverstand. Door een uitgekende combinatie van oefeningen, die zowel qua type als qua intensiteit volledig op de persoon worden afgestemd, wordt het juiste resultaat behaald.

Waar moet je als consument op letten? Op de eerste plaats is van belang om vast te stellen of een sportcentrum beschikt over voldoende gekwalificeerd personeel. Wanneer een sportcentrum het keurmerk van brancheorganisatie Fit!vak voert is dit bijvoorbeeld altijd het geval. Alle ondernemers die aangesloten zijn bij Fit!vak garanderen kwaliteit in een veilige en hygiënische omgeving. Informeer naar de mogelijkheid tot het volgen van een proefles, zodat je kunt toetsen of het gekozen sportcentrum aan je verwachtingen voldoet. Besluit pas daarna om wel of niet een abonnement af te sluiten. Kies voor een sportcentrum waar je per maand kunt opzeggen. Een goed sportcentrum werkt immers vanuit kwaliteit aan zijn ledenbestand en niet vanuit langlopende overeenkomsten. Let ook op de veiligheid, is er bijvoorbeeld een Automatische Externe Defibrillator (AED) aanwezig om snel te kunnen ingrijpen bij een noodsituatie?

Het allerbelangrijkste blijft natuurlijk je eigen gezondheid. Wanneer fitness op de juiste manier en onder goede begeleiding wordt beoefend, vormt het een basis voor een gezonde leefstijl. Een bewegingsdeskundige van een sportcentrum kan de verschillende mogelijkheden uitleggen en stelt vervolgens samen met de cliënt het meest geschikte programma samen. Een programma dat voldoet aan de persoonlijke wensen en dat bovendien verantwoord sporten garandeert. Loop geen onnodige gezondheidsrisico's door 'zomaar wat' te doen. Niet voor niets bestaan er specifieke opleidingen voor fitnessstrainers. Bij de betere sportcentra beschikken de fitnessstrainers over de diploma's A en B, hetgeen inhoudt dat ze zich 'personal trainer' mogen noemen en gekwalificeerd zijn om gevorderde sporters en mensen met specifieke klachten zoals overgewicht of gewrichtsklachten te begeleiden.

**Jan Deudekom**

### RECEPT

VAN MARNIE KROM

## Gezonde Zomerse Likkers

### Benodigheden

*Wat je nodig hebt zijn ijsvormpjes. Deze kun je vinden bij een winkel in jouw omgeving denk aan Blokker, Hema. Deze hebben plastic stokjes en die vervang ik zelf altijd door houten ijsstokjes. Gezelliger om te zien en van te smikkelen. Deze vind je vaak ook in doe het zelf zaken.*

### Sinaasappels

*1 limoen of citroen om het sap wat pit te geven  
Biologische kokosmelk  
Rauwe honing van plaatselijke imker*

*Naar aanleiding van hoeveel ijsjes je wilt maken en hoe groot je vormpjes zijn kan je zelf het beste inschatten hoeveel sap en kokosmelk je nodig hebt.*

### Bereiding

Pers een aantal sinaasappels. Zeef je sap zodat de vezels niet in je ijsje komen. Als je wilt dat je kokosmelk een zoetje heeft dan kan je dit doen door wat rauwe honing te smelten en dit naar jouw smaak aan te vullen bij kokosmelk.

De vormpjes giet ik half vol met sinaasappelsap en dan laat ik het zo'n 20 minuutjes opvriezen in de diepvries.

Dat het al wat is bevroren maar nog niet helemaal zodat als ik daarna de kokosmelk er op giet deze mooi blijft liggen op het sap en dat ik het houten stokje er nog in kan steken. Dit laat je dan aantal uren in vriezer en wanneer het moment aanbreekt om ze lekker te gaan smikkelen dan kan je even met een warme hand de ijsvorm vast houden en je kan het ijsje zo bevrijden uit z'n jasje.

Wat het leuke is van deze gezonde likkers dat je met allerlei prachtig zomerfruit de meest heerlijke ijsjes kan maken.



[www.lijfegezondheid.nl](http://www.lijfegezondheid.nl)



## VOEDING

# Extra vitamines en mineralen; ook als de R uit de maand is

Marjolein Dubbers  
Oprichter Energieke  
Vrouwen Academie



**A**ls kind ben ik opgegroeid met 'pillen en knollen'. De pil was een vitamine C tabletje en de knol een ronde levertraancapsule. Iedere avond bij het toetje kregen mijn zes zussen en ik een pil en een knol. In mei verdwenen ze maar op 1 september zette mijn moeder ze weer op tafel, want dan was de R weer in de maand. Ik slik nog dagelijks pillen en knollen. Ook in de zomer.

## Waarom zou je voedingssupplementen nemen?

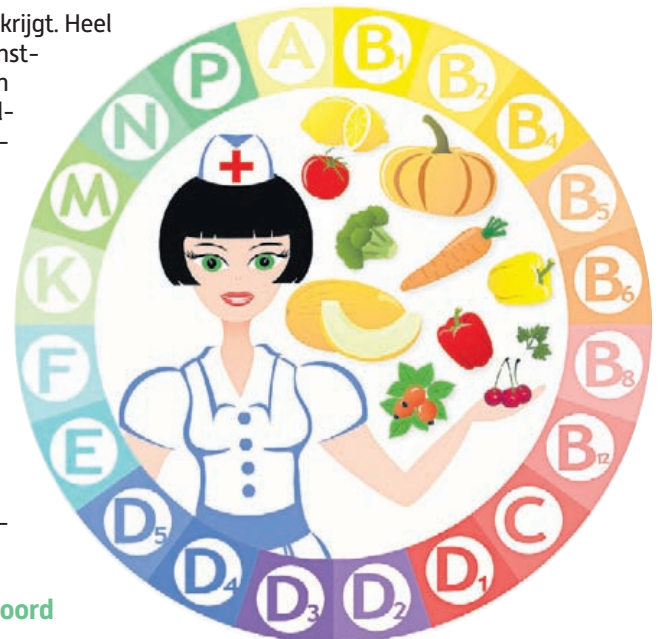
Ik hoor het van veel vrouwen in mijn praktijk: "ik eet twee stuks groenten en twee stuks fruit per dag, waarom zou ik extra vitamines en mineralen nemen?" Mijn antwoord is simpel: "omdat we uit onze voeding onvoldoende bouwstoffen halen voor ons hectische leven anno 2014." Zelfs het Voedingscentrum in Den Haag onderschrijft dit in een rapport uit 2011. Iedereen die zich netjes houdt aan de door hen voorgestelde schijf van vijf komt zes belangrijke bouwstoffen tekort: vitamine A, vitamine D, ijzer, selenium, foliumzuur en zink. Overigens eten veel mensen veel slechter dan de schijf van vijf. Er zijn ook officiële onderzoeken gedaan in Nederlandse ziekenhuizen, ook hier blijken veel mensen ondervoed te zijn. Niet in calorieën maar in bouwstoffen.

Als je er oog voor hebt hoe onze landbouw tegenwoordig eruit ziet, dan zul je begrijpen dat

je onvoldoende bouwstoffen binnenkrijgt. Heel veel fruit en groentes groeien op kunstmest. Kunstmest bestaat bijna alleen uit kalium, stikstof en fosfor. Dat is alles. En dat terwijl er in goede, gezonde aarde maar liefst 92 verschillende mineralen kunnen zitten. Allemaal mineralen die ons lichaam ook nodig heeft zoals zink, selenium, chroom, magnesium. Als deze mineralen niet in de grond zitten, komen ze ook niet in de plant, en dus ook niet op jouw bord, en dus ook niet in jouw lichaam. Daarom adviseer ik zoveel mogelijk biologisch te eten. Volgens de vooraanstaande Harvard Medical School hebben we allemaal voedingssupplementen nodig.

## Misschien heb je al wel eens gehoord van vrije radicalen?

Een vrije radicaal is een agressief atoompje in je lichaam dat veel schade kan aanrichten omdat het een 'los handje' heeft. Met dit losse handje trekt het alles kapot wat het in zijn omgeving vindt: ze beschadigen allerlei moleculen, cellen en zelfs je DNA. Vrije radicalen kunnen worden onschadelijk gemaakt door anti-oxidanten. Anti-oxidanten zitten in voeding (onder andere knoflook, broccoli, blauwe bessen) en kruiden (onder andere groene thee en mariadistel) maar ook veel in vitamines en mineralen. Denk hierbij aan vitamine C, vitamine E, vitamine A, Beta-caroteen, Vitamine B6 en B2, koper, mangaan, selenium en zink. Het is dus van belang om voldoende anti-oxidanten binnen te krijgen om die vrije radicalen onder de duim te



houden. Tenzij je het niet erg vindt om snel veel rimpels te krijgen.

We leven in een wereld vol stressoren of we het nu leuk vinden of niet. De kunst is om ze enerzijds zoveel mogelijk te verminderen en anderzijds ervoor te zorgen dat ons lichaam de resterende stress goed kan hanteren. Daarvoor zijn veel bouwstoffen ofwel vitamines en mineralen onmisbaar. Vêel bouwstoffen. Als je eet en drinkt conform mijn aanbevelingen in mijn gratis e-book Eet meer Energie dan ben je al een aardig eindje op de goede weg. En tot slot adviseer ik enkele voedingssupplementen te nemen.

Mijn advies is om altijd te beginnen met een goede, orthomoleculaire multi. Een multi is een goed mix van vitamines en mineralen. Orthomoleculaire multi's zijn niet goedkoop maar ze bevatten véél meer bouwstoffen dan de multi's die je bij de doorsnee drogist aantreft. Bovendien bevatten orthomoleculaire multi's veel méér bouwstoffen dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden. Goede orthomoleculaire merken zijn o.a. Bonusan, Orthica, Ortholon, Plantina en AOV. Naar mijn mening is het aan te bevelen om deze multi aan te vullen met extra vitamine C, vitamine D, omega 3 vetzuren en magnesium. Hou er rekening mee dat je lichaam de eerste weken na het gebruik van supplementen ontgiftingsverschijnselen kan vertonen. Laat je hierdoor niet ontmoedigen.

Wil je meer lezen hierover?

Bestel dan vooral Het Gouden Boekje voor de gezondheid van Dr. Gert Schuitemaker.

[www.energiekevrouwenacademie.nl](http://www.energiekevrouwenacademie.nl)



- GROEPSLESSEN
- VRIJE FITNESS
- JEUGD/STUDENTEN SPECIAAL TARIEF
- GEZINSPAS
- DAMES SAUNA
- HEREN SAUNA

[WWW.SPORTCENTRUMSANTPOORT.NL](http://WWW.SPORTCENTRUMSANTPOORT.NL)

**1 MAAND GRATIS SPORTEN  
WORDT LID EN ONTVANG  
1 MAAND GRATIS SPORTEN**

**DEZE AANBIEDING IS  
GELDIG T/M OKTOBER  
2014**



VOEDING

## Vette vis, gezond of niet?

We horen vaak dat teveel vet niet gezond is. Tegelijk wordt ons verteld dat vette vis juist heel gezond is. Dat klinkt nogal tegenstrijdig. Wat is nu werkelijk waar...? Het antwoord op die vraag schuilt in het type vet dat we binnen krijgen. Ons lichaam heeft namelijk niet alleen koolhydraten en eiwitten, maar ook vetten nodig. Maar vetten zijn er in verschillende soorten. De verzadigde vetzuren zijn ongezond, terwijl de onverzadigde vetzuren juist bijdragen aan een goede werking van ons lichaam. Vette vis bevat Omega 3, een vetzuur dat kan bijdragen aan de werking van ons lichaam door bijvoorbeeld cholesterolverlagend te werken. Ze zijn daarmee essentieel in ons voedingspatroon. Vooral de hersenfuncties halen profijt uit de vetten van vis. Uit diverse studies blijkt dat mensen die geen vette vis eten meer kans hebben op depressies, uitingen van geweld of neigingen tot zelfmoord. Ook de intelligentie van mensen die geen vis eten zou aanzienlijk lager zijn dan die van viseters. Bovendien blijkt dat mensen

die vaak vette vis eten 20 tot 30 procent minder kans hebben op sterfte door hart- en vaatziekten. Ook de kans op dementie of een hartstilstand wordt drastisch kleiner voor mensen die vaak vette vis eten. Zwangere vrouwen verkleinen door het eten van vette vis het risico op een te vroeg geboren of onderontwikkeld kind.

Betekent dit dan ook automatisch dat niet-vette vis ongezond is...? Nee! In tegendeel. Het is in elk geval gezonder dan voedsel met verzadigde vetzuren. Toch blijft de visconsumptie flink achter bij die van andere Europese landen. Onze zuiderburen eten bijvoorbeeld al ruim twee keer zoveel vis, terwijl de Italianen met geka vier tot vijf keer zoveel vis naar binnen werken. Nederland scoort een gemiddelde van ongeveer 70 gram per persoon per week. Dit komt overeen met eens in de twee tot drie weken een stukje vis. De gezondheidsraad adviseert al jaren om twee keer per week vis te eten. Naast de eerder genoemde vetzuren is vis ook een belangrijke

bron van B-vitamines, mineralen en goed verteerbaar eiwit. Niet voor niets staat in veel diëten regelmatig vis op het menu. Het is voedzaam, gezond en natuurlijk ook erg lekker...! Het verdient aanbeveling om elke week een stuk magere vis en een stuk vette vis te eten. Magere vis is meestal witte vis, zoals kabeljauw, tilapia, schelvis, rog, victoriabaars, schol, heilbot of heek. Deze vissoorten bevatten veel proteïne en weinig vet en calorieën. Bij vette vis kan worden gedacht aan ansjovis, haring, makreel, zalm, sardine, sprot, tonijn en forel. Informeer gerust eens bij een goede visspecialzaak of een goed visrestaurant naar de vele mogelijkheden voor een lekkere gezonde vismaaltijd...!



MEDISCH | ZORG

## Rugpijn kan je vaak voorkomen

**Vier van de vijf mensen hebben wel eens rugklachten. Dat is een enorme groep. Wie kent het niet? Je zit op een verjaardag en hoort de buurman zeggen: „Ik had vorige week toch een aanval van spit!“, of „Mijn dochter zit momenteel thuis, ze heeft ischias.“ Er zijn in de volksmond veel verschillende benaming voor rugklachten. Spit, ischias, lumbago, hernia, we hebben ze allemaal wel een keer voorbij horen komen. Toch is er wel degelijk verschil tussen verschillende vormen van rugpijn. Hier een korte informatieve uiteenzetting.**

Jerry Jansen  
Fysiotherapeut



**S**pit wordt meestal gebruikt als de rugpijn er spontaan 'in schiet'. Meestal gebeurt dit bij het tillen in combinatie met gedraaide bewegingen van de romp. Een veel voorkomend voorbeeld is het oppakken van een pen of het recht leggen van de dekens op het bed. Qua gewicht weinig tot niets, maar de houding in combinatie met de beweging is de boosdoener. De klachten van spit uiten zich als lokale pijn in de onderrug, vaak samengaan met een hoge spierspanning van de rugspieren aldaar.

Dan hebben we het veelvoorkomende ischias. Eigenlijk beschrijft ischias pijnklachten in de onderrug in combinatie met uitstraling naar de bil en/of het been. De pijnklachten bevinden zich in een gebied waar een grote zenuw loopt, de nervus ischiadicus genoemd. Vandaar de benaming ischias: pijn in het gebied van de ischiadicus. Ischias zegt dus nog niets over de onderliggende oorzaak van de pijnklachten.

Vaak is men bij rugklachten bang dat er sprake is van een hernia. Een hernia is eenvoudig gezegd een scheurtje in de schijf tussen de wervels (tussenwervelschijf). De kern van deze schijf, een soort bal, komt dan naar buiten en kan op een zenuw drukken. De klachten kenmerken zich meer als uitval van gevoel en tintelingen in het been en verlies van kracht, vaak gepaard gaande met hevige pijn. In het verle-

den werden mensen met een hernia vaak geopereerd. Uit onderzoek is gebleken dat op langere termijn er weinig tot geen verschil is tussen wel of niet opereren.

### Voorkomen beter dan genezen?

Er is een aantal risicofactoren bekend die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van lage rugklachten. Zoals eerder vermeld is het tillen in combinatie met een gedraaide romp vaak een boosdoener bij het ontstaan van rugklachten. Daarnaast is het rechtstandig tillen van zware gewichten in een voorovergebogen houding zwaar belastend voor de rug, met name de tussenwervelschijven, en verantwoordelijk voor rugklachten. Lang zitten en lang staan is ook erg belastend voor de rug en geeft vaak een vermoeid gevoel in de onderrug. In beweging blijven is de beste manier om rugklachten te voorkomen, maar ook om te herstellen van rugklachten. Uiteraard dient men rekening te houden met wat het lichaam aankan, een opbouw is dus essentieel.

Wie niet zeker weet hoe er met rugklachten moet worden omgaan of als onzeker is betreffende het herstel, kan gerust een fysiotherapeut om advies vragen. Zij zijn immers 'specialisten in beweging'.

[www.fysio-krommenie.nl](http://www.fysio-krommenie.nl)



UITERLIJK

# Huidklachten in het kort

**Wanneer je huidklachten hebt, is dat ontzettend vervelend. Er zijn veel verschillende soorten huidaandoeningen die door heel veel verschillende oorzaken ontstaan. Dat maakt het ook zo moeilijk om er weer vanaf te komen. Want wat is nu jouw oorzaak?**

Irene Lelieveld  
[Auto] Kinesiologische  
voedingstherapeut



**H**uidklachten kunnen ontstaan door stress maar ook door emotionele, lichamelijke of hormonale problemen. Voeding is hierin een hele grote boosdoener, net zoals lifestyle. Spanningen binnen het zenuwstelsel, waaronder onze gemoedstoestand, hangen ook nauw met onze huid samen. Ook lichamelijke klachten als allergieën, voedselovergevoeligheden, leveroverbelasting of darmproblemen kunnen huidklachten geven. In de puberteit zijn de hormonen de hoofdveroorzaker van acne, maar hormonen kunnen op latere leeftijd ook voor vervelende huidreacties zorgen.

## Teveel aan afvalstoffen

De huid is het grootste orgaan van het lichaam en een 'verlengstuk' van de lever in de strijd om het lichaam te ontgiften en 'schoon' te houden. Door een teveel aan afvalstoffen kunnen veel huidproblemen ontstaan. De darmen kunnen het de lever ook extra moeilijk maken. Want wanneer door stoorfactoren de darmflora niet meer optimaal functioneert, wordt de barrière van de darm beschadigd en kunnen schadelijke stoffen door de darmwand in het bloed terecht komen. Vooral de lever krijgt het dan extra zwaar te verduren om deze stoffen te verwijderen (ontgiften). Tussentijdse opslag van afvalstoffen en toxinen vindt plaats in het bindweefsel van de huid. Wanneer een teveel aan afvalstoffen en toxinen wordt aangevoerd, vervuult als het ware het bindweefsel waardoor dit tussencelweefsel overbelast wordt. Dit kan een oorzaak zijn van veel huidklachten in het algemeen.

Bijkomende oorzaken zijn de moderne productietechnieken in de voeding. Door het wijzigen, toevoegen en verhitten van ingrediënten kunnen de producten dusdanig veranderen dat er schadelijke stoffen ontstaan. Dit moet de lever allemaal verwerken en dit verstoort de lever en dus ook de huid.

Vooral vetten worden aangetast door verhitting en in onze voeding zitten vaak de verkeerde

de vetten die helemaal niet verhit mogen worden, zoals zonnebloemolie. Ook chemisch toevoegingen (vele E-nummers) belasten de huid enorm en spelen een rol bij huidproblemen.

## Een slechte huid is een teken van:

- tekort aan voedingsstoffen
- ongezonde voeding
- teveel zon of zonnebank
- verzuring
- teveel afvalstoffen
- verkeerde cosmetica
- teveel stress
- roken
- darm- of leverproblemen

## Om de huid te verbeteren moet je altijd van binnenuit werken

De huid verbeter je door:

- het immuunsysteem te versterken
- de hormoonhuishouding te verbeteren
- de darmflora te herstellen
- te ontgiften
- te ontzuren
- een ondersteunende gezichtsbehandeling
- tekorten aan te vullen
- gezonde voeding te gebruiken

In 'Lijf & Gezondheid' zal ik elke maand een huidklacht uitlichten, er wat meer over vertellen en specifieke tips en adviezen geven. Kun je hier niet op wachten, dan vind je alle informatie in het dikke huidboek 'Een mooie en vitale huid'.

## Algemene adviezen bij huidklachten

Hieronder kun je alvast wat algemene regels lezen over wat je kunt doen met voeding. Er zijn namelijk producten die een zeer negatief effect hebben op de huid.

Geheel vermijden:

- koffie, zwarte thee en frisdranken
- roken
- tarwe (eet spelt of glutenvrij)
- alcohol
- geraffineerde suiker

## De gezonde eter EEN MOOIE EN VITALE HUID



DOOR GEZONDE VOEDING EN GOEDE VERZORGING

- ongezonde voeding (koek, snoep, gebak, chips)
- teveel verzadigde vetten en transvetten

De meesten nemen vaak een snackje en wat lekkers. *Advies:* kies voor fruit of noten.

De meesten eten niet van wat het land en seizoen ons bieden. *Advies:* eet biologisch van wat ons land te bieden heeft (boek: 'Te koud? Te warm? Eet wat bij je past')

Velen eten teveel transvetten en verzadigde vetten. *Advies:* kies gezonde, onverzadigde vetten zoals noten, koudgeperste olie en superfood.

Overal zit geraffineerde suiker en witte bloem in. *Advies:* kies alles volkoren (spelt of glutenvrij) en suikervrij

Zowat alles wat we eten is kant en klaar en bewerkt. *Advies:* maak alles zelf met gezonde ingrediënten.

We eten dagelijks chemisch stoffen, zoals bestrijdingsmiddelen, synthetische E-nummers. *Advies:* kies biologische producten en maak alles of zoveel mogelijk zelf.

We drinken vaak veel te weinig. *Advies:* Drink minimaal 1,5 liter en maak zelf smoothies of groentesappen. Ook een detox kan enorm goed helpen, maar niet bij elke aandoening. In het huidboek vind je een mooie detox en alle informatie.

[www.persoonlijke-voeding.nl](http://www.persoonlijke-voeding.nl)





## Beantwoord de volgende vragen:

1. Noem een bekende Nederlander die door Carlos Lens wordt getraind.
2. Hoeveel gram vis eet een Nederlander gemiddeld per week?
3. Wie heeft het boek De Hormoonfactor geschreven?

Stuur uw antwoord in voor 1 oktober via:  
[www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl)

Of per post:  
Lijf & Gezondheid  
Zeeweg 189-191,  
1971 HB IJmuiden

Vermeld daarbij uw naam, adres en telefoonnummer.

[www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl)

3x

Pakket Frexious Slow Juice met 21 flesjes t.w.v. €90,-

**FRECIOS SLOW JUICE**

[www.frecious.nl](http://www.frecious.nl)



2x

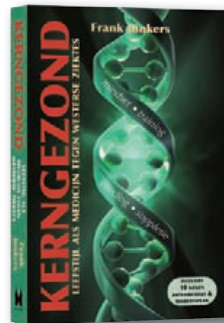
Holistische Massage van 1 uur t.w.v. €60,- bij Nieuw Avalon in Vogelenzang

**NIEUW AVALON**

[www.nieuwavalon.nl](http://www.nieuwavalon.nl)

5x

Boek van Frank Jonkers van BodySwitch 'Kerngezond' t.w.v. €22,95



[www.kerngezond-boek.nl](http://www.kerngezond-boek.nl)

Dinercheque t.w.v. € 150,- van Visrestaurant de Meerplaats

*Visrestaurant De Meerplaats*

Trawlerkade 80 1976 CC IJmuiden Tel. 0255-510806  
[www.meerplaats.nl](http://www.meerplaats.nl)

Set van 4 boeken van Ralph Moorman, Ir. Levensmiddelentechnologie & gezondheidscoach

[www.ralphmoorman.com](http://www.ralphmoorman.com)





**MIKE VAN LIENDEN**  
 PUUR VAKMANSCHAP  
**Sierbestrating | Stucadoren  
 Verbouwingen**  
 Voor een vrijblijvende prijsopgave,  
 neem contact op via:  
**06-53 33 23 72 | info@mikevanlienden.nl**  
**www.mikevanlienden.nl**

**gasservice**  
**kennemerland**  
 Ook  
 voor uw nieuwe  
**CV-ketel**  
 Tel. (0251) 245454  
 www.gasservice.nl

**Te koop:**  
 Wand vitrinekastje, licht van  
 kleur 50,-. Eiken houten stoffjes  
 5,- per stuk. Schemerlamp-  
 kapjes, rookvrij, 5,- per stuk. Tel.  
 06-15167361

**Tuinonderhoud**  
*Tuinman heeft nog tijd*  
 voor al uw werkzaamheden.  
 Vrijblijvende prijsopgave.  
 Ingeschreven KVK.  
 35 jaar ervaring.  
 Theo 0639870829 - Hans 0650660689  
 info@dennenburg-tuinen.nl  
 www.dennenburg-tuinen.nl

**Te koop:**  
 Thomos snorbrommer 250,-,  
 Gazelle herenfiets, hand-  
 remmen, versnelling 65,-. Opoe  
 meisjesfiets voor ± 13 jaar 35,-.  
 Compressor in prima staat met  
 toebehoren 70,-. Las travo 280  
 320 met toebehoren 65,-. Tel.  
 06-30397075

**Persoonlijk  
 kleuradvies of  
 visagieadvies**  
**Info:**  
 www.schonekunsten.nl  
 of 06-54254874  
 (ook groepen)

**Te koop:**  
 Damesfiets merk Kopra met  
 handrem en stevig slot, prijs  
 70,-. Butagaskachel i.z.g.st.  
 57,-. Tel. 06-14175946

**Te koop:**  
 Huishoudtramp alumm. 4 treden,  
 vraagprijs 750. Tel. 0251-  
 210518

**Gevraagd:**  
 Wie wil er met mij 1x per week  
 Nordic Walking lopen? Ik ben  
 67 jaar, vrolijk en met humor! Tot  
 snel? Tel. 0255-540204

## Stadsschouwburg & Philharmonie Haarlem

nu in de  
 verkoop

3 okt

De Jantjes

17 okt

Chi Coltrane

21 okt

Paul de Leeuw

29 okt

Jeans 24

7 nov

Toe Maar  
 (tributeband Doe Maar)

8 nov

Frans Bauer

18 nov

De Parelvisers

11 dec

Alain Clark

17 dec

Karin Bloemen

18 - 19 dec

Erik van Muiswinkel

20 dec

3JS

www.theater-haarlem.nl

**Gevraagd:**  
 Verzamelaar vraagt speldjes en  
 speldjesalbums. Ook speldjes  
 van sportverenigingen uit onze  
 regio. Tel. 0251-210955

**Te koop:**  
 Tk. Prima keyboard, Roland  
 e-86, midi, footswitch, stan-  
 daard, nl. handleiding 210,-. Tel.  
 0251-236993

**Te koop:**  
 Wit kinderledikantje + matras  
 + lakentjes + deken, z.g.a.n.  
 60x120, 25,-. Tel. 023-5372427

**Te koop:**  
 Carmen krulset 20 rollers 5,-.  
 Chanel telefoonhoesje zwart/  
 wit voor Samsung S2 5,-. Dames  
 Lammy coat maat S, 10,-. Tel.  
 023-5380750

**Te koop:**  
 GOLFballen 100 st. gekleurde  
 22,-. 100 st. div. 20,-. Worden  
 bezorgd. Tel. 023-5386575

**Te koop:**  
 Scooterhelm nieuw 70,- nu 50,-.  
 Digitaal fotoestel nieuw 100,-  
 nu 50,-. DVD films 1,- per stuk,  
 3D kaarten 0,50 per stuk. Tel.  
 0255-756276

**Te koop:**  
 Kinderstep met 4 wielen,  
 helemaal nieuw 15,-. Tel. 0255-  
 577384

**Gevraagd:**  
 Spullen die betrekking hebben  
 met paardrijden voor goede  
 doel in Gambia doneren. Bel mij  
 tel. 06-22209627

**Te koop:**  
 Voor mijn hobby ben ik op  
 zoek naar diverse elektronica  
 desktop computers, laptops en  
 notebooks. Tel. 06-84613045

**Te koop:**  
 Grote sortering kookboeken  
 en streekromans in zeer  
 goede staat! 0,50 per stuk. Tel.  
 023-5390914

**Te koop:**  
 2 witte stapelbare kunststof  
 tuinstoelen 5,- per stuk. 1 rond  
 spaanplaat tafeltje 50 cm.  
 doorsnee 5,- met bijbehorende  
 ronde roze kleedje 5,-. Metalen  
 kapstok, 5 haken, kl. zwart 15,-.  
 1 witte kunststof voetenbankje  
 7,50. Tel. 0255-513708

**KOOOPS**  
 MAKELAARDIJ  
**Specialist in verhuur van woonruimte!**  
 Voor verschillende relaties zijn wij per direct  
 op zoek naar gestoffeerde en/of gemeubileerde  
 huurwoningen in regio Haarlem en Heemstede.  
**www.koopsmakelaardij.nl / Tel. 023-5329817**

**Gevraagd:**  
 Nederlandse ansichtenkaarten  
 van steden en dorpen. Prijs  
 n.o.t.k. Tel. 0251-292985

**Te koop:**  
 Eenpersoons zwart metalen  
 bed ikea. In goede staat, incl.  
 lattenbodem. Prijs 35 euro. Tel.  
 0251-246040

**Te koop:**  
 Ikea onderbed. Hiermee creëer  
 je een extra slaapplek onder  
 je bed. Maat 90x200 cm. P. Tel.  
 06-29170726

**Te koop:**  
 Dameshorloge, merk vendoux  
 etoile mr41190-02, zilver/rose,  
 nieuw in doos, van 159,- voor  
 99,- euro.  
 Tel. 06-39470995

**Te koop:**  
 Etna kookplaat met elektrische  
 ontsteking plus flex gaslang  
 perfecte staat, 2 jaar oud, slang  
 nieuw, 90 euro. Tel. 0251-  
 242219

**Te koop:**  
 Klassiek eiken hang/vitrine-  
 kastje met sleutel, in zeer mooie  
 staat, 75 euro. Tel. 023-5361717

**Gevraagd:**  
**PROEFCLIENTEN**  
 in het kader van  
 coachingsopleiding.  
 Geen kosten aan verbonden.  
 Opgeven: **mental-  
 coach1415@gmail.com**

**ZOLA.NU**  
 WAARMEE KAN IK U HELPEN?



**Heeft u hulp nodig bij:**

- ✓ Het installeren van uw PC of Mac
- ✓ Het optimaliseren van uw laptop of iPad
- ✓ Het instellen van uw multimedia apparatuur
- ✓ Het gebruik van uw programma's en apps
- ✓ Het bewaren en versturen van foto's en documenten
- ✓ Duidelijke en rustige uitleg bij u thuis
- ✓ Reparatie bij u thuis

**WWW.ZOLA.NU**

023-7430475, INFO@ZOLA.NU  
 GEVESTIGD IN HEEMSTEDEN

**MUZIEKWINKEL**  
**STAGE**  
**MUSIC SHOP**

- muziekinstrumenten
- accessoires
- flightcase-materiaal
- verhuur van geluidsapparatuur

**OPEN:**

maandag: 13.00-18.00  
 dinsdag-vrijdag: 10.00-18.00  
 vrijdag koopavond: 19.00-20.30  
 zaterdag: 10.00-17.00

Schoolstraat 7 | Aalsmeer  
 0297-328044  
 www.stagemusic.nl





# Brocante in Jan van Goyenstraat

**Heemstede** - Met 62 kramen is de brocante en antiekmarkt in de Jan van Goyenstraat een belangrijk evenement voor de branche geworden. Temeer omdat er veel kwaliteit te vinden is en een grote verscheidenheid. Van kleine kopjes tot grote kasten. De winkeliers die de markt organiseren, hebben in de loop van de jaren ervaring opgedaan met het selecteren van de brocante kooplied die zich aanmelden. Tachtig procent komt uit Kennemerland, verder van Appelscha tot ver uit de Achterhoek, Brabant en zelfs België. Ze komen graag naar Heemstede, altijd mooi weer en een lekkere lunch, die verzorgd wordt door de winkeliers en waarvoor Hanneke en Caroline van Kado Enzo zich inspannen om er iets apart van te maken. Remco van den Berg van het Administratiekantoor en zijn vrouw An van de Knutselmand zijn die dag vroeg uit de veren om de kramen op hun goede plek te krijgen.

Matty van de Vis van Hoorcentrum Jan van Goyenstraat heeft met keurslager Wim Kuijk de coördinatie in handen en zij kunnen terugzien op een druk bezochte en vrolijke marktdag. De Spaarne Town Jazzband verhoogde de stemming nog met hun altijd vrolijk stemmende muziek die al iets brocante, dat doorleefde, in zich heeft.

## Nicolaas Beets

Nicolaas herinnerde zich de meeste spullen die hij op de markt tegenkwam. Veel dingen die zijn moeder gebruikte, zoals de rekjes waar de was op gedroogd werd, de voetenstoven, al dat koper - en tinwerk, dat mooie glaswerk en porselein. Maar hij had andere zaken aan zijn hoofd als predikant van de Oude Kerk. Met Adriaan Pauw vroeg hij ondersteuning en betrokkenheid bij beter maken van het comfort in en om de Oude Kerk. Het binnenklimaat, zitcomfort en het onoverdekte wandelpad naar de Pauwehof waar veel gebruik van wordt gemaakt voor koffie etc. Nicolaas verzekerde iedereen die zijn verhaal aanhoorde dat er niets nieuws onder de zon was. Hij vertelde hetzelfde verhaal precies tweehonderd jaar geleden ook al. Alleen keek men toen anders tegen comfort aan dan nu. Dat de ambachtsheren en predikant nu met hun tijd meegaan, kunt u zelf zien op de website [www.oudekerkheemstede.nl](http://www.oudekerkheemstede.nl) waarbij u mag letten op hun bankrekeningnummer. Daarnaast vroegen de heren even aandacht voor hun gratis toegankelijke theecolportages in die Oude kerk met die uitzonderlijke akoestiek. Zondag 21 september is weer de eerste met Harp Duo Dyade en zo iedere derde zondag van de maand om 15.00 uur.

**Ton van den Brink**



INGEZONDEN



## De Artis-Klas weg?

*Regio - Denk ik even via Google wat meer informatie te vinden over de Artis-Klas in Haarlem, waar ik vol trots over vertelde aan mijn partner. Mijn partner, geboren Amsterdamer, kent alleen de 'echte' Artis. "Nee", zei ik hem, "wij hebben ook een heuse dieren-tuin in Haarlem, namelijk de 'Artis-Klas'". "Dat zal dan wel een kinderboerderij zijn", was zijn opmerking.*

*Enfin, om hem te overtuigen dat het om een echte dierentuin gaat en omdat ik deze dierentuin in mijn gedachten had voor eventueel een stageplek voor mijn dochter (daar was de discussie over begonnen), ben ik achter de computer gaan zitten.*

*En jawel hoor, de Artis-Klas heeft een prachtige site. Wat mooi dat wij dat toch hebben, dacht ik nog.*

*Wij hebben toch maar mooi de kleinste en mooiste Zoo van de Benelux, naast de grootste Speeltuin van Europa, Lineushof in Bennebroek.*

*De geschiedenis was nieuw voor mij. Ik wist niet dat de Artis-Klas was opgericht door een oppasser van de grote Artis in Amsterdam. Hij is 50 jaar geleden begonnen met het idee een Artis-Klas op te richten voor de Haarlemse jeugd.*

*Ik las ook vol dat de Artis-Klas puur door vrijwilligers wordt gerund. Grandioos, hoe die zich inzetten.*

*Ook toevallig dat ik juist nu kijk, nu ze 50 jaar bestaan.*

*Maar nu komt het, ik schrok enorm. De Artis-Klas staat op het punt om zijn deuren te sluiten wegens financiële problemen. Mensen, maar vooral gemeenten, laat dit niet gebeuren. De Artis-Klas moet blijven!*

**M.M. Picavet, Heemstede**

## Kamerkoor Les Mouchérons op weg naar het nieuwe jaar!

**Regio** - Op maandagavond 15 september om 20.00 uur houdt Les Mouchérons een open repetitie-avond, in Basisschool De Kring, Parklaan 108, Haarlem. Iedereen die kan zingen en belangstelling heeft voor Les Mouchérons mag die avond mee komen zingen! Met name tenoren en bassen zijn van harte welkom.

Het Haarlemse kamerkoor Les Mouchérons repeteert in haar nieuwe project voor bijzondere nieuwjaarsconcerten getiteld 'Twelfth Night'. Het thema van dit project is ontleend aan 'de twaalf nachten', waarmee de verbindende periode tussen Kerst en Nieuwjaar wordt bedoeld. Les Mouchérons creëert dit keer een interactief concertprogramma, met poëzie, tekstvoordracht, interactie met het publiek, pianomuziek en natuurlijk prachtige koormuziek. Op het repertoir

re onder meer O Nata Lux (van Tallis, en van Lauridsen), Gaudete (Jenkins), Nachtlid (Renger) en Twelfth Night (Samuel Barber). Maar dit is slechts een kleine greep uit het programma!

De twaalf nachten vormen vanouds een periode van rust, inkeer en bezinning, met de blik op het nieuwe jaar te gericht. Wat zal de toekomst brengen? Met bijzondere muziek en teksten beleeft het koor met het publiek deze 12 bijzondere nachten in één concert!

Op het Haarlems Korenlint laat Les Mouchérons een voorproefje horen van dit bijzondere nieuwjaarsprogramma. Zondag treedt het koor twee keer op: om 14.00 uur in de Sint Jozefkerk en om 16.00 uur in de Wilhelminakerk. Informatie: [www.lesmouchérons.nl](http://www.lesmouchérons.nl).



# Edward Kors

Groente Fruit & Primeurs

Binnenweg 146 • Heemstede  
Tel. 023-528 11 31



## MAALTIJDEN BEZORGSERVICE

### MAALTIJD ASSORTIMENTEN

#### STAMPPOTTEN

Boerenkool	Rode Kool
Hutspot	Prei/kaas
Zuurkool	Witlof ham kaas
Andijvie met spekjes	Bieten
Raapstelen met spekjes	

#### STAMPPOT IN COMBINATIE MET:

Balgehakt (runder)	Hachee
Rookworst	Cordon Bleu
Saucijs	Schnitzel

#### STAMPPOT IN COMBINATIE MET VLEES EN JUS PER MAALTIJD (1 persoon) €6.99

Maaltijdsalade met ei en mozzarella of gorgonzola

#### ERISSE SALADES

Kartoffel	Salade van de dag
Herfstsalade	Franse salade
Asperge	Eiersalade
Tonijn	Festival
Tomaat met mozzarella	

#### PASTA'S

Tortellini in gehaktsaus en groente  
Macaroni met gehakt en groente  
Spaghetti bolognese  
Bami Goreng met kip  
Mihoen Goreng met kip  
Rijst Tandoori met kip  
Kip Pilav (evt. met rijst)  
Javaanse kipschotel  
Kapucijnerschotel met spek  
Italiaanse Tagliatelle  
Chili con carne  
Pizza's  
Asperge maaltijd  
Tortilla met gehakt  
Tuinbonenschotel  
Roseval schotel  
Lasagne  
Bourgondische stoofschotel, (kriel, kip groenten)  
Broccoli met kriel, gehakt en kaassaus  
Courgette met champignon, kriel en champignonsaus

PASTA'S EN ANDERE SCHOTELS ZIJN PER  
MAALTIJD €4.99

*Alle maaltijden en soepen zijn seizoensgebonden,  
vers bereid en diepgevroren.  
Maximaal 3 maanden houdbaar.*

### SOEP ASSORTIMENT

SOEPEN ZIJN ER ZOWEL IN 1/2 LITER ALS IN  
1 LITER BEKER V= VEGETARISCH

Tomaten groentesoep	Pompoensoep (V)
Groentesoep	Spinaziesoep (V)
Kippensoep	Champignonsoep (V)
Bruine bonen soep	Gebonden bospaddenstoel (V)
Erwtensoepp	Heldere bospaddenstoel (V)
Franse uiensoep	Mosterdsoep
Goulash soep	Aspergesoep
Kerriesoep	Paprikasoep
Chinese tomatensoepp	Broccolisoepp
Kervelsoepp	Courgettesoepp
Cantharellen soep (V)	Linzensoep

1/2 LITER VANAF €2.99 1 LITER VANAF €4.99

### LEKKER VOOR ERBLI

Gekookte kriel	Mangomousse
Aardappelschijfjes	Bosvruchtenyoghurt
Gevulde aardappel	Bakje ananas
Pommes Gratin	Bakje Meloen
Bakje witlof ham/kaas	Bakje gemengd fruit
Sukadelapje	Fruitsalade exclusief
Rookworst	
Gekookte stoofperen	
Appelmoes	
Rabarber/aardbeimousse	

VERS GEPERSTE SAPPEN VANAF €3.20

*Verkrijgbaar in 1/2 liter of hele liter fles*

Jus d'orange  
Kiwi met jus d'orange  
Mango met jus d'orange  
Bosvruchtensap met jus d'orange  
Olmehorst appel- en perensap





## Harrie Hablous tentoonstelling in Burgerzaal Fascinatie voor drink- en zeewater

**Heemstede** - Onder de naam 'Eilanden van Licht' opende wethouder Christa Kuiper donderdagmiddag een expositie van kunstenaar Harrie Hablous uit Heemstede. Fotografisch en grafisch werk, die het thema van het gedicht *Marine* van de dichter Arthur Rimbaud uit de bundel 'illumination' raken. Over twee verschillende werelden, zee en platteland. Hij raakte geboeid door de schoonheid en kwetsbaarheid van zoet drinkwater en het zeewater. Zijn onder water foto's zijn gemaakt in de wateren van Corsica. Bedreigd wordende prachtige koraalriffen die door bevissing en vervuiling van de zeeën steeds verder aangetaast worden. Hij wil er met zijn gedichten en foto's de bewustwording breder maken. In vele landen is schoon water nog helemaal niet mogelijk.

### Fratskoppen

Van een heel andere orde zijn de gevelkoppes die door Harrie wat opgevoelrijk zijn. De gevelkoppes ofwel de fratskoppen, zijn onder meer te vinden op het Binnenhof, maar je moet wel om-

hoog kijken wil je ze vinden. Zo stiekem verscholen en vaak sterk vervuild. Veel ambtenaren en politici kennen deze fratskoppen niet. Deze onbekende exemplaren heeft Harrie fotografisch uit hun verval geplukt en voorzien van een nieuwe en kleurige uitstraling. Zelf zegt hij erover dat hij er steeds veel schik in had bij dit werk. Kleurrijke stof genoeg

een cadeau voor de gemeente. Met de voor exposities verantwoordelijke ambtenaar, Koen Siegrest, pakte zij een onderwaterfoto uit Corsica uit. Helende muziek werd gespeeld door Kees van Boxtel op een bansuri, een bamboefluit met 6 gaten en door Josette Pangels die hem begeleidde op een snaarinstrument, de Tanpou-



om naar te kijken. Na de openingswoorden van de wethouder declameerde Harrie nog enkele gedichten, die met applaus werden begroet. Tot verrassing van wethouder Kuiper had Harrie Hablous nog

ra. Klassieke Indiase sjamanenmuziek die bijzonder mooi paste bij het poëtische en artistieke sfeertje van de expositie. Tot 31 oktober tijdens kantooruren in het raadhuis.

**Ton van den Brink**

## Jazz in Zandvoort/ seizoen 2014-2015 start aanstaande zondag

**Regio** - In Theater de Krocht aan Grote Krocht 41 in Zandvoort bijt Marjorie Barnes het spits af van het nieuwe Jazz in Zandvoort-seizoen. Sinds 2002 worden er in Zandvoort jazzconcerten van een uitzonderlijk hoog niveau georganiseerd. Alle info over dit unieke project is te vinden op [www.jazzinzandvoort.nl](http://www.jazzinzandvoort.nl). Zondag 14 september zingt de befaamde Amerikaanse zangeres Marjorie Barnes. Het concert gaat van start om 14.30 uur. De overige gasten voor het komende seizoen zijn:

12 oktober - Hermine Deurloo (mondharmonica)  
9 november - Greetje Kauuffeld  
21 december - Super Voices (zangtrio)  
11 januari - Martijn van Iterson (gitaar)  
8 februari - Frits Landesbergen (vibrafoon)

8 maart - Deborah J. Carter (zang)  
12 april - Ack van Rooyen (trompet)  
10 mei - Max Ionata (Italiaanse saxofonist)

Alle concerten vinden plaats in het sfeervolle theater De Krocht. Het theater beschikt over een prachtige concertvleugel en een weergalozekoestiek. Er valt dus weer volop te genieten voor de jazzliefhebber. Stichting Jazz in Zandvoort organiseert de concerten. Zij bestaat uit: Eric Timmermans - programmeur, Hans Reijmers - voorzitter en Claudia Cavé - secretaris. De toegangskaarten bedragen 15 euro per concert. Indien u alle concerten wilt bijwonen kunt u een passe partout aanvragen voor slechts 100 euro. Reserveren via [info@jazzinzandvoort.nl](mailto:info@jazzinzandvoort.nl) of 023-5310631.

## Koor Encore uit Heemstede bij Korenlint

**Heemstede** - Op zaterdag 13 en zondag 14 september vinden de twee korendagen in Haarlem plaats onder de naam Korenlint en zoals ieder jaar valt dat samen met de Open Monumentendagen in Haarlem. Deze dagen zijn een belevings voor oog en oor want in veel monumenten zijn de optredens van de koren te beluisteren.

Het Heemsteedse koor Encore doet al een aantal jaren mee en draagt nu ook weer haar steentje bij in deze editie. Het koor, onder leiding van Bram Biersteker, is op zaterdag 13 september tweemaal te beluisteren: om 12.00 uur in de Groenmarktkerk en om 14.00 uur in de Van Beinumzaal van de Philharmonie. Voor de programmering van het Korenlint zie: [www.korenlint.nl](http://www.korenlint.nl) De kraamkamer van Encore was het Hageveldkoor, destijds onder

leiding van de muziekdocent aldaar. Toen dat noodgedwongen werd opgeheven, maakte een aantal zangers een doorstart en sinds 2005 komt ieder op donderdagavond bijeen om te repeteren.

Encore bestaat uit zo'n 25 amateur zangers en zangeressen en heeft een repertoire met varierend van Wim Sonneveld tot Mozart. Afgelopen seizoen gaf het koor met veel succes zelfs een eigen concert met werken van Purcell en als uitsmijter een lied met een ode aan Heemstede. Enthousiast geworden? Op 18 september kunt u de openbare repetitie bijwonen van 19.45 tot 21.45 uur. Met name hoge sopranen, tenoren en bassen zijn van harte welkom. Encore repeteert in basisschool De Ark, Van der Waalslaan 17 in Heemstede.



## GSV Heemstede is het seizoen gestart Met activiteiten voor elk wat wils; voor jong en oud

**Heemstede** - Heeft u nog geen keuze kunnen maken en wilt u toch actief zijn het komend seizoen? Dat biedt GSV Heemstede op velerlei gebied de mogelijkheid om zowel lichamelijk als geestelijk in beweging te komen en te blijven. Zowel overdag als 's avonds zijn er vele mogelijkheden. U kunt alles rustig nalezen op: [www.gsv-heelstede.nl](http://www.gsv-heelstede.nl). Bent u niet in de gelegenheid de website te bezoeken, dan kunt u het informatieboekje aanvragen bij mev. Roest, tel: 023-7851531.

bics/bodyshape 60+, yoga, internationale dans.

### Cursus "in balans"/ valpreventie

Info: Jos Holdorp 023-5324160 [gsvgymnastiek@hotmail.com](mailto:gsvgymnastiek@hotmail.com).

### Volleybal

Cool moves volley, volleybal - recreatief, volleybal - competitietraining.  
Info: Leo van der Pijnt, 023-5287039, [leosr@vanderpijnt.com](mailto:leosr@vanderpijnt.com).

### Badminton

Info: Ina Roest, 023-7851531 [cmcroest@hotmail.com](mailto:cmcroest@hotmail.com).

### Gymnastiek & dans

Info: Jos Holdorp 023-5324160 [gsvgymnastiek@hotmail.com](mailto:gsvgymnastiek@hotmail.com).

Gym- en turncursussen voor de jeugd, ouder- en kindgym, kleutergym, turnen voor de jeugd, turnen voor jongens, wedstrijdturnen, danscursussen voor de jeugd, street/clipdance, jeugdballet, dansshow.

### Cursussen voor volwassenen

Gymnastiek/volleybal voor 55+ heren en dames, conditie-gym voor dames, conditietraining, body-fit surprise, total body workout, body & mind fitness, zumba/aerobics, pilates, t'ai chi chuan, bewegen voor 65+, conditioneel bewegen voor 65+, aero-

### Tafeltennis

Info: Dick ter Heijden 023-5716511 of Han Dekker 06-46893022.

### Denksport

*Klaverjas*  
Info: M. Meijer, 023-5245364 graag na 19.00 uur.  
*Bridge, bridgecursus*  
Info: Ina Roest, 023-7851531 [cmcroest@hotmail.com](mailto:cmcroest@hotmail.com).

### Nordic walking

Info: René Reeuwijk, 06-53582295, 023-8447496, [r.reeuwijk@telfort.nl](mailto:r.reeuwijk@telfort.nl).



De levenskunst van afscheid nemen

**Alice Loeters**

persoonlijke uitvaartzorg

Betrouwbaar en voor iedereen een passend afscheid.  
**0255-517452 Dag en nacht bereikbaar**Column gemist? Nieuwe column over: Zeemansgraf  
Kijk op: [www.aliceloeters.nl](http://www.aliceloeters.nl)**Te koop:**

Twee nieuwe Moreno 100% wollen dekbedden 200x140 cm + 2 nieuwe 100% wollen kussens voor reumapatiënt, prijs 400,-. Tel. 06-21921738

**Te koop:**

Z.g.a.n. meisjes rose driewieler met duwstang. Prijs 15 euro. Tel. 06-14706652

**Te koop:**

Philips lcd televisie 81 cm zeer goede staan, vraagprijs 125 euro. Tel. 06-85520687

**KWEKERIJ LOEF****Fruitdagen**12 & 13 September  
van 09:00 tot 17:00 uur

U bent van harte welkom !!

Rijksweg 255 Velsersbroek | 023-5382240 | [www.kwekerijloef.nl](http://www.kwekerijloef.nl)**Kennemerjob.nl****XXL-BOUWSUPPORT.NL****ZOEKT**

- Slopers
- Deskundig asbest saneerders (DAV) of mensen die hiervoor willen worden opgeleid
- Monteur lucht behandelings kanalen, in het bezit van rijbewijs B

Ben je in het bezit van VCA?

Bel dan **0255-820203** en maak een afspraak op ons kantoor.**XXL-Bouwsupport**, Middenhavenstraat 94, IJmuiden**GRATIS KABAALTJE**

LET OP! Van elk artikel móet een vraagprijs worden vermeld!

\*(Doorhalen wat niet van toepassing is)

Te koop/Aangeboden/Gevraagd*			
		1 regel	G
		2 regels	R
		3 regels	A
		4 regels	T
		5 regels	I
		6 regels	S

Telefoon: \_\_\_\_\_

**5**Deze bon kunt u uitknippen en inleveren bij:  
**Primera de Pijp** Raadhuisstraat 30, 2101 HH Heemstede  
**De Heemsteder** Camplaan 35, 2103 GV HeemstedeU kunt uw kabaal nu ook opgeven via internet, surf hiervoor naar [www.heemsteder.nl](http://www.heemsteder.nl)**GRATIS KABAALTJES WORDEN GEPLAATST ONDER DE VOLGENDE VOORWAARDEN:**

- Niet boven de € 500,-
- Géén onroerende goederen, woonruimte of auto's.
- Géén personeels- of commerciële advertenties.
- Géén contactadvertenties.
- Niet telefonisch, alléén via de bon uit de krant of via [www.heemsteder.nl](http://www.heemsteder.nl)

Als uw kabaaltje niet aan deze voorwaarden voldoet, kiest u voor een BETAALKABAALTJE. Kosten daarvoor zijn 10 euro, over te maken op: Rabobank 13 16 75 850 o.v.v. het aan te bieden of te vragen onderwerp. Afgeven/opsturen kan ook: doe dan de bon met 10 euro in een envelop. Kantooradres: Camplaan 35, 2103 GV Heemstede.

Wij kunnen geen enkele aansprakelijkheid aanvaarden voor schade van welke aard dan ook, ontstaan door niet tijdig of onjuist plaatsen van kabaaltjes. Kabaaltjes kunnen op grond van hun inhoud, zonder opgave van redenen, worden geweigerd.

**REPARATIE  
FIETS & SCOOTER****Grote beurt fiets  
Inclusief reinigen****€ 35,-****Brengen voor 11.00 uur  
Dezelfde dag klaar!***Grote voorraad occasions  
Tevens ophaalservice/leenfiets***Landmeier Tweewielers Heemstede**

Kerklaan 25 Heemstede (naast Aldi) • 023-5297777



# Merel van der Marel pakt 2 keer goud op Nederlands Kampioenschap

**Heemstede** - In het laatste weekend van augustus werden in Amsterdam, op de atletiekbaan van AAC "Ookmeer" de Nederlandse Kampioenschappen voor junioren C gehouden. Onder niet bepaald ideale omstandigheden stonden de snelste meisjes C (1999-2000) van Nederland aan de start van de 800 meter en 1500 meter.



Voorafgaande aan de wedstrijd werd er al geruime tijd gediscussieerd over de mogelijke kanshebbers voor eremetaal op de middellange afstanden, want nooit eerder stonden er zoveel talenten, met goede noteringen op de ranglijst aller-tijden op beide afstanden in één serie tegenover elkaar. Op papier had Merel weliswaar de snelste tijd van Nederland gelopen op zowel 800 m als 1500 m, echter op een NK is tijd van ondergeschikt belang en spelen tactisch inzicht en wedstrijd hardheid een allesbepalende rol. De vraag was dan ook of de 3e jaars "Hageveld" studente Merel haar favorietenrol kon waarmaken? Op beide afstanden waren er meer series

op tijdsindeling, de snelste meisjes in de laatste serie, samengesteld. Nadat Merel in 2013 twee keer brons had behaald, was ze erop gebrand het dit jaar nog beter te doen. Op de 800 meter (zaterdag) werd een gedemarreerde atlete, Bregje Sloot (Av de Liemers, Zevenaar) in de laatste bocht voor de finish ingerekend en sprintte Merel, samen met Roos Hop (First running team Roosendaal) en Jasmijn Bakker (Av Triathlon Amersfoort) voor de overwinning. Met een laatste jump op 60 meter kon Merel een paar tiende van een seconde afstand nemen van de concurrentie en behaalde ze haar eerste gouden plak (800 m tijd 2.17,45 min).

Op het koningsnummer "1500 meter" (zondag) was het deelnemersveld mogelijk nog iets sterker. Een keur van atletes komende uit alle windstreken, had zich optimaal voorbereid op dit NK. Niet iedereen had de 800m op zaterdag meegelopen en dat bemoeilijkte de positie van deze 800-meter atleten.

Diana van Es (Av PAC Rotterdam) probeerde direct bij aanvang, met een extreem hoog tempo weg te komen uit het veld, echter werd deze poging gecounterd door Merel die het gevaar onderkende. Het deelnemersveld werd door het hoge tempo van Diana weliswaar langgerekt (doorkomst 400 m: 69 sec. 1000 m: 3.07 min), echter alle kanshebbers bleven aansluiting houden, met Merel nog altijd lopende in 2e positie. Op 300 meter voor de finish nam Merel de koppositie over en werd het tempo nog verder opgeschroefd. Zij aan zij met Jasmijn Lau (Ciko'66, Arnhem) door de laatste bocht, op de voet gevolgd door Jasmijn Bakker raasden ze gedrieën naar de eindstreep. Nadat Jasmijn Lau moest afhaken, kwam Jasmijn Bakker nog erg sterk opzetten, echter was haar inspanning net niet genoeg om de winst van Merel af te pakken. (1500 m tijd Merel 4.37, 12 min). Merel behaalde zodoende haar 2e gouden medaille van het weekend en is daarmee ook rechtstreeks geplaatst voor de C-interland (as zaterdag 6 sept) in- en tegen Duitsland (Westfalen).

Merel zal samen met Roos Hop voor Nederland uitkomen op de 800 meter. Jasmijn Lau en Jasmijn Bakker zullen naar alle waarschijnlijkheid uitkomen op de 2000 meter.



## Oudste biljartclub Heemstede heeft ruimte voor nieuwe leden

**Heemstede** - De biljartclub, vroeger spelde je billardclub, met de naam Billard Sociëteit 'Hof van Heemstede' heeft vorig jaar een schitterend boekje uitgegeven bij gelegenheid van het 75 jarig bestaan. Oppericht op 25 juli 1937 door een aantal Heemstedenaars, waaronder veel kleine zelfstandigen. Nu heten ze biljartclub Heemstede en de club heeft nog steeds middenstanders als leden. Zestien leden en dat mogen er best twintig worden. De biljartclub is geen kroegclub. Een eerbiedwaardige club, oorspronkelijk middenstanders, nu zelfstandigen die graag spelen zonder de druk van het winnen van een competitie, hooguit een spelletje spelen om uit te vinden wie er dit jaar de meeste caramboles scoort. Of het meeste geluk heeft. Voorzitter Jacob van Oerle vertelt dat de speelsterktes niet ver uiteen liggen. Tussen de een en twee caramboles per wedstrijd. Landelijk zitten ze daarmee in de middenmoot. Secretaris en wedstrijdleider Piet van Lierop, weet nog precies waar de club in die vroegere jaren gespeeld heeft. Begonnen in het Wapen van Heemstede aan het Wilhelminalplein, daarna Riche van Paul Ekelschot, nu weer Hof van Heemstede, de Jansstraat in Haarlem, in de Sociëteit Vereeniging, Zijlweg en nu in het Denksportcentrum 't Spaerne in Haarlem Noord aan de Spaarndamseweg 416. Een club met een rijk verleden. Met uitgaansdagen in de jaren 50 en 60, waarbij de dames ook meegingen en er rijkelijk gedineerd werd voor vier gulden de man/vrouw, plus 10 procent fooi dat maakte 4,40 gulden. Later werd dit een diner dansant. Piet Stam lette vele jaren op de centjes en doet dat nog steeds. De oudste biljartclub van Heemstede heeft nog plaats voor enkele leden. Er zijn nu zestien leden en dat mogen er best 25 worden. Voor informatie kunt u terecht bij de voorzitter Jacob van Oerle, tel nr: 023 5291077.

**Ton van den Brink**

## Koninklijk avontuur van Heemstedse cricketers

**Heemstede** - Balmoral, het kasteel bij Aberdeen in de Schotse Hooglanden. Het kasteel is vooral bekend als zomerresidentie van de Britse koninklijke familie. De Queen, prins Andrew, Princess Anne, Prince William met zijn Kate en Prince Harry, zij allen kwamen even een kijkje nemen naar de wedstrijd cricket, die een Heemsteeds team van de Fairly odd cricketers Rood en Wit speelde tegen een team van Crathie Cricket Club, zeg maar het personeel van de Engelse koningin. Je moet maar durven als bescheiden Heemsteeds clubje gekke cricketers, die ieder jaar een nieuwe uitdaging zoeken. Spelen tegen het Vaticaan, IJsland of Andorra, geen zee te hoog voor de vijftigers. Zaterdag traden zij aan op de heilige grond van Balmoral Castle waar zij na een stevig politieonderzoek de poort in mochten

Verder geen publiek, pers of bobo's. Just cricketers! En een dame die twintig honden uitliet op het cricketveld en vele paarden die aandachtig toekeken. Aanhalig en vriendelijke dieren, die het spel kennelijk meer gezien hadden. Na een eerste kennismaking in het clubgebouw, de mooiste cottage van het land met een uniek heide dak waar de snacks en scones klaarstonden, hield Michel Bakker bestuurslid van de Heemsteeds cricketers, een speech in het Gaelic, nog nooit vertoond door een buitenlander en daarom ook hooglijk gewaardeerd door de Schotten, die echter geen medelijden hadden met hun cricket vaardigheid. Hoewel? Met 135 tegen 110 verliezen van een club die een Taylor heeft die goed was voor 88 runs. Hadden ze die een kwartiertje eerder uitgeschakeld dan hadden ze nipt gewonnen. Zo

dicht ligt verlies en winst bij cricket. Daarnaast beschikken de Schotten nog steeds over John Edrich als begeleider. De Cruijff van het cricket. Winnen is nooit het doel op zich geweest voor de Rood en Witspelers. Spelen tegen clubs waarvan ze denken te kunnen winnen is hun optie. Zoals tegen het Vaticaan waarvan ze dachten dat moet een makkie zijn. Tot ze tegenover 11 priesterstudenten uit India stonden die vanaf hun jeugd niet anders speelden. Nee tegen Andorra lukte het op 12300 meter hoogte voor het eerst om te winnen na inmiddels minstens 7 wedstrijden in de hele wereld. Het zijn bepaald geen snoepreisjes, in een hostel slapen met 16 man op één kamer zonder ramen op stapelbedden in een Schotse hostel, och, je kent elkaar al tientallen jaren en je kent iedere snurk. Nee, spelen op de Balmoral



Castle Cricket Ground, daar gaat het om. De ultieme droom van iedere cricketer en daar moet je een beetje gek voor zijn, zo-

als ze zich zelf dan ook noemen. Fellowship Of Fairly Odd Places Cricket Club.

**Ton van den Brink**





## Vallen en opstaan bij GSV

Wie vielen er allemaal dit jaar al?

**Heemstede** - Vallen is een groot probleem onder ouderen van 65+. Jaarlijks vallen er wel ongeveer 1 miljoen (!) 65-plussers. Met vaak ingrijpende persoonlijke, maatschappelijke financiële gevolgen. De oorzaken kunnen zijn hoge bloeddruk, losliggende vloerkleden, slecht passende schoenen, bad-of douche zonder handgrepen, geen anti slip matjes, losse tegels of een slechte verlichting. Dinsdagochtend kwamen dertig ouderen op de cursus 'In Balans' naar het GSV gebouw aan de Franz Schubertlaan voor een trainingsprogramma om vallen te voorkomen.

De cursus begon met de vraag van docente Cokky Bentvelzen: wie is er dit jaar al een keertje gevallen. 27 Handen gingen omhoog. Dat toonde het belang van de cursus al aan. In de voorlichtingsbijeenkomst begon met de oorzaken van verminderd evenwicht en vallen, zoals te weinig

bewegen, slaap-en kalmeringsmiddelen, slecht zien en veiligheid in en om het huis. Soms met ernstige gevolgen, waar men op oudere leeftijd moeilijker herstelt. Een groot aantal ouderen kampt met osteoporose, waardoor botten gemakkelijker breken. Een andere oorzaak is dat evenwichtsgevoel, spierkracht en het coördinatievermogen achteruit gaan bij ouderen. Het snelst bij degenen die weinig meer (kunnen) bewegen. De medische kosten die jaarlijks met valongelukken gepaard gaan bedragen ruim 600 miljoen euro. Aandacht voor valpreventie vanaf een jaar of 65 en valreductie voor hen die al eens gevallen zijn, kan het aantal incidenten drastisch verminderen. Het is bewezen dat In Balans daar een bijdrage aan levert. Daarnaast is bewegen natuurlijk ook gewoon leuk en een sociale activiteit. Deelnemers krijgen inzicht in hun balans en valrisico door een

test en vragenlijst. Daarnaast informatie en tips voor een actieve leefstijl en kennismaking met het trainingsprogramma voor verbetering van de balans en de algehele conditie. Het accent ligt op didactische en methodische aspecten gericht op groepswork, op eigen vaardigheid van de oefenstof en op vaardigheid in en bewuste ervaring van essentiële Tai Chi elementen. Een toetsing maakt onderdeel uit van de scholing. Heeft u de introductie ochtend niet mee gemaakt, u kunt zich inschrijven voor de cursus die gehouden worden in het GSV gebouw aan de Franz Schubertlaan. De cursus duurt in totaal 18 weken en kost alles bij elkaar 112,50 euro.

Voor informatie, kunt u contact opnemen met Cokky Bentvelzen, tel. 023-5255857, e-mail: cbentvelsen@hotmail.com of gsvgymnastiek@hotmail.com.  
**Ton van den Brink**

## Zin in een avondje volleyballen?

**Heemstede** - GSV Heemstede heeft al jaren een op behoorlijk niveau spelende recreantenafdeling. Op donderdagavond wordt gespeeld in de sportzaal van de Evenaar, aan de van de Waalslaan 33 te Heemstede.

Vanaf 20.00 uur is de zaal beschikbaar voor het inspelen. Hierna wordt de groep in 3 ploegen gedeeld. Twee ploegen gaan spelen en de derde gaat zich, onder het genot van een bakje koffie, voorbereiden op hun wedstrijd. Na een kwartier wordt gewisseld. Dit gaat door tot 22.00 uur.

Door verhuizingen en opzeggingen is er ruimte gekomen voor nieuwe spelers en speelsters. Er wordt namelijk gemengd gespeeld, zonder dat

de dames zich overgeslagen voelen.

Heeft u zin om ook eens een keertje mee te doen? Kom dan

langs op donderdag in de Evenaar.

Verdere informatie is te zien op [www.gsv-heemstede.nl](http://www.gsv-heemstede.nl).



## Honkbal

# RCH doet zichzelf tekort tegen double stars

**Heemstede** - Zaterdag was het Andy Raaff, die in de thuiswedstrijd na een basehit in de 3e inning werd binnengebracht op een honkslag van Mark Smit. Maar een slagbeurt later stond het alweer 1-1 na een infield hit, een gestolen honk en 2 grounders. Bij deze stand deed Marcel Timmer na 6 innings met 4-0-2-0 de heuvel over aan Lars Werkman, die op zijn beurt na 2 slagbeurten na 2-2-0-0 werd afgelost door Hylke van Viersen. Die begon in de 9e inning met geraakt werper, waarna een gestolen honk, een OSS en een OSv8 de Double Stars op 1-2 zetten. Niet zonder fortuin werd het in de gelijkmakende slagbeurt gelijk. Ferd van Stekelenburg sloeg zich naar het 1e honk, pinch runner Jesse van Dalfsen werd verder gestoten door Mick van Vliet en 2 doorgeschoten ballen later kon Jesse de 2-2 noteren. In de 11e inning leek Double Stars opnieuw op voorsprong te komen na 3 honkslagen op rij, maar een schitterende aangooi 7-2 van Mark Smit verhinderde dit. En toen de Heilooërs in de 12e inning niet konden scoren leek de Racing toch nog met de winst aan de haal te gaan. Pinchhitter Mike Ruitenburg opende met een double op de moegestreden Ritzo Jansen (165 worpen in 12 innings!), maar zijn 3 opvolgers in het slagperk waren niet in staat hem over de thuis-

plaat te brengen. Het bleef 2-2. In Heiloo stond het na 6 innings 0-0. Christopher Pfau bij Double Stars en Dion Steyl bij RCH gaven elkaar vanaf de heuvel geen duimbreed toe. Maar in de 7e Heemstedse slagbeurt leek de Racing zijn slag te slaan. Openingslagman Donny Hamelink kwam op 1 door een veldfout, op 2 door een OSS van Ferd van Stekelenburg, op 3 door een honkslag van Mick van Vliet en thuis door een nieuwe veldfout. En toen Mick van Vliet op een wilde worp de 0-2 kon aantekenen leek de Racing op rozen te zitten. Robin van Eis mocht Dion Steyl, die er 88 worpen op had zitten aflossen, maar kwam in de gelijkmakende 7e slagbeurt direct in de problemen. De 1e slagman kwam op 1 door een omstrede 4 wijd, de zichtbaar geïrriteerde Robin vervolgde met een wilde worp, de voorspelbare OSS volgde, met 2 en 3 bezet mislukte de poging om bij de volgende stootslag de 0 op thuis te maken, waarna een DB en een honkslag voor de 3-2 voor Double Stars zorgden, hetgeen ook de eindstand werd. Komend weekend volgt de dubbel tegen de Twins, zaterdag thuis, zondag uit. De Oosterhouters zullen, willen ze de race om het kampioenschap met DSS volhouden, moeten winnen en RCH zal zijn sportieve plicht willen doen.

## Open Dag Podia Heemstede: Cultureel voorproeven!

**Heemstede** - Podia Heemstede presenteert voorproefjes van zo'n 25 minuten van voorstellingen die dit seizoen plaatsvinden in Theater de Luifel, de Oude Kerk, het Oude Slot en de Pinksterkerk. De Open Dag vindt zondag 21 september 's ochtends plaats in de Oude Kerk en 's middags in Theater de Luifel.

### Theater de Luifel

Ook hier een welkomstwoord verzorgd door de voorzitter, om 14.00 uur.

Om 14.10 uur kunt u luisteren naar Tango Extremo, op 13 december in Theater de Luifel met Maestros.

Ellen Dikker vermaakt het publiek om 14.40 uur. Zij treedt 20 maart op in Theater de Luifel met Groene Vingers.

Dan om 15.30 uur verzorgt Maarten Ebberts een optreden. Op 11 oktober is hij te zien in het theater met Nuanceren Is Voor Mietjes

Tot slot, om 16.00 uur is het tijd voor Rayen Panday; op 7 maart in Theater de Luifel te beluisteren met Vrijspraak.

Voor de kinderen is er een springkussen. Bovendien kunnen zij zich laten schminken.

De locaties zijn: Oude Kerk, Wilhelminalplein, Heemstede en Theater de Luifel, Herenweg 96, Heemstede.

Kijk ook op: [www.podiaheemstede.nl](http://www.podiaheemstede.nl) of Facebook: PodiaHeemstede.

In de Oude Kerk start de Open Dag om 11.00 uur met een welkomstwoord door de voorzitter van Stichting Podia Heemstede. Vijf minuten later wordt een toelichting gegeven op het nieuwe programma door programmeur Iris Haack.

Nikitov komt om 11.15 uur aan bod. Dit gezelschap treedt 25 april op in de Oude Kerk met Mameloshn/Moedertaal.

Om 11.45 uur kunt u genieten van Gwyneth Wentink, die 21 december in de Pinksterkerk optreedt met Ten Holts Canto Ostinato.

Quatro Ventos volgt om 12.20 uur. Deze formatie brengt muziek ten gehoren op 21 februari in de Oude Kerk met Maria de Fátima.





# Agenda

**Woensdag 10 september t/m 17 september**  
**Tentoonstelling 'Arctic' in bibliotheek Heemstede.** Julianaplein 1. De schoonheid van verschillende landschappen in o.a Spitsbergen, IJsland, Canada en Japan. Gratis te bezoeken. [www.andregilden.nl](http://www.andregilden.nl) en [www.bibliotheekzuidkennemerland.nl](http://www.bibliotheekzuidkennemerland.nl).

**Woensdag 10 september t/m resp. 21 en 26 september**



**Thema 'Op Reis' bij Open Monumentendagen in Waag en Kloostergangen te Haarlem.** Meer info: [www.kzod.nl](http://www.kzod.nl), [www.haarlem.nl](http://www.haarlem.nl) en [www.openmonumentendagen.nl](http://www.openmonumentendagen.nl).

**Woensdag 10 september t/m 12 oktober**  
**Foto-expositie '109 jaar Sport in beeld' in museum Cruquius.** Informatie: [www.museumdecruquius.nl](http://www.museumdecruquius.nl).

**Woensdag 10 september t/m 14 oktober**



**Expositie José van den Hout met collages van diverse materialen.** Gemeentehuis Bennebroek, Bennebroekerlaan 5. De opening is donderdag 4 september om 20 uur. Bezoektijden zijn ma t/m vr van 8.30 tot 12.30 en wo mi. van 13.30 tot 16.30.

**Woensdag 10 september t/m 16 oktober**

**Expositie werk Winnie van Soest bij Sanquin Bloedvoorziening, Boerhaavegebouw, terrein KG locatie Zuid, Haarlem.** 3e verdieping. Bomen, bossen met veel kleur. Open ma-di-do avond van 20.15-21.00 uur. Of in de ochtend, dan tussen di en vr 11.15-12.00 uur.

**Woensdag 10 september t/m vr 24 oktober**  
**Oranje en het water.**

Nieuwe tentoonstelling in het provinciehuis in het kader van 200 jaar Koninkrijk. Prenten, (technische) tekeningen en foto's uit de Provinciale Atlas, aangevuld met objecten van het Hoogheemraadschap Hollands Noorderkwartier. De expositie is te bezichtigen op werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur en tijdens het Open Monumentenweekend, 13 en 14 september. Locatie: Paviljoen Welgelegen, Dreef 3 Haarlem.

**Woensdag 10 september t/m zo 26 oktober**



**Expositie Jan-Willem Wouters** in de foyer van de Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Te bezichtigen tijdens openingsuren.

**Woensdag 10 september tot 7 november**



**Astri Smits exposeert met 'Wondere Waterwereld'** in Inloophuis-Kennemerland, Wulverderlaan 51 in Santpoort-Noord. [www.inloophuiskennemerland.nl](http://www.inloophuiskennemerland.nl).

**Donderdag 11 september**  
**De Koningkerk aan de Kloppersingel 57 te Haarlem presenteert een heerlijke avond 'Samen zingen met het orgel'.** Organist: Otto Deen, pianobegeleiding Fien Bolman. Meezingen met liederen uit de bundel van Johannes de Heer. V.a. 19.30 uur. Toegang gratis. (collecte).

**Vrijdag 12 september**  
**Jandino Aspora met theatershow 'Hoe dan ook'.** Theater de Luifel, Herenweg 96 Heemstede. Aanvang: 20:15 uur; entree: 21,00 euro. Kaarten via [www.podiaheemstede.nl](http://www.podiaheemstede.nl), telefonisch op: 023-548 38 38 of aan de kassa.

**Schrijfster Amy Tan brengt een bezoek aan boekhandel Blokker, Binnenweg 138, Heemstede.** Amy Tan is de au-

teur van De vreugde- en gelukclub, De vrouw van de keukengod, De honderd geheime zintuigen, De dochter van de heelmeeester, Vissen op het droge helpen en haar autobiografische familiegeschiedenis De keerzijde van het lot. Haar werk is vertaald in meer dan dertig talen.



Aanvang 20.00 uur, toegang 7,50 euro, aanmelden via 023-5282472.

**Zaterdag 13 september**  
**Open Huis in De Pauwehof.**

Met een scala aan diverse cursussen. Van 11:00 - 14:00 uur, Achterweg 19, Heemstede. Voor meer informatie: Welzijn Ouderen Heemstede. 023-528 85 10 of [pauwehof@welzijnouderenheemstede.nl](mailto:pauwehof@welzijnouderenheemstede.nl).

**Fancy fair met verkoop kloosterinventaris, door de zusters van de Goede Herder.** Tussen 10.00 - 17.00 uur, klooster Euphrasia, Dennenweg 8 in Bloemendaal. Pinnen mogelijk.

**Koor Encore uit Heemstede bij Korenlint tijdens Open Monumentendagen Haarlem.** Zaterdag tweemaal te beluisteren, om 12.00 uur in de Groenmarktkeerk en om 14.00 uur in de Van Beinumzaal van de Philharmonie. Voor de programmering van het Korenlint zie: [www.korenlint.nl](http://www.korenlint.nl).

**Zaterdag 13 september en 14 september**  
**Open Monumentendagen in de Bibliotheek Haarlem Centrum.** Thema: 'Op Reis' met 3 gratis activiteiten: een knipworkshop, optredens van koren uit de regio en historische rondleidingen door het Doelengebouw. Alle activiteiten zijn gratis en vinden op beide dagen plaats in de Bibliotheek Haarlem Centrum, Gasthuisstraat 32, vanaf 12:00 uur. Meer informatie op [www.bibliotheekzuidkennemerland.nl](http://www.bibliotheekzuidkennemerland.nl).

**Zaterdag 13 september t/m 14 november**  
**Foto-expositie in Huis Leyduin.** Open Monumentendagen, 13 + 14 september te zien van 10.00-17.00 uur. Op andere (werk-)dagen van 11.00-15.00 uur. Gratis te bezoeken.

Buitenplaatsen in beeld. Leidsevaartweg tussen 49-51. De parkeerplaats na 200 meter rechts. Let op: bij Huis Leyduin mag u niet parkeren.

**Zondag 14 september**  
**Klimmuur Haarlem organiseert open dag met demo's en clinics,** tussen 10.00-18.00 uur. Locatie: Spaardamseweg 120 B (boven de Vomar). Gratis toegang. Elk half uur introductieles voor 5,- pp. Kinderen dienen onder begeleiding van een volwassene te komen. Info: Jelmer Melis, 023-5259997, 06-26144117, [www.deklimmuur.nl](http://www.deklimmuur.nl).

**Kofferbakmarkt** van 8.00 tot 16.00 uur op de Dorpsweide in Wijk aan Zee. Info: [www.kofferbakmarktwijskaanzee.nl](http://www.kofferbakmarktwijskaanzee.nl).

**Op Wereld Alzheimer Dag organiseert de afdeling Zuid-Kennemerland van Alzheimer Nederland een boottocht over het Spaarne.** Deelname is gratis; voor mensen met dementie en een mantelzorger. Van 14.00-17.00 uur. Aanmelden 023-5311482 of [zkenemerland@alzheimer-nederland.nl](mailto:zkenemerland@alzheimer-nederland.nl).

**Eerste aflevering in de concertserie 'Jazz in Zandvoort',** Grote Krocht 41, Zandvoort. De Amerikaanse Marjorie Barnes zingt. Aanvang 14.30 uur. Kaarten: 15,-. Via [info@jazzinzandvoort.nl](mailto:info@jazzinzandvoort.nl) of 023-5310631.

**Zondag 14 september t/m 26 oktober 2014**



**Tentoonstelling Joke Aelberts: 'Ik zal jullie eens wat laten zien'.** ABC Architectuurcentrum Haarlem, Groot Heiligland 47, Haarlem. Toegang gratis, geopend: di-za 12.00-17.00/ zo 13.00-17.00. Meer informatie op [www.architectuurhaarlem.nl](http://www.architectuurhaarlem.nl).

**Maandag 15 september**



**Open Repetitie van Concertkoor Haarlem.** Geïnter-

resseerde zangers en zangeressen zijn van harte welkom op de open repetities om te komen kijken, luisteren en meezingen. Plaats: Haarlem, Baptistenkerk van het Begijnhof, achter de Jansstraat (tegenover de Waalse kerk). Aanvang repetitie: 20.00 uur. De deur is open vanaf 19.30 uur. Voor meer informatie: [pr@concertkoorhaarlem.nl](mailto:pr@concertkoorhaarlem.nl) en [www.concertkoorhaarlem.nl](http://www.concertkoorhaarlem.nl). Tel. 06 520 22 438.

**Dinsdag 16 september**  
**Fietstocht met Toerclub Vogelengang,** van ca 35 km, met een pauzestop naar park Meermond. 12.45 uur verzamelen bij Camping Vogelengang, Tweede Doodweg 17. Start 13uur. Deelname 1,50 euro per persoon, informatie: Joke van Beek, tel. 0252 52 11 81 / [www.fietsenindebollenstreek.nl](http://www.fietsenindebollenstreek.nl).

**Informatiemarkt 'Alzheimer'** met stands van diverse organisaties in de Luifel, Herenweg 96 Heemstede. Aanv. 13.30u. Toegang vrij. Met o.a de film 'Still Mine', over dementie en veerkracht van ouderdom. Met nabespreking.

**Woensdag 17 september**  
**Vrouwen van Nu begint met haar seizoen met een diavoorstelling door de heer Carol Popelier, voordrachtskunstenaar van eeuwenoude, maar nog steeds actuele verhalen.**

Aanvang 14.00 uur (zaal open 13.45 uur) in de Luifel, Herenweg 69, Heemstede (niet-leden betalen 2,50 euro).

**Vrijdag 19 september**  
**Viering 200 jaar Koninkrijk op het provinciehuis Haarlem.** Drie voorstellingen, om 21.00 uur, 22.00 uur en om 23.00 uur. Gratis toegang, aanmelden verplicht, dit kan tot 12 september via [www.noord-holland.nl/1909](http://www.noord-holland.nl/1909).

**Zaterdag 20 september en 21 september**  
**Spirituele beurs Haarlem,** van 12.00-17.00 uur. Toegang een dag: 6,-, twee dagen 9,-. Consulten max. 10 euro. Parkeren zaterdag gratis op het parkeerveld van Albert Heijn, Westergracht 72, in Haarlem is parkeren op zondag gratis. [www.nickysplace.nl](http://www.nickysplace.nl) of 06-41041509: Nicole van Olderen. Locatie: Steunpunt voor ouderen, van Oosten de Bruynstraat 60, Haarlem. hoek Westergracht achter de Bavo Basiliek.

**Zondag 21 september**  
**Jaarlijkse Oogstfeest kinderboerderij 't Molentje,** Heemstede, nabij bos Groenendaal. 11.00-15.00 uur. o.a. biologische producten, activiteiten voor kinderen en een hobbymarkt. Wilt u er ook



staan? Mail: kinderboerderij@heemstede.nl.

**Uniek voorproefje van de gezamenlijke podia in Heemstede tijdens de open dag.** In de Oude Kerk treden Nikitov, Gwyneth Wentink (Canto Ostinato!) en Quatro Ventos op, terwijl 's middags in Theater de Luifel Maarten Ebberts, Tango Extremo, Ellen Dikker en Ryan Panday acte de présence geven. Entree is gratis. Oude Kerk, Wilhelminaplein 11.00-13.00 uur. Theater de Luifel, Herenweg 14.00-17.00 uur.

**Openingsconcert Wings Ensemble.** Met werken van Bach, Beethoven en Van Beurden. Janskerk (NH-Archief) Jansstraat 40, Haarlem, 11.30 en 15.00 uur. Toegang: 19,50 euro; in de voorverkoop 17,50 euro; Vrienden van het Wings Ensemble 15,- euro. Reserveren via [www.wingsensemble.nl](http://www.wingsensemble.nl) of per e-mail: [info@wingsensemble.nl](mailto:info@wingsensemble.nl). Telefoonisch: 06-811 95 217 (antwoordapparaat).

**Eerste in de serie Theeconcerten Oude Kerk Wilhelminaplein Heemstede.** Om 15.00 uur. Deze keer: Duo Dyade, Modern en klassiek op de twee harpen. Toegang vrij, met deurcollecte.

**Donderdag 25 september TV-opnames EO Nederland zingt.** Grote of St. Bavokerk in Haarlem. Aanvang 19.45, aanwezigheid voor 19.30 uur. Gratis kaarten zijn te reserveren via [eo.nl/nederlandzingt](http://eo.nl/nederlandzingt) of op 0900-3002130 (0,25 euro p.m.)

**Zaterdag 27 september Jong Bennebroek neemt deel aan Burendag** met een kennismakingsmiddag, kinderactiviteiten en een Mexicaanse avond met taco's en wraps. Voor burens en andere belangstellenden. Meer info: [www.jnbb.nl](http://www.jnbb.nl) / [www.jongnederland.nl](http://www.jongnederland.nl) / [info@jnbb.nl](mailto:info@jnbb.nl).

**Zaterdag 4 oktober en 5 oktober Dutch Ladies Tattoo Conventie** ([www.dutchladies-convention.com](http://www.dutchladies-convention.com)) te bezoeken in de Expo Haarlemmermeer, Stelling 1 te Vijfhuizen. Zaterdag van 12.00 uur tot 21.00 uur, zondag van 12.00 uur tot 18.00. Voor algemene informatie: Tel: 023-56 60 140 of [info@expo-haarlemmermeer.nl](mailto:info@expo-haarlemmermeer.nl).

**Zaterdag 18 oktober Boekenmarkt bibliotheek Tiltenberg Vogelenzang.** Van 9.00-17.00 uur. Verkoop tweedehands boeken t.g.v. priesteropleiding bisdom Haarlem-Amsterdam. Tiltenberg, Zilkerduinweg 375, Vogelenzang. Meer info op: [www.tiltenberg.org](http://www.tiltenberg.org).



Foto: Bart Jonker Productions

## Verhelderende fietstocht voor lokale politici

**Heemstede** - Afgelopen vrijdagmiddag namen op initiatief van de Fietzersbond wethouder Pieter van de Stadt en enkele lokale bestuursleden deel aan een fietstocht. Onder meer de fracties van D66 (But Klaassen), HBB (Annelies van der Have en Jannemarije Goedkoop) en Groen Links (Thera van der Heijden en Eric de Zeeuw) waren vertegenwoordigd. Met als startpunt het Raadhuisplein, voerde de fietstocht door en langs Heemstede, met als eindpunt café de 1e Aanleg, waar werd nagepraat. Met deze ludie-

ke tocht wilde de Fietzersbond de lokale politici de knelpunten voor fietsers laten zien, alsmede de verbeteringen die voor fietsers zijn aangebracht. In aanloop van de gemeenteraadverkiezingen 2014 had de Fietzersbond reeds aandachtspunten voor het verkiezingsprogramma aangedragen. Deze bestonden uit een zestal punten: Ruimte, Veiligheid, Comfort, Stallen, Onderhoud en Visie. De meeste successen en knelpunten hebben direct met één of meer van de punten te maken. Zo is de Fietzersbond zeer te spreken over de rotonde He-

renweg/ Kerklaan en het tweerichtingen fietspad ten westen van landgoed Iepenrode, omdat dit een veilige route voor scholieren biedt. Het rode asfalt en de breedte is ook nog eens comfortabel voor ouderen. Toch is de Fietzersbond van mening dat er nog behoorlijk wat knelpunten in Heemstede zijn. Politica Jannemarije Goedkoop: "Het was een verhelderende fietstocht, maar tevens een zeer aangename tocht. Wat is Heemstede toch een mooie omgeving om te fietsen. Goed initiatief van de fietzersbond!"

**Bart Jonker**



# Zomerfoto

## Hoofdrol voor Japanse heester in de nazomer

Heemstede - Niets zo kleurrijk als de acer, een Japanse heester. De Japans esdoorn is een uitermate sierlijke heester die zijn blad verliest nadat het in de herfst dieprood is geworden, in de nazomer kleurt het blad prachtig. "Een rijke aanwinst voor je tuin, een overgang naar de herfst", aldus Marenka Groenhuizen, die de foto maakte.



### Themamaaltijd: Nazomer Diner

Van maandag t/m donderdag wordt in Eethuis de Luifel, Herenweg 96, Heemstede een heerlijke maaltijd gereserveerd, vers bereid door onze koks. Op donderdag 18 september is er weer een heerlijke Themamaaltijd: Nazomer Diner met een pasteijs met champignonragout, rosbief met stroganoffsaus en broccoli, aardappelkroketjes en rabarber en toe vanille-ijs met warme kersen en slagroom. U kunt aan tafel tussen 17.15 en 18.30 uur. Reserveren kan telefonisch tot uiterlijk 10.00 uur op de dag zelf, op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur. Bel: tel. 023-548 38 28 kies 1. De tafel staat gedeekt voor het aantal personen waarvoor u reserveert. Aanschuiven aan de stamtafel, voor mensen die alleen komen maar graag samen willen eten, kan om 17.45 uur. Het themadiner kost 9,75 euro.

### Woensdagavond: Filmavond

Bijna iedere week draait er bij Casca in de Luifel, Herenweg 96, Heemstede, een film in de Theaterzaal op het grote doek. Op woensdag 17 september is dat een historisch epos over één van de bekendste vrouwen van Haarlem. Aanvang: 20.00 uur - entree 6,50 euro. Duur van de film: 110 minuten. Voor meer informatie over de titel en/of het onderwerp van de film of om te reserveren kunt u bellen op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur: tel. 023-548 38 28 kies 1.

## Houten spaarpothuisje maken

**Heemstede** - De Knutselclub is weer gestart. Samen met knutselgenoot Renate maken kinderen iedere week weer leuke en originele dingen. Op woensdag 17 september tover je een huisje van hout met verf, klei en papier om tot een prachtig huisje. Met raampjes, deurtjes, plantjes en 'rook' is het net echt... De Knutselclub (5-10 jaar) is elke woensdag van 13.30 tot 15.15 uur in activiteitscentrum de Molenwerf, Molenwerfslaan 11, Heemstede. Kosten per keer zijn: 4 euro, een kaart voor 10 keer kost 37,50. Graag per keer van tevoren aanmelden: 023-548 38 28 - kies 1. (op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur). Kinderen die zich van te voren hebben aangemeld gaan voor. Meer informatie: [www.casca.nl](http://www.casca.nl).





Heemstede

# Nieuws

informatie van de gemeente Heemstede, 10 september 2014

## Workshop 'Communiceren met je ongeboren baby'

cjg  Heemstede  
centrum voor jeugd & gezin

Op woensdag 1 oktober van 19.30 tot 21.30 uur organiseert het Centrum voor Jeugd en Gezin Heemstede, op de Lieven de Keylaan 7 in Heemstede, de workshop 'communiceren met je (ongeboren) baby'.

In deze workshop wordt aandacht besteed aan het herkennen van gedrag van je baby in je buik. Hoe kan je als vader en moeder al contact maken met je baby in de buik via voelen, praten en zingen. Verder komt aan bod hoe de baby zich ontwikkelt in de eerste drie maanden na de geboorte. Aanstaaende ouders die interesse hebben voor deze workshop kunnen zich aanmelden via [www.cjgheemstede.nl](http://www.cjgheemstede.nl) bij cursussen en themabijeenkomsten. Er zijn geen kosten verbonden aan deze workshop.



## In deze uitgave:

- Omgevingsvergunningen

Volg ons via  
Facebook en Twitter!

### Adresgegevens en openingstijden

#### Raadhuis:

Raadhuisplein 1, Postbus 352, 2100 AJ Heemstede.  
Telefoon: 14 023  
E-mail: [gemeente@heemstede.nl](mailto:gemeente@heemstede.nl)  
Website: [www.heemstede.nl](http://www.heemstede.nl)

#### Publieksbalie:

##### Vrije inloop

Werkdagen van 08.30-13.00 uur en donderdag van 17.00-19.30 uur (alléén voor reisdocumenten, rijbewijzen en uittreksels).

##### Op afspraak

Maandag t/m donderdag van 13.00-17.00 uur (vrijdagmiddag gesloten).

Voor *ondertrouw/partnerschapsregistratie, erkenning van (ongeboren) kinderen en naturalisatie* moet u altijd vooraf een afspraak maken.

#### Bouw en woningtoezicht:

##### Vrije inloop

Werkdagen van 08.30-13.00 uur

##### Op afspraak

Maandag t/m donderdag van 13.00-17.00 uur en donderdag van 17.00-19.30 uur (vrijdagmiddag gesloten).

#### Sociale zaken:

##### Vrije inloop

Werkdagen van 08.30-13.00 uur

##### Op afspraak

Maandag t/m donderdag van 8.30-17.00 uur (vrijdagmiddag gesloten).  
Telefoon (023) 548 58 68.

#### Loket Heemstede:

##### Vrije inloop

Werkdagen van 08.30-13.00 uur

##### Op afspraak

Maandag t/m donderdag van 8.30-17.00 uur (vrijdagmiddag gesloten).

U kunt ook een afspraak maken voor een huisbezoek.

#### Volg ons op:

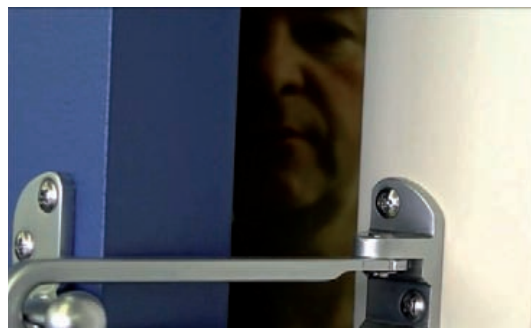
[twitter.com/heemstede](https://twitter.com/heemstede)  
[facebook.com/gemeenteheemstede](https://facebook.com/gemeenteheemstede)  
[linkedin: HeemstedeConnect \(Group\)](https://linkedin.com/company/heemstedeconnect)  
[youtube.com/gemeenteheemstede](https://youtube.com/gemeenteheemstede)



## 'Hoe wapen ik me tegen criminaliteit?'

*Preventiebijeenkomst voor ouderen*

Op maandag 29 september van 10.30 tot 12.30 uur organiseren de gemeenten Heemstede, Bloemendaal en Zandvoort gezamenlijk een preventiebijeenkomst voor ouderen over criminaliteit. Tijdens deze bijeenkomst geeft een ex-rechercheur uitleg over diverse vormen van criminaliteit. Ook krijgt u tips en trucs om u hiertegen te wapenen. Zo kunt u bepaalde vormen van criminaliteit eerder herkennen en weten wat u kunt doen om te voorkomen dat u slachtoffer wordt.



Tijdens de bijeenkomst komen verschillende vormen van criminaliteit en fraude aan de orde zoals woningovervallen, babbeltrucs, inbraak, straatroof, internetfraude, bankfraude en pinpasfraude. Op praktische wijze krijgt u inzicht in het aanbod aan beveiligingsproducten. Ook leert u hoe u veilig kunt kopen op internet en hoe u kunt betalen zonder het risico te lopen uw geld kwijt te raken. De bijeenkomst is in de theaterzaal van Casca aan de Herenweg 96 in Heemstede en duurt van 10.30 uur tot 12.30 uur. Inloop met koffie vanaf 10.00 uur. Ook professionals die vanwege hun beroep betrokken zijn bij dit onderwerp zijn van harte welkom.

### Aanmelden

Meld u aan via [postbusveiligheid@heemstede.nl](mailto:postbusveiligheid@heemstede.nl). Vermeld bij uw aanmelding het onderwerp 'Preventiebijeenkomst', uw naam, telefoonnummer en het aantal deelnemers. Neem voor meer informatie contact op met dhr. D. Nieuweboer, 023 - 548 57 45. Het aantal plaatsen is beperkt, deelname is op volgorde van aanmelding.

## Voorkom wachten, maak een afspraak!

Wilt u snel geholpen worden aan de publieksbalie? Als u een afspraak maakt, kunt u langskomen wanneer het u uitkomt. U wordt direct geholpen op het afgesproken tijdstip voor bijvoorbeeld het aanvragen van een paspoort, rijbewijs, identiteitskaart of voor het aanvragen van een bouwvergunning. Snel en makkelijk dus! Natuurlijk kunt u 's morgens nog steeds vrij inlopen. Ga naar [www.heemstede.nl](http://www.heemstede.nl) en klik rechts in uw scherm op 'Maak een afspraak'.





# Omgevingsvergunningen

## Aanvragen omgevingsvergunning

(uitgebreide procedure)

- Herenweg 9 het restaureren van een tuinmuur wabonummer 14731, ontvangen 22 augustus 2014.

## Aanvragen omgevingsvergunning

(reguliere procedures)

- Borneostraat 65 het uitbreiden van de 1e verdieping aan de achterzijde wabonummer 14743, ontvangen 25 augustus 2014.
- Kempphaanlaan 22 het kappen van 1 conifeer wabonummer 14789, ontvangen 26 augustus 2014.
- Bachlaan 27 het uitbreiden van het woonhuis wabonummer 14798, ontvangen 27 augustus 2014.

- Laan van Bloemenhove 8 het kappen van 1 conifeer wabonummer 14808, ontvangen 27 augustus 2014.
- W. Denijslaan 10 het kappen van 1 esdoorn wabonummer 14815, ontvangen 29 augustus 2014.

## Verdagen beslistermijn omgevingsvergunning

(reguliere procedure)

- Glipper Dreef 171 het doorbreken van een draagmuur en wijzigen voorgevel wabonummer 14518, ontvangen 18 augustus 2014. In het kader van de Wet algemene bepalingen omgevingsrecht hebben wij besloten voor deze aanvraag de beslistermijn te verlengen met een termijn van 6 weken.

## Verleende omgevingsvergunning

(reguliere procedures)

- Franz Schubertlaan 1 het vervangen van bestaande aanbouwen wabonummer 14465, verzonden 5 september 2014.
- Charlotte van Pallandtlaan 16 het plaatsen van een dakkapel op het voorgeveldakvlak wabonummer 14472, verzonden 5 september 2014.
- Frans Lisztlaan 42 het uitbreiden van de badkamer op de 1e verdieping wabonummer 14387, verzonden 5 september 2014.
- Bachlaan 8 het plaatsen van een dakkapel op het voorgeveldakvlak wabonummer 14386, verzonden 5 september 2014.

Reageren? Zie Inzien, reageren, bezwaar maken.

# Ontwerpverklaring van geen bedenkingen en ontwerp-omgevingsvergunning 4 woningen Glipperweg 33-39

Burgemeester en wethouders van de gemeente Heemstede maken op grond van het bepaalde in de Wet algemene bepalingen omgevingsrecht (Wabo) en van de Algemene wet bestuursrecht (Awb) bekend dat de gemeenteraad een ontwerpverklaring van geen bedenkingen heeft afgegeven. Deze verklaring heeft betrekking op de door burgemeester en wethouders vastgestelde ontwerp-omgevingsvergunning voor het permanent toestaan van 4 woningen in het kantoorgedeelte van het bestaande bedrijfsgebouw Glipperweg 33-39 in afwijking van het bestemmingsplan Woonwijken zuid en west. De ontwerpverklaring van geen bedenkingen en de ontwerp-omgevingsvergunning met bijbehorende stukken liggen met ingang van **donderdag 11 september 2014** voor 6 weken ter inzage.

## Waar kunt u de stukken inzien?

De ontwerpverklaring van geen bedenkingen en de ontwerp-omgevingsvergunning zijn digitaal te raadplegen op de websites [www.heimstede.nl](http://www.heimstede.nl) en [www.ruimtelijkeplannen.nl](http://www.ruimtelijkeplannen.nl) (NL.IMRO.0397.OVglipperweg37-0101). Ook liggen de ontwerpen ter inzage in de publiekshal van het raadhuis, Raadhuisplein 1 te Heemstede.

## Hoe kunt u uw zienswijze kenbaar maken?

Tot en met woensdag 22 oktober 2014 kunt u mondeling of schriftelijk zienswijzen over de ontwerpverklaring van geen bedenkingen en ontwerp-omgevingsvergunning indienen.

Schriftelijke zienswijzen kunt u indienen bij burgemeester en wethouders van Heemstede, Postbus 352, 2100 AJ Heemstede of via e-mail [gemeente@heimstede.nl](mailto:gemeente@heimstede.nl). Voor het mondeling indienen van zienswijzen kunt u contact opnemen met de heer G. Klaassen. Zijn gegevens vindt u hieronder. Voor zowel de schriftelijke als de mondelinge zienswijzen geldt, dat gemotiveerd moet worden aangegeven op welke onderdelen van de ontwerp-omgevingsvergunning de zienswijze betrekking heeft.

## Contact

Neem voor meer informatie contact op met de heer G. Klaassen, van de afdeling Ruimtelijk Beleid, via telefoonnummer 023 - 548 57 65 of e-mail [gklaassen@heimstede.nl](mailto:gklaassen@heimstede.nl).

# Hogere waarde Wet geluidhinder omgevingsvergunning

4 appartementen Glipperweg 33-39 te Heemstede

Milieudienst  **ijmond**

Burgemeester en Wethouders van Heemstede hebben ten behoeve van de omgevingsvergunning 4 appartementen Glipperweg 33-39 te Heemstede, een verzoek om vaststelling van een hogere waarde in het kader van de Wet geluidhinder ingediend bij Milieudienst IJmond. Het hogere waarde besluit heeft betrekking op wegverkeerslawaai. De bevoegdheid van het college tot vaststelling van een hogere waarde is gemandateerd aan het dagelijkse bestuur van de Milieudienst IJmond. De directeur van de Milieudienst IJmond, gemandateerd bevoegd namens genoemd

dagelijks bestuur, maakt bekend dat er een ontwerpbesluit hogere waarde is genomen.

Het ontwerpbesluit tot vaststelling van de hogere waarde ligt met ingang van **11 september 2014**, gedurende zes weken, samen met de omgevingsvergunning 4 appartementen Glipperweg 33-39, ter inzage in de publiekshal van het raadhuis van Heemstede en bij Milieudienst IJmond, Stationsplein 48b te Beverwijk op werkdagen van 9.00 uur tot 17.00 uur.

Gedurende de termijn van de tervisielegging kunnen belanghebbenden schriftelijk dan wel mondeling zienswijzen kenbaar maken. Schriftelijke zienswijzen kunnen kenbaar gemaakt worden bij de Milieudienst IJmond, Postbus 325, 1940 AH Beverwijk, onder vermelding van "Zienswijze ontwerpbesluit tot vaststelling hogere waarde omgevingsvergunning 4 appartementen Glipperweg 33-39 te Heemstede". Voor mondelinge zienswijzen kunt u telefonisch een afspraak maken met de Milieudienst IJmond, telefoonnummer 0251-263863.

# Uitschrijving basisregistratie personen (BRP)

Het college van burgemeester en wethouders heeft besloten de volgende persoon per 15 juli 2014 ambtshalve uit te schrijven uit Nederland:

- B.W. van der Wal, geboren 15-03-1981, Utrechtlaan 29

Tegen dit besluit kunnen belanghebbenden binnen zes weken na de dag van de bekendmaking hiervan bezwaar maken door het indienen van een bezwaarschrift bij het college van burgemeester en wethouders van Heemstede

(Postbus 352, 2100 AJ Heemstede). Ook kunnen belanghebbenden bij onverwijld spoed een voorlopige voorziening aanvragen bij de Rechtbank te Haarlem (Postbus 1621, 2003 BR Haarlem).



# Inzien, reageren, bezwaar maken

## Inzien

De aanvragen en vergunningen kunt u inzien tijdens de openingstijden van de afdeling Bouw- en Woningtoezicht of op afspraak. U kunt ze ook opvragen via [postbus-bouwenwoningtoezicht@heemstede.nl](mailto:postbus-bouwenwoningtoezicht@heemstede.nl), dan ontvangt u ze per e-mail.

## Procedures omgevingsvergunning

### Afhandelingstermijn omgevingsvergunning

Reguliere procedure: 8 weken na ontvangst van de aanvraag.\*

Uitgebreide procedure: 26 weken na ontvangst van de aanvraag.\*

\* Hierop zijn uitzonderingen mogelijk

## Zienswijzen (uw mening geven voordat een besluit genomen is)

Reguliere procedure omgevingsvergunning: U kunt zienswijzen indienen bij een voornemen een omgevingsvergunning te verlenen voor afwijken van het bestemmingsplan. Dit kan tot en met 4 weken na publicatie. In gevallen dat dit kan, wordt dit apart gepubliceerd.

Uitgebreide procedure omgevingsvergunning: U kunt zienswijzen indienen bij een voornemen een omgevingsvergunning te verlenen. Dit kan tot en met 6 weken na publicatie.

## Bezwaar en beroep

Reguliere procedure: Belanghebbenden kunnen binnen 6 weken na verzending van het besluit aan de aanvrager in bezwaar bij het college van burgemeester en wethouders. De termijn start op de dag na verzending. Zie verder kader 'Bezwaar'.

Uitgebreide procedure: Belanghebbenden kunnen binnen 6 weken na de dag waarop het besluit ter inzage is gelegd in beroep bij de rechtbank Noord-Holland locatie Haarlem. Zie verder kader 'Beroep'.

## Bezwaar

Belanghebbenden kunnen bezwaar maken tegen een door de gemeente genomen besluit door binnen 6 weken na de verzenddatum een gemotiveerd bezwaarschrift te richten aan het college van burgemeester en wethouders, postbus 352, 2100 AJ Heemstede. Een bezwaar moet zijn ondertekend en voorzien van naam en adres, datum, een duidelijke verwijzing naar het besluit en reden van bezwaar. Het indienen van bezwaar schorst de werking van een vergunning niet. Als sprake is van een spoedeisend belang kan voorlopige voorziening worden aangevraagd. Verzoek om voorlopige voorziening richten aan: Voorzieningenrechter van de rechtbank Noord-Holland locatie Haarlem, sector bestuursrecht, Postbus 1621, 2003 BR te Haarlem.

Een voorlopige voorziening indienen kan ook met DigiD via [www.loket.rechtspraak.nl/bestuursrecht](http://www.loket.rechtspraak.nl/bestuursrecht).

## Beroep

Een belanghebbende kan binnen 6 weken na verzenddatum van dit besluit (zie voor de omgevingsvergunning het kader 'Uitgebreide procedure omgevingsvergunning') beroep aantekenen bij de rechtbank Haarlem wanneer deze in een voorfase zienswijzen heeft ingediend of wanneer deze niet verweten kan worden geen zienswijzen te hebben ingediend. Richt uw beroepschrift binnen 6 weken na de dag waarop het besluit ter inzage is gelegd aan: rechtbank Noord-Holland locatie Haarlem, sector bestuursrecht, Postbus 1621, 2003 BR te Haarlem. Een beroepschrift moet zijn ondertekend en voorzien van naam en adres, datum, een omschrijving van het besluit waartegen het beroep zich richt en de reden van beroep. U kunt met DigiD ook beroep instellen bij genoemde rechtbank via [www.loket.rechtspraak.nl/bestuursrecht](http://www.loket.rechtspraak.nl/bestuursrecht). Bij het beroepschrift moet zo mogelijk ook een afschrift van het besluit waarop het geschil betrekking heeft worden overlegd. Het indienen van een beroepschrift schorst de werking van een vergunning niet. Als sprake is van een spoedeisend belang kan voorlopige voorziening worden aangevraagd. Zie verder kader 'Bezwaar'.

## Relaxed toernooi RCH om Loek Bekkers trofee

**Heemstede** - Het is zaterdag 6 september. Langzamerhand verzamelen de teams zich op het RCH complex. Vele jaren (toernooi)ervaring ontmoet elkaar voor het traditionele Loek Bekkers toernooi, vernoemd naar de RCH icoon Loek Bekkers. Sinds 2006 wordt dit toernooi al gehouden. Ons kent ons. De meeste mannen komen en kwamen elkaar al jarenlang tegen tijdens hun voetballoopbaan. Ons kent ons en dat maakt het toernooi zo relaxed. Lekker met en tegen elkaar ballen. Toegegeven, het voetbalfanatisme zit er nog steeds in. Hier en daar heeft de snelheid ingeboet, maar de skills zijn er nog. Gaat het niet,

dan gaat het niet. Mooie acties van ploeggenoten of tegenstanders worden op waarde gewaardeerd. Winnen we niet, dan maken de mannen zich niet druk al worden foute acties toch ook bekritiseerd, maar vaak door diegene die de foute actie zelf maakt. Half twee doet Loek Bekkers de eerste aftrap. De jaartjes gaan wel tellen, maar nog steeds gedreven op een goed en ordelijk verloop van ZIJN toernooi. De ervaren elftalvaarders zorgen er voor dat de teams op de juiste plek op het juiste tijdstip aanwezig zijn. Er hoeft niet achter spelers aangerend te worden om te vertellen dat er gevoetbald moet worden.

Inzet is de Loek Bekkers wissel-trofee. Vorig jaar gewonnen door HBC en ook dit jaar weer van de partij. Samen met de Haarlem Tigers, SV Zandvoort, RCH vet. 2, RCH vet. 1, Loek Bekkers All Stars en Kon. HFC vet. 2 werden de partijen van 25 minuten afgewerkt. Geen onvertogen woord. OK, af en toe heeft de scheids het gedaan. Dat blijft er in zitten, ook na al die jaren voetbal-ervaring.

De hoogste score was een 5-0, maar ook 0-0 uitslagen kwamen voor. Relaxed werd er naar de prijsuitreiking gewerkt. Alleen de wedstrijdleiding weet de uitslagen en de stand. Niemand maakt zich daar druk om. Het gaat om het voetbalplezier en volgend jaar doen ze gewoon weer lekker allemaal mee. Inderdaad, weer een jaartje ouder, maar dat geldt voor allemaal. Loek Bekkers had zijn kleinzoon weer bereid gevonden om de wissel-trofee uit te reiken. HBC zag geen kans zijn titel te prolongeren. Kon. HFC werd 7de met 0 pnt., HBC 6de met 1 pnt., Loek Bekkers All Stars 5de met 5 pnt., RCH vet. 1 4de met 5 pnt., RCH vet. 2 3de met 6 pnt, Haarlem Tigers 2de met 10 pnt. En winnaar werd SV Zandvoort met 12 pnt. In een eerdere editie zijn zij ook al eens winnaar geworden. Op de website van RCH kunt u nog een fotoreportage zien.



Op de foto van Harry Opheikens reikt Youri de wissel-trofee uit aan SV Zandvoort.

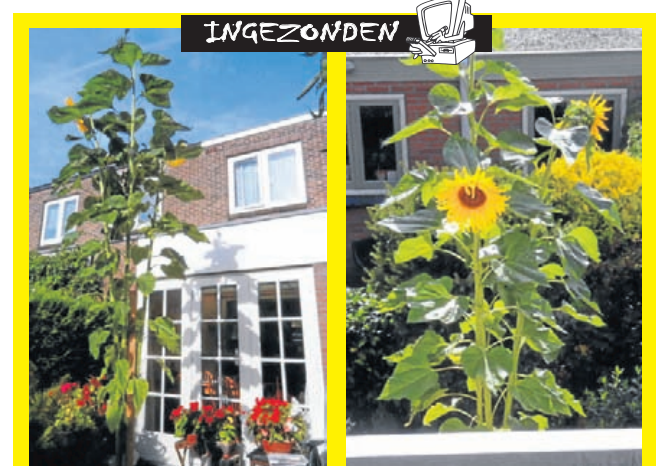
## Concert voor twee harpen door Duodyade

**Heemstede** - Zondag 21 september is het eerste concert in de serie Theeconcerten 2014-2015. Deze concerten vinden steeds plaats in de Oude Kerk aan het Wilhelminaplein te Heemstede en beginnen om 15.00 uur. Het concertpodium is ditmaal voor Colet Nierop en Emilie Bastens. Deze dames gaan met hun passie en liefde voor dit prachtige instrument een concert verzorgen, dat zowel een luister- als kijk - genoegen zal zijn. Muziek bewerkt voor de harp van o.a J.S.

Bach, Thomas, Granados, Albeniz, Salzodo en Andres wordt ten gehore gebracht. U zult verbaasd staan en genieten van de grootsheid en veelheid aan klankkleuren van dit prachtige instrument. Dit harpduo heeft de naam Duodyade. Het is genoemd naar het woord Dyade wat uit de oudheid stamt: een Dyade is een tweetal goden in de Egyptische mythologie. De goden werden vaak in tweetallen tegenover elkaar gesteld om evenwicht en harmonie te bewaren. Dit evenwicht en de

harmonie zullen deze harpistes laten zien en horen.

Colet Nierop studeerde harp aan het Koninklijk Conservatorium in Den Haag, speelt in diverse orkesten en ensembles en heeft een uitgebreide lespraktijk. Emilie Bastens is al sinds haar vierde jaar geraakt door de harp. Zij behaalde haar Bachelor aan het Koninklijk Conservatorium in Den Haag en volgt momenteel de Master of Music aan hetzelfde conservatorium. Ter afsluiting is er een deurcol-



## Wie heeft een nóg hogere zonnebloem?

**Heemstede** - Tot onze verbazing blijft de deur ons als pitje geplante zonnebloem maar doorgroeien! Inmiddels is hij 3.75 meter hoog en wij kijken van boven af in de 3 grote bloemen op de top van de plant. Wij zouden het leuk vinden te weten of er mensen zijn met een nóg hoger exemplaar. Hierbij een foto van de 'giga sunflower'. Ben benieuwd of hij de 4 meter nog haalt.  
**Jan en Elly Weijers, Esdoornlaan 10, Heemstede.**



lecte, deze collecte is na aftrek van de kosten voor het Restauratiefonds van de Oude Kerk. Na afloop is er volop gelegen-

heid om de medelusteraars te ontmoeten onder het genot van koffie, thee en gebak in de naastgelegen Pauwehof.