

Bloemendaler

2

Welzijn Bloemendaal en Brijder zeggen 'Ja' tegen Dry January



10

Bentveld, ontstaan op grondvesten van eeuwenoud landgoed

16

Vrije inloop booster nu ook in Velsen-Noord en IJmuiden



Blekersveld, nu nog onbebouwd. Foto: Eric van Westerloo.

Blekersveld blijft een splijtzwam tussen gemeente en belangengroep Stichting Blekersveld Groen

Door Eric van Westerloo

Bloemendaal - De belangengroep Stichting Blekersveld Groen en de gemeente staan nog steeds lijnrecht tegenover elkaar, ook nadat de kort-gedingrechter besloot de gemeente in het gelijk te stellen.

De gemeente wil zo snel mogelijk overgaan tot het kappen van een groot aantal bomen op het Blekersveld. Er moet ruimte komen om semipermanente woning te reali-

seren. In deze plus minus 30 woningen zouden dan statushouders gehuisvest kunnen worden. Omdat de woningen prefab zijn, kunnen deze snel worden geplaatst en eventueel in de zomer gereed zijn voor bewoning. De Stichting Blekersveld Groen ziet dit als een gruwelscenario en willen het voorgestelde plangebied groen houden en inrichten als park.

Punt van discussie

In de gemeentelijke vergadering in

december werd nog geopperd door raadslid Sleeuw om Oldenhove te gebruiken als huisvesting voor statushouders. Daarvoor kreeg hij toen de handen niet op elkaar, omdat de urgentie ontbrak.

De huisvesting is voorlopig bedoeld voor de statushouders (35 man en vrouw sterk) die nu nog in Dennenheuvel wonen. Zij moeten daar in maart van dit jaar vertrekken. Bloemendaal moet voldoen aan de opgelegde quota aan de huisvesting van

statushouders. Extra woonruimte is dus urgent. Blekersveld kan in de ogen van het college van Bloemendaal hier een uitkomst bieden. Dat is dus niet wat de omgeving wil. Zij vrezen dat na het Blekersveld ook Oldenhove alsnog in aanmerking komt voor opvang, zodat er twee locaties dicht bij elkaar ontstaan. De Stichting kan nog in beroep gaan, maar tegen die tijd zullen de bomen al zijn geveld. Het onderwerp zal nog wel langer een punt van discussie blijven.

In dit nummer:



Zorgspecial
Lijf & gezondheid



Werkzaamheden fietsenstalling station

Bloemendaal - De fietsenstalling bij station Bloemendaal wordt aangepast. Er komen in totaal 208 nieuwe plekken bij. De oude overkapte fietsenstallingen worden vervangen door overkapte etagerekken. Ook komt er een deel voor buitenmodel fietsen. Dit zijn fietsen die niet of slecht in standaardrekken passen.

De werkzaamheden vinden van 24 januari tot en met 11 maart plaats.

De toegangswegen tot de perrons en de bestaande fietsenstalling blijven bereikbaar. Het werk duurt in totaal 7 weken en wordt tijdens kantooruren op doordeweekse dagen uitgevoerd.

Werkzaamheden Prorail

Heemstede/Vogelenzang - Van woensdag 19 januari 22 uur tot en met donderdag 20 januari 06 uur, vinder er diverse werkzaamheden aan het spoor plaats door Prorail. Deze werkzaamheden kunnen geluid- en lichtoverlast veroorzaken.

Leerlingen zoeken tuinkabouters voor kabouterpad Bennebroek

Bennebroek - Drie leerlingen van 3 mavo op het Schoterlyceum lopen op dit moment stage bij Welzijn Bloemendaal. Zij maken een kabouterpad voor de jongere kinderen in de buurtuin van Welzijn Bloemendaal in Bennebroek.

Daarvoor hebben zij stenen kaboutertjes voor nodig. Kent u iemand of bent u zelf iemand die dit over heeft? Dan horen zij dat graag. U kunt contact opnemen via Nicole@welzijnbloemendaal.nl.



Bloemendaler.

VERSCHIJNT WOENSDAG

BLOEMENDAAL

Kantooradres
Zeeweg 189-191
1971 HB IJmuiden
Tel. 023-8200170
Tel. 06-50284402

Openingstijden
ma. t/m wo. 09.00-17.00 uur
donderdag 09.00-12.30 uur
vrijdag gesloten

Aanleveren van advertenties
Dinsdag voor 12.00 uur
verkoop@bloemendaler.nl

Advertentieverkoop
Petra Schiltmeijer
Jeroen van Duijn
Ellen Gouda

Advertentie-tarieven
op aanvraag

Aanleveren van kopij
Dinsdag voor 12.00 uur
redactie@bloemendaler.nl

Redactie
Bart Jonker

Correspondenten
Mirjam Goossens
Eric van Westerloo
Joke van der Zee

Redactie-opmaak
Mireille Huijberts

Kabalen
Opgave gratis advertenties
www.heemsteder.nl/
kabalen-opgeven

Druk
Janssen/Pers Rotatiedruk

Verspreiding en bezorgklachten
www.verspreidnet.nl
Tel. 0251-674433

Centrale administratie
Visserstraat 10
1431 GJ Aalsmeer
Tel. 0297-341900

Uitgave van
De Heemsteder Uitgevers B.V.
Onderdeel van
Regio Media Groep B.V.

Ingezonden brieven
Uw brief van max. 300 woorden, dient ondertekend te zijn en voorzien van naam, adres, telefoonnummer en/of e-mailadres. Anoniem ingezonden brieven worden niet in behandeling genomen. De redactie behoudt zich het recht te weigeren dan wel te redigeren.

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!

Privacy
Zie onze privacyverklaring op
www.heemsteder.nl/privacy

Milieu
Onze krant wordt volledig gedrukt op FSC-Mix papier van verantwoorde herkomst.

WWW.REGIOMEDIAGROEP.NL



Om op het nieuwe jaar te proosten schenkt vrijwilligster Birte Suxdorf de deelnemers aan de ‘open eettafel’ in Bloemendaal een glaasje non-alcoholische prosecco in. Foto: aangeleverd door Welzijn Bloemendaal.

Welzijn Bloemendaal en Brijder zeggen samen volmondig ‘Ja’ tegen Dry January

Bloemendaal – Vanuit het lokaal preventieakkoord van de Gemeente Bloemendaal werken diverse instanties samen om overmatig alcohol gebruik tegen te gaan. Welzijn Bloemendaal en stichting Brijder hebben Dry January aangegrepen om dit thema extra op de kaart te zetten. Bij diverse bestaande activiteiten wordt er de hele maand aandacht voor gevraagd en de (ge)bakfiets gaat de straat op met non- alcoholische versnaperingen en nuttige tips.

Volgens de directeur van Welzijn Bloemendaal, Johan van Buren, wordt het thema op een neutrale wijze opgepakt: “Een goede aanpak is ook hier het halve werk. Mensen ervaren al snel een vermanend vingertje en hebben dan al gauw de neiging het gesprek uit de weg te

gaan. Bij onze ‘open eettafels’ wordt, voor wie dat wil natuurlijk, een wijntje geschonken. In Dry January willen we de mensen verleiden dat eens niet te doen en te ervaren dat ook een sapje, alcoholvrije wijn of cocktail ook een goed alternatief kan zijn.”

De preventieafdeling van Brijder verslavingszorg is ook aangesloten bij het preventieakkoord en leveren het informatiemateriaal bij de ‘open eettafels. De preventiedeskundige hoort wel vaker: “Een borreltje op zijn tijd moet kunnen toch?” Voor veel mensen betekent alcohol gezelligheid, of hoort een glas wijn bij het avondeten. Vroeger stelde men dat een paar glazen alcohol geen kwaad kan. Toch is hier op teruggekomen. Zo kan bijvoorbeeld één glas alcohol per dag de kans op borstkanker

vergroten. Door zonder oordeel hier met mensen over te praten en goed informatie te geven, hoopt Brijder Preventie dat mensen voor zichzelf een goede keuze kunnen maken.

Jorien Klomp, sociaal cultureel werker bij Welzijn Bloemendaal gaat met een aantal vrijwilligers op stap met de (ge)bakfiets. Op diverse plekken wordt voorlichting gegeven en krijgen mensen een alcoholvrije versnapering aangeboden. Volgens Klomp zijn er tal van alternatieven die het verlangen naar een alcoholische versnapering op slag doet verdampen: “Bijvoorbeeld cocktail Belvoir-Ginger Spice, met o.a. ginger, cranberry- en appelsap. Het vinden van een eigen alcoholvrij succesnummer kan best even zoeken zijn. Gewoon wat uitproberen is het beste

en op internet staan genoeg lekkere voorbeelden”, zegt Klomp en deelt bij de (ge)bakfiets flyers met recepten uit.

Landelijk wordt Dry January ondersteunt door IkPas. Succesvol pauzeren tijdens Dry January kan namelijk best een uitdaging zijn. In die dertig dagen ligt er snel een dipje op de loer. Dankzij aanmelding bij IkPas ontvangen mensen tips, artikelen en recepten die kunnen helpen de maand januari geen alcohol te drinken. Inschrijven voor Dry January verhoogt de kans op een succesvolle alcoholpauze aanzienlijk. IkPas vraagt je niet om nooit meer alcohol te drinken, maar om je alcoholgebruik op pauze te zetten.

Voor meer info kijk op www.ikpas.nl.

Heeft u kopij of tips voor de redactie?

Bloemendaal - Heeft u tips of kopij over Bloemendaal voor de redactie? Laat het ons weten via redactie@bloemendaler.nl. Lees in onze colofon hiernaast hoe dit werkt.



KERKDIENTEN

ADVENTSKERK AERDENHOUT

Leeuwerikenlaan 7 Aerdenhout
Leeuwerikenlaan 7 Aerdenhout
Zondag 23 januari, aanvang 10u.
Voorganger Prof. Dr. M. Smalbrugge (Haarlem). Alle diensten zijn online te volgen via: www.kerkdienstgemist.nl/Adventskerk. www.adventskerk.com

HERVORMD PKN BENNEBROEK

Binnenweg 67 Bennebroek
Zondag 23 januari, 10u.
Ds. J. Mulder. De diensten kunt u volgen via: www.kerkomroep.nl/#/

kerken/11159.
<https://kerkdienstgemist.nl/stations/2528>.
www.hervormdpknbennebroek.nl

TREFPUNT BENNEBROEK

Akonietenplein 1 Bennebroek
Zondag 23 januari: dhr. Maurits de Ridder, Sassenheim. De vieringen kunnen alleen online worden gevolgd, zie: www.pkntrefpunt.nl en klik op actueel of via You Tube: trefpunt bennebroek. Bij het betreden van het gebouw zal men de coronacheck of een vaccinatiebewijs moeten tonen. www.pkntrefpunt.nl.

AFZETPUNTEN BLOEMENDAAL

Bloemendaal - De Bloemendaler is verkrijgbaar op de volgende afzetpunten binnen de gemeente Bloemendaal:

Goed Speelgoed, Bloemendaalseweg 29, Bloemendaal
AH, Bloemendaalseweg 70, Bloemendaal
AH, Bloemendaalseweg 240, Overveen
AH, Zandvoortselaan 169, Aerdenhout
Nieuw Vreeburg, Kerkplein 16, Bloemendaal
Kennemerhart, Bramenlaan 2, Bentveld
Wildhoef, Donkerelaan 285, Bloemendaal
Buurtgemak, Zwarteweg 44, Bennebroek
Papyrium, Bloemendaalseweg 78, Bloemendaal
Primera, Bloemendaalseweg 234, Overveen
De Wachtkamer, Leidsevaart 36, Vogelenzang
Dorpshuis, Donkerelaan 20, Bloemendaal
Coop, Deken Zondaglaan 55, Vogelenzang
AH, Schoollaan 23, Bennebroek
Bibliotheek Bloemendaal, Korte Kleverlaan 9, Bloemendaal
Dorpshuis, Henk Lensenlaan 2a, Vogelenzang
Bibliotheek Bennebroek, Kerklaan 6, Bennebroek
Zorgvilla Duinstaele, Zocherlaan 94, Bloemendaal
Restaurant De Vogelensangh, Vogelenzangseweg 182, Vogelenzang
Buitenplaats Plantage, Vogelenzangseweg 49b, Vogelenzang
Fleurage Residence, Kennemerweg 24-32, Bloemendaal



Wij kiezen
voor een
beter milieu.

Deze krant is gedrukt
op gerecycled papier.

AUTOBEDRIJF TURENHOUT
OCCASIONS • REPARATIE • ONDERHOUD • APK

Uw vertrouwde adres voor **onderhoud, reparatie en occasions.**

Raadhuisplein 7
023 52 91 125
info@turenhoutautos.nl
www.turenhoutautos.nl

AUTO CREW **BOSCH** **SOVAG**

Autobedrijf Turenhout, uw auto in vertrouwde handen!

DE LORD
MANNENMODE
WIJ STAAN VOOR U KLAAR

We gaan door waar we gebleven waren!

NOG VOLOP SALE!

We zien je graag!

Monique: 06-51 33 99 85 | info@delordmannenmode.nl
Binnenweg 96A Heemstede | delordmannenmode.nl

Square Mode

VANAF NU TOT
70% KORTING
OP DE
GEHELE COLLECTIE

Onze openingstijden zijn:
Di. t/m za.: 10.00-17.00 uur

Binnenweg 148 • Heemstede • 023-5287038

LEER IN 13 WEKEN HARDLOPEN
HARDLOPEN VOOR BEGINNERS
START DONDERDAG 20 JANUARI

WAT LEER JE?

- ✓ GOEDE LOOPTECHNIEK
- ✓ 40 MIN. HARDLOPEN
- ✓ MEER OVER VOEDING
- ✓ OMGAAN MET BLESSURES

LOPERS COMPANY BY ENVO

Stationsweg 35 | 2101 AB Heemstede | 06 20 41 20 66
info@loperscompanyheemstede.nl
www.loperscompanyheemstede.nl
loperscompanyheemstede.nl

Te koop:
Boek Met de stroom mee/van pontje tot sluis uitg. tgvaanleg Schoterbrug (foto's + verhalen) €10,-
Tel. 06-58839084

Te koop:
Charmant open damesschoentje mt. 39, hak 12 cm, Guess, nooit op gelopen €40,-. Omafiets Cortina 4u, 3 versn. €250,-. Tel. 06-26171519

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

Gevonden:
Gouden trouwring met inscriptie op de Binnenweg Heemstede op di. ochtend 11-1-2022 nabij Dekamarkt. Tel. 06-51570985

HJF HUISWERKBEGELEIDING

Begin het nieuwe jaar goed! Kom bij ons je huiswerk maken, in alle rust. Wij helpen je graag verder.

Informatie: Hedwig Jurrius, 06-46577776

BIJLES OF HULP BIJ JE HUISWERK: BIJ ONS LUKT HET WEL.

***Gevraagd:**
Ik ben op zoek naar elektr. en gewone fietsen om te knutselen. Tel. 06-14069852

***Inkoop allerlei oude meubels**
Uit de jaren 50, 60, 70. Ook gevraagd leren fauteuils en stoelen. Graag bellen of foto's naar tel. 06-36194314

Te koop:
Zwarte weekendtas sporttas in nwst. €15,-. Chinees porseleinen kinderserviesje kleur wit/blauw 6 kop & schotel en theepotje €15,-. Tel. 06-52639770

Op zoek naar een goede loodgieter/installatiebedrijf?

Bel of mail naar:

VOSSE 023-5286802
info@vosse.nl

MODERNE INSTALLATIETECHNIEK

Erkend gas-, water-, cv installatiebedrijf. Ook voor zonneboilers, warmtepompen (subsidies in 2016). Tevens sanitair en compleet geïnstalleerde badkamers. Pas 85 jaar jong en springlevend. Kijk op onze site: www.vosse.nl

Ichthus Lyceum

OPEN DAG **LIVE STREAM**

ZATERDAG
29 JANUARI
START STREAM 1: 10 UUR
START STREAM 2: 12 UUR

ichthuslyceum.nl/opendag

Technasium GYMNASIUM ATHENEUM HAVO

Ruimte voor jouw talent!

Heemstedse ondernemers protesteren met lawaai tegen het lockdownbeleid

Door Eric van Westerloo

Heemstede - Op zaterdagmiddag 15 januari rond de klok van 12.00 uur vroegen de ondernemers op de Binnenweg/Raadhuisstraat aandacht voor het landelijke lockdownbeleid. Met veel lawaai en slaande op trommels, potten, pannen en fluitjes werd het winkelende publiek getraakteerd op een muzikaal intermezzo. De actie was voorbereid op het moment dat de niet vitale winkels nog gesloten waren. Echter op de persconferentie van het kabinet werd vrijdagavond bekend dat vrijwel alle winkels weer open mochten. De organisatoren lieten de actie doorgaan, nu vooral als steun voor hun collega's in de horeca. Alleen de horeca moest zich nog aan de lockdown houden. Een aantal terrassen waren ingericht alsof er niets een de hand was en bezoekers zo konden aanschuiven. Er werd geen gebruik van gemaakt dus hoefde er niet gehandhaafd te worden. Het winkelende publiek kon instemmen met deze ludieke actie. Zij zien ook wel in dat de middenstand het zwaar te verduren heeft gehad de laatste maand en dat hun het water aan de lippen staat. Na een stief kwartiertje hadden de winkeliers hun statement gemaakt en ging iedereen weer aan het werk.



Foto's aangeleverd.



Wmo Klankbordgroep werkt hard aan oplossing sanitaire voorzieningen winkelcentrum Heemstede

Heemstede - Heeft u wel eens last van 'ongelukjes' op het gebied van blaas en/of darmen? Beperkt dit uw bewegingsvrijheid omdat u daardoor liever thuis blijft in plaats van een middagje te gaan winkelen in een van de winkelgebieden in Heemstede?

De Maag Lever Darm Stichting heeft de wens om binnen gemeenten iedere 500 meter hemelsbreed een openbaar toilet te realiseren. Vier inwoners van Heemstede, die zitting hebben in de Wmo Klankbordgroep en de Werkgroep Toegankelijkheid, bogen zich over dit vraagstuk. Hun doel was een gastvrij centrum voor alle mensen die noodzakelijk snel een toilet moeten kunnen bereiken. De werkgroep is in de afgelopen 2

jaar in gesprek gegaan met alle Heemstedse horeca-ondernemers op de Raadhuisstraat/ Binnenweg. Tevens bracht de werkgroep de winkeliersvereniging (later BIZ) op de hoogte van de ontwikkelingen. De horeca-ondernemers werd in de gesprekken verschillende opties voorgelegd zoals; een sticker op het raam zodat het zichtbaar is dat men daar naar het toilet kan. Een registratie in de HogeNood app waardoor iedere bezoeker van het Heemstedse centrum kan zien waar het dichtbij zijnde toilet is. Of het toelaten van mensen die in het bezit zijn van een pasje waar de medische noodzaak uit blijkt. Iedere ondervraagde horeca-ondernemer maakte hierin zijn eigen keuze. Over het algemeen stonden

zij positief tegenover het doel en de wijze waarop de werkgroep dit doel probeerde te bereiken. Deze positieve houding van de winkeliers sterkt de werkgroep om een gastvrij centrum van Heemstede te bewerkstelligen

Wanneer u zich herkent in de medische noodzaak kunt u het pasje aanvragen bij <https://medischtoilet-pasnederland.nl>. Aan dit pasje zijn kosten verbonden. Wanneer u een inkomen heeft tot 130% van de bijstandsnorm kunt u mogelijk in aanmerking komen voor de regeling "chronisch zieken en gehandicapten" van de gemeente Heemstede. De kosten van het pasje kunt u daarbij opnemen als ziektekosten. Voor meer informatie zie www.iasz.nl.



V.l.n.r.: voorzitter Kees Kokkelkoren, Eric Rijke, Peter den Hollander, Store Accountmanager Dave Kuijt en Rob van Dijk. Foto: Harry Opheikens.

RCH blijft klussen met vrijwillige klusgroep

Heemstede - Corinacrisis of niet, het werk blijft doorgaan en zo ook voor de klusploeg van RCH. Er is altijd wel onderhoud te doen, maar soms wordt het rigoreus aangepakt. De hele klusploeg bestaat uit vrijwilligers (een vereniging kan niet zonder), maar wel met een rijk RCH-voetbalverleden, waarbij hun voeten het werk deden. Nu doen al jaren hun handen het werk. Waarbij hun expertise goed van pas komt. Er moet weleens iets vervangen of gerepareerd worden en hier en daar kan een likje verf ook geen kwaad. Normaal gesproken is de dinsdag de klusdag, maar daar zijn vele dagen bijgekomen.

Zo zijn afgelopen tijd de 'oude'kleedkamers bij het hoofdveld aangepakt en een zijwand van de monumentale kantine. Het hout van de kleedka-

mers werd verwijderd (te onderhoudsgevoelig) en dan komt er nog meer tevoorschijn om te repareren. Ook de kozijnen moesten aangepakt worden. Een kale muur blijft over. Er moest geschilderd worden en daarbij is flink gebruik gemaakt van de expertise en het beschikbaar gestelde materiaal van een bekende verffabriek.

Rob van Dijk, één van de klusmannen vertelt: "Het renoveren van de kleedkamers was een machtige klus, die alleen maar geklaard kon worden door de klusploeg van RCH, die fantastisch samenwerken in een optimale sfeer!" Het 'klusje voor 2022 is het schilderen van de kantine. "RCH wordt weer blauw-wit zoals het ooit was. Een fantastische uitstraling en lust voor het oog", aldus Rob

MHC Alliance vergroent haar terrein

Heemstede - Omdat hockeyvereniging MHC Alliance in Heemstede duurzaamheid binnen en buiten de club onder de aandacht wil brengen door daar zelf stappen in te zetten, is zij onder andere bezig met het vergroenen van het terrein. Afgelopen weekend is er door Alliance hard gewerkt aan het groener maken van het terrein. Door vrijwilligers zijn er vier grote bomen neergezet en is er een groot stuk beplant met haag-

beuk en Portugese laurier. Hiermee is een belangrijke stap gezet naar meer aandacht voor groen op de hockeyclub. Deze actie werd lokaal gesteund door Aris Tuinbureau die het ontwerp van de aanplant op het terrein heeft gemaakt en Nijssen Tuin Heemstede die de beplanting heeft geleverd. Ook de gemeente Heemstede heeft hieraan een bijdrage geleverd door voor de graafwerkzaamheden zorg te dragen.



Hockeyvereniging MHC Alliance vergroent haar terrein. Foto: aangeleverd door MHC Alliance.



Dinsdag 16 november 2021 van 15.00 uur - 20.30 uur Academy, Rooswijkweg 61, Velsen-Noord

Ben jij minimaal 16 jaar, wil je werken & leren en ben je geïnteresseerd in de nieuwste technieken?
Wil jij ontdekken wat kiezen voor Tata Steel jou kan bieden? Kom naar de open dag van onze
bedrijfsschool en bezoek één van onze fabrieken of de technische dienst.

Werken & leren bij Tata Steel betekent:

- direct salaris
- een baangarantie
- een praktijkgerichte opleiding
- goede sfeer en super begeleiding

Kom naar de open dag en:

- ontmoet de huidige leerlingen
- stel al jouw vragen
- ervaar de praktijk
- ontdek of dit ook jouw uitdaging is



Samen werken aan je baan van morgen Aanmelden: www.tatasteeljobs.nl/opendag

**BBL MBO-
OPLEIDINGEN:**
- ELEKTROTECHNIEK
- PROCESTECHNIEK
- WERKTUIGBOUW
- LOGISTIEK

Verloren:
Groen wollen jasje, wie heeft iets
gezien/gevonden? Tel. 06-17182778

Te koop:
Maxicosi + familyfix systeem Isofix
€50,- Tel. 06-42708710

Te koop:
2 White wash tuin/ligstoelen van Life
Style, nwpr. p.st. €265,- nu p.st. €60,-
Tel. 06-29402224

Gevraagd:
Wie zou mij schaakles willen geven?
Man 53 jr gepensioneerd, ben flexibel
voortijd en locatie. Tel. 06-27321211

Te koop:
Asko, type d1876, vaatwasser i.g.st.
wordt al heel lang 2x p.mnd gebruikt
€95,- Tel. 06-29402224

Gevraagd:
Muziekboek Paterns for jazz, van
Jerry Coker. Tel. 023-5292723

Gevraagd:
Statenbijbel van voor het jaar
1700, mag beschadigd zijn. Tel.
06-55336661

Te koop:
Engelse eetkamer tafel, met 2 grote
schuifladen, afm 200x90x75, 6-8
pers., foto's beschikb. €200,-
Tel. 06-20611110

Te koop:
Legoblokjes, alle kleuren, deurtjes,
raampjes, wielletjes, poppetjes, voor-
beeldboekjes €20,- Tel. 06-38140360

Te koop:
Kastje lg 1.07 x br 40 x hg 1.07,
ligplanken, deuren, z.g.a.n. €65,-
Kastje lg 72 x br 40 x hg 1.07 cm,
ligplanken, deuren, z.g.a.n. €35,-
Tel. 06-21921738

Te koop:
Skischoeenen salomon in nwst. mt. 40
kleur grijs €45,- Tel. 023-5294147

Te koop:
Mooie Viking schaatsen noren zwart
nog nw mt. 38 laag model €50,-
Tel. 06-51511589

Te koop:
Smeedijzeren haardscherm, 3dlg
middelste deel hg 61,5 x br 51 cm,
zijden hg 51 x br 25 cm €15,-
Tel. 023-5281259

Te koop:
Cursusboek klein vaarbewijs I en
II, uitgave 2020-2021 6e druk, niet
gebruikt €15,- Tel. 06-10206028

Gevraagd:
Akoestische gitaar voor 16-jrg vlucht-
elingenmeisje. Tel. 023-5291415

Te koop:
Eetkamer met uitschuifb. tafel, 4
stoelen met zit- en rugkussens, mooi
bekleed, evt. bezorging €25,- Tel.
023-5470507

Te koop:
Solide auto-kinderzitje, merk Römer
kid plus universal, voor 15-36 kg,
hoofdsteen verstelb. €30,- Tel.
023-5248628

Gratis afhalen:
Compl. jaargang van Plus magazine
2021 + nog 8 oudere nummers. Tel.
023-5471081

Te koop:
Ski-box voor op autorail €65,-
Allesdrager voor auto's met vaste
dakrail €45,- Samen €100,- Tel.
06-40107941

Te koop:
4 Moderne lederen eetkamerstoelen
met roestvrij stalen poten, p.st. €15,-
Tel. 06-53118516

Te koop:
Wandcommode uitklapb. wit metaal
75x65x15, incl. aankleedkussen,
i.z.g.st. foto's beschikb. €125,- Tel.
06-51757041

Te koop:
Zwarte suede pumps elastiek
accent voorkant, mt. 5.1/2, (38.5)
hak hg 5 cm, Gabor, z.g.a.n. €25,- Tel.
06-10206028

Gezocht:
Groot metalen vliegtuig oa oude
reisburomodellen. Tel. 06-20930822

Te koop:
Kombuchazwam, om zelf gefer-
menteerde thee te maken €7,50. Tel.
023-5290302

Te koop:
Zwarte pumps nw Paul Green mt 39,8
cm €50,- Gabor mt 39,9 cm €50,- Tel.
06-29056868

Te koop:
Dvd box Pirates of the Caribbean,
deel 1,2,3 nw in origin. verpakking
(geseald) €7,50. Tel. 023-5288652

Te koop:
Wasmachine merk AEG a+, 1600
toeren €100,- Tel. 023-5291507

Gevraagd:
Alles uit de 2e wereldoorlog, zoals
helmen, medailles, bajonetten, docu-
menten etc. (tegen vergoeding). Tel.
06-25384205

Gevraagd:
Verzamelaar van grammofoonplaten
vraagt tegen betaling pop singles/
lp's uit de jaren 50,60,70,80. Tel.
023-5381320

Kwaliteitsslagerij van der Werff

ELKE DAG VERS GEKOOKTE MAALTIJDEN

Zaterdag
Gevuld stokbroodje
per stuk

4.49

Dagelijks wisselend assortiment vers gekookte maaltijden



Kipschnitzels
100 gram

1.39

Gehakt cordonbleu
4 stuks

5.98

Magere runderlappen
500 gram

7.98



Zure zult
100 gram

1.29

Boerenfijnkost
100 gram

1.69



Porkrib 100 gram

1.98

GRATIS PARKEREN

Geldig van donderdag 20-01 t/m woensdag 26-01

Glipperdreef 125 • Heemstede • 023-5294363 • www.slagerijvanderwerff.nl
ma. tot vr. 8.00-18.30 uur • za. 8.00-17.30 uur

Wij zijn op zoek naar een
enthousiaste
zaterdag
verkoop(st)er
Ben je minimaal 16 jaar,
leergierig, enthousiast en kan je
elke zaterdag werken?
Dan zoeken wij jou!
Kom langs in de winkel
of bel naar onze winkel



Yvonne ten Brink, een van de muziektherapeuten van Sint Jacob. Foto: aangeleverd door Sint Jacob.

Kamer vol liefde bij Sint Jacob met muziektherapie via schalen

Regio - Muziek is een prachtig middel om woordeloos contact te maken met ouderen die moeizaam communiceren.

Yvonne ten Brink, een van de muziektherapeuten van ouderen-zorgorganisatie Sint Jacob ziet dit elke dag. 'Contact maken met ouderen met gevorderde dementie kan soms een uitdaging zijn. Maar de kracht van muziek is groot en dit kan bijzondere momenten opleveren,' aldus Yvonne.

Yvonne deelt een van haar ervaringen: Verwonderd kijkt de bewoner naar de klankschalen die hij nooit eerder in zijn leven gezien heeft. Ik wil hem graag het geluid van de schalen laten ervaren.

Misschien helpt het hem om te ontspannen. Ik sla de schalen aan in een herhalend patroon en de klanken vullen langzaam de ruimte.

Nieuwe ervaring

Na een poosje vraag ik de bewoner wat hij ervan vindt. 'Ik voel het overal, het gaat door mijn hele lichaam. Ik vind het geweldig!', aldus de bewoner. Ik vraag of hij de schalen ook op zijn lichaam wil voelen. Hij gaat liggen en ik plaats een schaal tussen zijn voeten, op zijn buik en een kleine schaal op zijn borst. Wanneer de schalen gonzen ontspant hij, sluit zijn ogen en geeft zich over. Na 10 minuten hoor ik een diepe ademhaling. Als ik de schalen voorzichtig van zijn lichaam haal, gaan zijn ogen open.

Stille verwondering

'Ik heb alles gehoord en gevoeld. Zo bijzonder! Ik heb alleen maar liefde gevoeld. Die liefde voel ik door jou en door de muziek heen stromen.' Ik ga naast zijn bed zitten, leg mijn hand op zijn arm. In stille verwondering voelen we dit moment samen na.

Bezoek de Open Dag Livestream van het Ichthus Lyceum Driehuis

Driehuis - Als je in groep 8 zit en voor de keuze van een nieuwe middelbare school staat is dit een hele belangrijke periode. Het bezoeken van Open Dagen is daarbij onmisbaar. Die van het Ichthus Lyceum in Driehuis belooft een heus online event te worden waar de energie vanaf gaat spatten! Annet Remmerswaal, brugklascoördinator, vertelt: "We vinden het natuurlijk ontzettend jammer dat we geen fysieke Open Dag kunnen organiseren. We ontvangen iedereen het liefst gewoon bij ons op school want er gaat uiteraard niets boven zelf door een gebouw lopen om te voelen en ervaren of dit de plek is waar je je de komende jaren thuis gaat voelen. Gelukkig hebben wij wel een uitstekend alternatief voor alle leerlingen die een kijkje in de keuken van het Ichthus Lyceum willen nemen: de Ichthus Open Dag Livestream!"

De Ichthus Open Dag Livestream vindt plaats op zaterdag 29 januari en zal twee keer live uitgezonden worden. De eerste stream begint om 10 uur en de tweede om 12 uur. Gevraagd naar de invulling zegt

Annet Remmerswaal: "De Ichthus Open Dag Livestream mag je echt niet missen! We laten natuurlijk veel van onze leerlingen aan het woord over de onderwerpen die interessant zijn voor leerlingen uit groep 7 en 8 en hun ouders/verzorgers, zoals het Technasium, sport en de Gezonde School, kunst en cultuur en ons gymnasium. Maar er is nog veel meer te beleven. Als kijker kun je live vragen stellen en meeleven met challenges, zoals de "Expeditie Ichthus" challenge! We hebben ook nog een bijzondere verrassing in petto, dus zorg er vooral voor dat je op 29 januari voor één van onze twee livestreams klaarzit. Je kunt je opgeven via onze website, www.ichthuslyceum.nl. Ik ben ervan overtuigd dat we met dit programma de bijzondere en warme sfeer van het Ichthus Lyceum door het scherm heen bij je thuis gaan brengen! Wij hebben er heel veel zin in."

Het Ichthus Lyceum in Driehuis is een moderne school voor havo, atheneum en gymnasium, met een erkend Technasium. De school is gelegen in een rustige buurt tegenover NS station Driehuis.



Bezoek de Ichthus Open Dag Livestream. Beeld: aangeleverd door Ichthus Lyceum.

Behandeling bij HaloClinic: 'Ik ben overtuigd dat het progressie van longaandoeningen stopt'

Heemstede - "Soms maak je een beslissing die beslissend blijkt voor de rest van je leven. Dat ik besloot bij de HaloClinic binnen te lopen, is zo'n voorbeeld. Door de behandelingen in hun zoutkamer zijn mijn gezondheidsklachten verlicht en ik ben ervan overtuigd dat het de progressie van de ziekte stopt of vertraagd", stelt Jolanda Kroon-Bartels (50).

Vanaf haar geboorte heeft Jolanda al last van bronchitis, allergieën en longontstekingen.

"Op latere leeftijd groeide ik daar wat overheen", vertelt ze. "Toen mijn kinderen via het basisonderwijs allerlei virussen mee naar huis namen, begon de ellende overnieuw. Chronisch verkouden, bijholteontstekingen en longontstekingen. Elk jaar ging mijn gezondheid achteruit. Medicatie en longarts konden mijn lot niet keren. In mijn paspoort voor de toekomst staat COPD.

Daarom ben ik bij de HaloClinic binnengelopen. Na een hartelijk

ontvangst ben ik gelijk een uur in de zoutkamer gegaan. Om er daarna tot nu toe wekelijks terug te keren."

Jolanda ging eerst drie maal per week een uur. Om daarna af te bouwen naar haar wekelijkse uurtje. Jolanda: "Op gevoel ben ik de medicatie aan het afbouwen. Ik gebruik momenteel 75% minder dan voor mijn sessies in de zoutkamer. Ik ben mij ervan bewust dat het de aandoening niet geneest, maar voel wel verlichting.

De zoutkamer heeft niet alleen een positief effect op mijn longen en luchtwegen. Mede door de rustige omgeving voelt het aan als een vakantie in een vaak drukke week."

Zoutkamers zijn ontworpen voor een natuurlijke en effectieve behandeling van chronische ademhalings- en huidproblemen. Zij zijn gebaseerd op de natuurlijke genezende eigenschappen van de oude zoutgrotten. Goed om te weten: een behandeling



Behandeling bij HaloClinic. Aangeleverd door HaloClinic.

voelt aan alsof je op een bergtop pure lucht inademt, zonder 'zoute' lucht of bijwerkingen te ervaren. Een sessie duurt ongeveer zestig minuten voor volwassenen en ongeveer vijftig minuten voor zuigelingen en kinderen.

De behandeling is absoluut onschadelijk en je kunt je kleding gewoon aanhouden.

Meer weten?

Mail naar heemstede@haloclinic.nl of kijk op www.haloclinic.nl.

KORT

Unieke work-out in Museum Haarlem

Haarlem - Let op: Museum Haarlem aan Groot Heiligland 47 in Haarlem gaat woensdagmiddag 19 januari even open als sportschool. In aansluiting op acties van de theaters (Theater Kapsalon) op woensdag laten ook de Nederlandse musea zich horen met een ludiek protest: De Museum Gym. Musea door heel het land openen voor één dag hun deuren om aandacht te vragen voor meer eenheid, openheid en eerlijkheid in de versoepelingen van de coronamaatregelen. Woensdag kun je dus niet alleen je haar laten doen in theaters maar ook gymmen in musea! Museum Haarlem doet mee dus kom woensdag 19 januari tussen 13 en 16 uur gratis (hersen) gymmen tussen de kunst. Directeur Laura van der Wijden geeft je - samen met enkele collega's - een unieke belevenis en laat je squaten en planken. Of je gaat voor de hersengym bij Allemaal Haarlemmers. Trek ook je sport outfit aan (niet verplicht maar wel gewaardeerd) en kom langs! Na afloop is er tegen betaling 'coffee/tea-to-go'. Reserveren en ervaring is niet nodig; wel een geldige QR-code in de corona-check-app, ID en een mondkapje.

Er is geen enkele logische reden de musea gesloten te houden. Voor en achter de schermen werkt de Museumvereniging aan de lobby om de musea zo snel mogelijk open te laten gaan. Deze krijgt van alle kanten hulp aangeboden, verschillende musea zijn al acties begonnen. Zo wisten het Drents Museum en Museum Coevorden al flink de aandacht te trekken. Graag willen Museum Haarlem, in aansluiting op die acties en die van de theaters (Theater Kapsalon) op deze woensdag ook collectief van ons laten horen met De Museum Gym.



Gym in Museum Haarlem. Foto: aangeleverd.

In Gedachten.....



MAATWERK
Omdat ieder afscheid anders is.

DAG & NACHT BEREIKBAAR
06 395 072 45 - mail@uverika.nl
www.uitvaartverzorgingerika.nl

Team Patty Duijn

Begeleiding bij leven en afscheid

- Specialist in luisteren en vertalen van wensen
- Passie voor kwaliteit bij leven en afscheid
- Expert in gespreksvoering terminale situaties
- Begeleiding met oog voor detail en eigenheid



Lisette



Mayke



Natasja



Evelyne



Patty

Vragen? Een overlijden melden? 06 300 93 482
info@pattyduijn.nl | www.pattyduijn.nl |   

UITVAARTZORG
De Meer
STEUN EN VERTROUWEN
06 - 576 275 40
kleinschalig - korte lijnen - oog voor details
zorgzaam - maatwerk - liefdevol - flexibel




Jacco van der Laarse Jaap van der Maarl
www.uitvaartzorgdemeer.nl | info@uitvaartzorgdemeer.nl

*De levenskunst
afschied nemen*

Alice Loeters
persoonlijke uitvaartzorg

- Een hecht team van vrouwen
- Met jarenlange ervaring en warme betrokkenheid
- Binnen elk budget

www.aliceloeters.nl / 0255-517452 (dag en nacht bereikbaar)

'Bij het overlijden van een dierbare staat de wereld even stil. Ik ben er om samen met u een waardig afscheid te creëren.'

Riemond Schripsema
Uitvaartverzorgster



Dunweg
uitvaartzorg sinds 1911 altijd & betrouwen

Achterweg 40, 2132 BX Hoofddorp
Postbus 189, 2130 AD Hoofddorp
023-204 44 24 | info@dunweg.nl

www.dunweg.nl

Uitvaartzorg
Jessica IJzer

Dag en nacht bereikbaar
023 - 5 272 272 / 06 - 83 595 938

Indien u wilt, kunt u uw wensen van tevoren met ons bespreken. Ongeacht uw verzekering, kunnen en mogen wij de uitvaart voor u regelen.

Hofstede Spannenheuvel
Bloemendaalseweg 139
2061 CH Bloemendaal
www.uitvaartzorgijzer.nl



Voor een afscheid met liefde en respect

Open over afscheid

Wij Nederlanders dragen het hart op de tong en hebben over het algemeen altijd wel ons woordje klaar. Maar als het over de dood gaat, en al helemaal over onze eigen dood, dan hebben we het daar liever niet over. En toch, één ding in het leven is zeker: dood gaan we allemaal. En vroeg of laat krijgen we ook allemaal met het afscheid van onze dierbaren te maken.

Toch stoppen we de gedachten hieraan liever ver weg. Omdat het een lastig en beladen onderwerp is, of simpelweg omdat we gewoon te druk zijn met het leven van ons leven, zoals het komt. We merken in de gesprekken die we met de families in rouw hebben dat er weinig over de dood gesproken is, soms ook dat er weinig geregeld is. En daardoor is men vaak onwetend, ook over de meest praktische zaken.

En omdat we zien dat veel zaken rondom de dood en het nemen van afscheid onnodig onduidelijk zijn en vaak als complex worden ervaren, is het nu tijd dit te doorbreken. Wij weten namelijk vanuit onze ervaringen dat het ook anders kan. Wij geloven dat duidelijkheid en openheid veel onzekerheid en twijfels wegneemt voor als het moment gekomen is dat jouw dierbaren afscheid van je

moeten gaan nemen. De impact bij het verlies van een dierbare is al immens groot en dat geldt helemaal wanneer er niets geregeld is. Juist daarom komen we graag met je in gesprek. Om jouw afscheid te ontdoen van complexiteit. Het bespreekbaar maken, in alle openheid. En daarmee creëren we duidelijkheid. En dat geeft rust. Voor jou en voor jouw naasten. Zo kan er uiteindelijk afscheid worden genomen met een goed gevoel, als onderdeel van het leven. Zodat jouw dierbaren verder kunnen, zoals jij dat wilt.

Wil je eens geheel vrijblijvend en in alle rust met één van ons van gedachten wisselen over afscheid nemen? Neem dan contact met ons op via telefoonnummer 023-5262696. We komen graag een keer een kop koffie met je drinken en de vele mogelijkheden omtrent afscheid nemen met je bespreken.

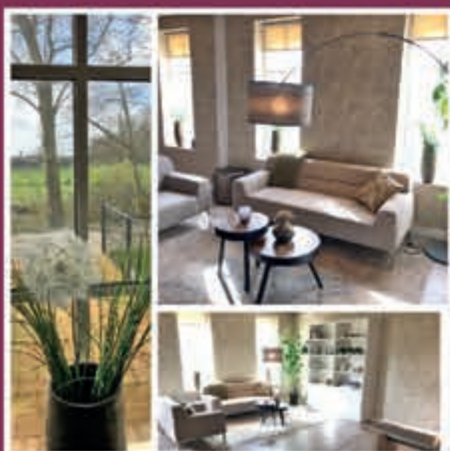


John Bres is gepassioneerd uitvaartondernemer en verzorgt, samen met zijn collega's **Audrey Peper** en **Richard Willemsen** namens **Monuta** uitvaarten in Haarlem, Heemstede, Zandvoort en omstreken. Meer weten? Kijk dan eens op: www.monutajohnbres.nl

Monuta
John Bres
De steun bij ieder afscheid.

Monuta John Bres
Vergierdeweg 458
2026 BJ in Haarlem

023-526 2696
haarlem@monuta.nl



Ken uw waterkant: de lisdodde, een nuttige plant die vervuiling uit het water opneemt

Heemstede/Bloemendaal – Nadat we in deze rubriek een watervogel en een vissoort besproken hebben, richten we ons deze week op een plantensoort aan de waterkant. Een van de herkenbare plantensoorten aan onze waterkant met de karakteristieke ‘sigaar’ is de lisdodde. De lisdoddefamilie (Typhaceae) kent verschillende soorten wereldwijd. Nederland kent twee soorten: de grote lisdodde (Typha latifolia) en de kleine lisdodde (Typha angustifolia). Beide soorten worden hier besproken. In de volksmond worden lisdoddes ook wel ‘doelen’ of ‘duilen’ genoemd.

Grote lisdodde

De grote lisdodde is een plant die wel 2 meter hoog kan worden. De plant is vrij algemeen aan de waterkant, met uitzondering van oevers aan grote open wateren. Grote lisdodde heeft een voorkeur voor een zurige bodem, zoals slib dat ‘s zomers droogvalt of weke veengrond. De plant wortelt zich graag in ondiep water. Bij ideale omstandigheden verspreiden de wortelstokken zich in rap tempo en zorgen er op den duur voor dat ondiep water verlandt, d.w.z. een proces waarbij ondiep water en drassige moerassen langzaam in land veranderen. Zo’n proces kan honderden jaren duren. Daarnaast staat de grote lisdodde erom bekend dat ze vervuild water in zich opnemen. Een belangrijke plant dus voor ons ecosysteem. De plant bloeit in juni en juli. Bijzonder is dat tijdens deze bloeitijd de mannelijke aar met pluim direct boven op de vrouwelijke aar (de beroemde sigaarvorm in diepbruine kleur) groeit. Kinderen plukten vroeger nog weleens de aren, droogden deze en staken deze in de fik. De pluim kan flink fikken, opletten dus. Zo kregen



De grote lisdodde (Typha latifolia). Foto: Bigstock.

de aren de bijnaam ‘stinksigaar’. De breedte van het blad van de grote lisdodde is 1 tot 2 centimeter.

Kleine lisdodde

De kleine lisdodde is zoals de naam al aangeeft kleiner van stuk en groeit vooral in laagveengebieden en riviergebieden. De plant wordt ook nog weleens gebruikt als sierplant bij

vijvers en groeit vaak samen met riet en mattenbies.

De breedte van het blad is 0,5 tot 1 cm breed. In tegenstelling tot de grote lisdodde waarvan de vrouwelijk aar donkerbruin in de bloeitijd van kleur is, is de vrouwelijke (bloem) aar van de kleine lisdodde geelachtig tot groenachtig van kleur.



Kleine lisdodde (Typha angustifolia).

ACHTER HET FORNUIS

Crème brûlée, een heerlijke Franse klassieker



De laatste tijd staat het Franse klas-sieke dessert de crème brûlée weer volop in de belangstelling. Niet zo gek want het blijft een heerlijk dessert in al zijn eenvoud. In Spanje wordt een soortgelijk dessert geserveerd: de crema catalana. Het grootste verschil met de crème brûlée is dat crema catalana met melk wordt bereid en crème brûlée met room. Daarnaast bevat crema catalana kaneel en een beetje Grand Marnier. Wij maken dus de verse Franse crème brûlée. Al lijkt het eenvoudig, de bereidingswijze dient wel nauwkeurig te worden opgevolgd. Maar u weet het onderhand, gooi al uw passie en l’amour erin, dan gaat het bereiden in de keuken altijd goed.

Benodigheden (6 personen):

- 5 tot 6 eieren
- 500 ml slagroom
- 70 gram witte basterdsuiker
- 1 vanillestokje
- snufje zout
- 6 kleine hittebestendige dessert-schaaltjes voor in de oven
- 6 theelepels rietsuiker
- Een bunser/crème brûléebrander

Bereiding:

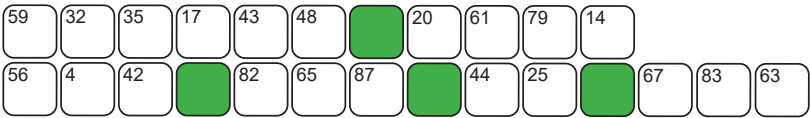
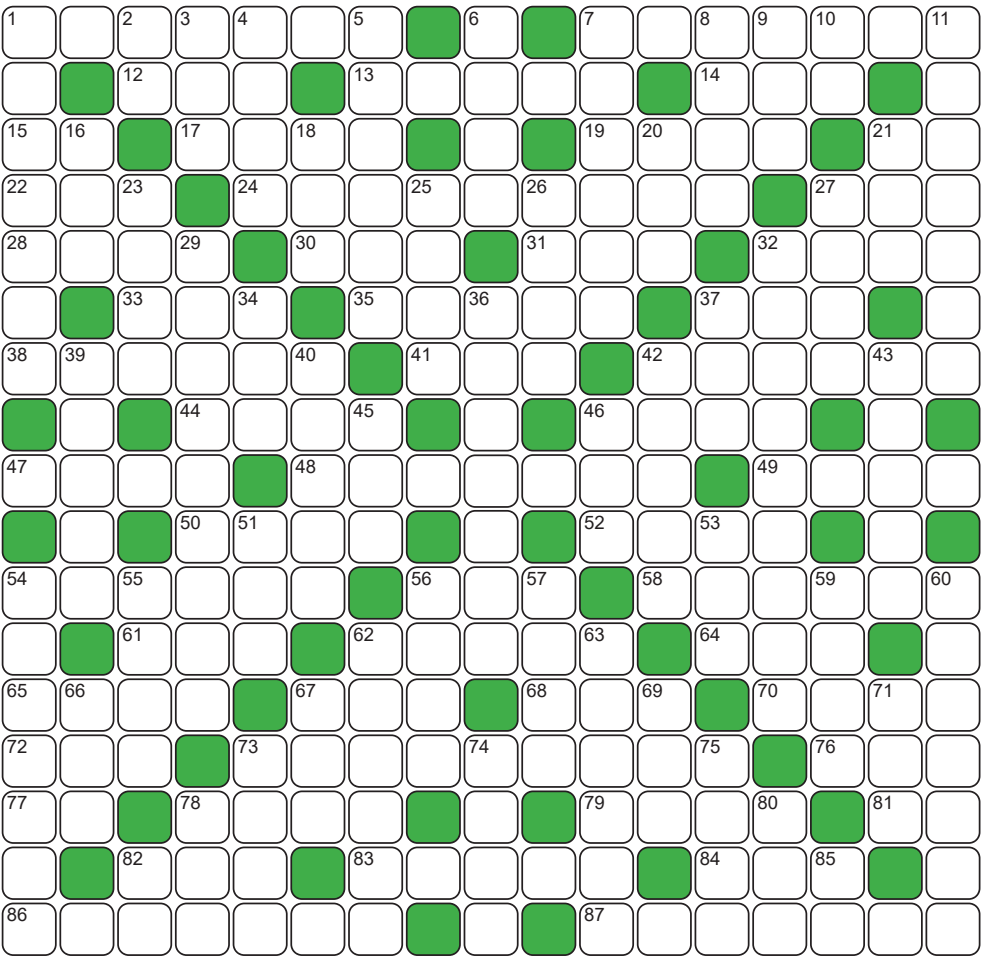
Verwarm de oven voor op 150 graden. Scheid de eidooiers van de eiwitten en doe de eidooiers in een beslagbeker met schenk-tuit. Klop de eidooiers los met de basterdsuiker en het snufje zout. Doe de slagroom in een steelpan-netje. Snijd met een mesje een kier over de lengte van het vanil-lestokje en haal met het mespunt het merg eruit. Voeg dit toe aan de slagroom. Zet de slagroom op laag vuur en kook ook de rest van het vanillestokje mee, tot het kook-punt. Laat de slagroom 5 minuten afkoelen en verwijder daarna het vanil-lestokje. Schenk de slagroom al goed roerend bij het eidooiermengsel, goed mengen. Schenk dit mengsel uit in de ovenbakjes, niet te vol. Plaats de bakjes crème brûlée in een ovenschaal die voor de helft gevuld is met kokend water. Plaats de ovenschaal in de oven en laat de crème brûlée ongeveer 40 minuten garen in de oven. Neem de schaal uit de oven en laat ze afkoelen op het aanrecht. Het mengsel moet van binnen vloeibaarder zijn dan de buitenkant. Als ze zijn afgekoeld kunnen de schaal-tjes afgedekt met folie en ca 1,5 uur verder afkoelen in de koelkast. Bij het serveren verdeelt u de rietsuiker over de bovenkant van de crème brûlée. Met de bunser brandt en carameliseert u de suiker tot een krokant laagje. Direct serveren, Bon appetit!



KRUISWOORDPUZZEL

Horizontaal 1. eiland der kleine Antillen; 7. landbouwvoertuig; 12. spinnenwebweefsel; 13. eenjarig paard of koe; 14. snijwerk-tuig; 15. grote kledingmaat (afk.); 17. opzet of voornemen; 19. mondwater; 21. per persoon (afk.); 22. insect; 24. nauwkeurig nazien (analyse); 27. hoogste punt; 28. peulvrucht; 30. Chinese munt; 31. onaangepast persoon (afk.); 32. rivier in Italië; 33. internationaal productnummer (afk.); 35. hoofdstad van Marokko; 37. oude naam voor FC Den Haag; 38. plaats in Utrecht; 41. keukenmeester; 42. geraamte; 44. toegang tot een gebouw; 46. soort luxebrood; 47. plaats in de Oekraïne; 48. lesschema; 49. deel van een boom; 50. onverschillig (traag); 52. kans- of gokspel; 54. niet aards (zalig); 56. op grote afstand; 58. ingelegde houten dekvloer; 61. loofboom; 62. opgewekt; 64. persoonlijke standaarduitrusting (afk.); 65. geneesheer; 67. mannetjesbij; 68. Engels telwoord; 70. plaats in Gelderland; 72. zeer spoedig; 73. rampspoed (pech); 76. koeienmaat; 77. laatstleden (afk.); 78. spijslijst; 79. tafelgast; 81. heden; 82. heidemeertje; 83. onze planeet; 84. lidwoord; 86. beeldscherm; 87. niet doen wat men zou moeten doen.

Verticaal 1. plaats in Noord-Brabant; 2. nummer (afk.); 3. vier-handig zoogdier; 4. eskimohut; 5. identiek; 6. hemellichaam; 7. bemoediging bij verdriet; 8. ruzie veroorzaken; 9. gevangenver-blijf; 10. technische school (afk.); 11. cijferlijst van school; 16. waardeloze lap; 18. meisjesnaam; 20. deodorant (afk.); 21. nachtgewaad; 23. telwoord; 25. bijbelse reus; 26. bedrijf (win-kel); 27. Noorse bosgeest; 29. deel van mond; 32. cadet bij de marine; 34. ontkenning; 36. schoonmaakgerei; 37. algemene kioskonterneming (afk.); 39. plant met paarse bloempjes; 40. onaangenaam hatelijk (nors); 42. vangwerktuig; 43. verdieping; 45. vurig strijdpaar; 46. tennistern; 51. hooggelegen bergwei-de; 53. bierkraan; 54. plaats in Noord-Holland; 55. op voorwaar-de dat; 56. ploegsnede; 57. sluiting voor kleding; 59. gegraven diepte; 60. plaats in Noord-Brabant; 62. Engels automerk; 63. plaats in Limburg; 66. loop- en waadvogel; 67. naaldboom; 69. vochtig; 71. lidwoord; 73. kampeerverblijf; 74. maatstaf (regel); 75. kleur van de regenboog; 78. bloeimaand; 80. raad voor eco-nomische aangelegenheden (afk.); 82. Verenigde Naties (afk.); 85. deel van bijbel (afk.).



Deze puzzel wordt u aange-boden door Albert Heijn aan de Blekersvaartweg 57 in Heemstede. Lekker puzzelen voor een heerlijke prijs: een goedgevulde AH-tas vol artikelen!

Mail uw oplossing uiterlijk maandag 24 januari 17 uur naar: redactie@heemstede.nl, onder vermelding van kruiswoordpuzzel, voorzien van uw naam, telefoon-nummer en e-mailadres.

De winnaar ontvangt bericht via de e-mail waarmee de gewonnen boodschappentas afgehaald kan worden in de AH-vestiging aan de Blekers-vaartweg 57 in Heemstede. Over de uitslag wordt niet gecorrespondeerd. Succes!



Wij zijn Kverneland Group en wij hebben recent de ondernemersprijs Haarlemmermeer 2021 gewonnen. Wij maken kunstmeststrooiers en landbouwsputten voor loonwerkers en boeren om de gewassen te onderhouden. Hiermee dragen wij ons steentje bij aan de groeiende wereldbevolking.

Wij zijn een internationaal bedrijf met productielocaties in verschillende landen. Elke fabriek is gespecialiseerd in specifieke producten en is tegelijkertijd een toegewijd competentiecentrum waar productie, R&D en productmanagement nauw met elkaar verbonden zijn.

Om als bedrijf te kunnen groeien zijn wij vaak op zoek naar nieuwe gemotiveerde collega's en talenten die hun bijdrage kunnen leveren in ons bedrijf. Op dit moment hebben wij een aantal leuke posities open staan, dus wil jij werken bij de ondernemer van het jaar, kijk dan snel op onze website www.werkenbijkvernelandgroup.nl of stuur een open sollicitatie in.

Wij bieden jou:

- Salaris naar ervaring aan de hand van onze cao metaalektro;
- 40 vakantiedagen (waarvan 13 ATV);
- 8% vakantiegeld;
- Wij hebben een winstdelingsregeling, reiskostenvergoeding, een uitstekend pensioen, korting op verzekeringen en in diverse webshops;
- Wij organiseren leuke events voor alle medewerkers;
- Voldoende mogelijkheden om te groeien.



GRATIS KABAAL

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

*(Doorhalen wat niet van toepassing is)

Te koop/Aangeboden/Gevraagd*											

5

Deze bon kunt u uitknippen en langsbrengen bij of opsturen naar onderstaand adres:

Heemsteder.

ZEEWEG 189-191 | 1971 HB IJMUIDEN

U kunt uw kabaal ook opgeven via internet:
www.heemsteder.nl

GRATIS KABAALTJES WORDEN GEPLAATST ONDER DE VOLGENDE VOORWAARDEN:

- Van elk artikel moet een vraagprijs worden vermeld
- Géén onroerende goederen, woonruimte of auto's*
- Géén goederen en dergelijke met een waarde boven de € 500,-*
- Géén personeels- of zakenadvertenties*
- Géén werk gevraagd of aangeboden*
- Alléén regionale aanbieders komen in aanmerking voor plaatsing
- Maximaal één kabaaltje per week, meer wordt niet geplaatst!
- De uitgever kan zonder kennisgeving het aangeboden kabaaltje weigeren

* Dit zijn commerciële advertenties. Neem contact op met onze verkoopafdeling

we helpen heemstede

VACATURE TOP 3 januari 2022

Vrijwilligers gevraagd in Heemstede

Bestuursleden met een groen hart

Stichting MEERGroen zoekt ervaren mensen met een groot maatschappelijk netwerk en kwaliteiten als voorzitter, secretaris, penningmeester alsmede algemene bestuursleden en leden die in de adviesraad zitting willen nemen. De stichting is actief in ecologisch natuurbeheer en biologische landbouwprojecten. Nieuwsgierig? Kijk voor meer informatie op de website www.stichtingmeergroen.nl

Kieren dichten bij laminaatvloer

Voor een jonge alleenstaande moeder zoeken we een handige vrijwilliger die haar kan helpen met het netjes aanbrengen van afdeklatjes en afkitten van de kleinere kieren van de laminaatvloer zodat haar dochtertje zich er niet aan kan bezeren. Ben je handig, nauwgezet en wil je iemand heel blij maken? We komen graag met je in contact!

Natuurlijkehbbbers gevraagd

Voor de Natuurgroep van Ontmoetingscentrum Heemstroom zoeken wij vrijwilligers die genieten van het buiten zijn. Samen met de deelnemers met een beginnende dementie onderneem je diverse activiteiten of help je mee bij allerlei klusjes aan de rand van het Groenendaalse bos zoals schoonmaken van het tuinhuisje, wandelen, een spelletje doen of het bereiden van de lunch. Interesse, we zien je graag in de natuur!

Voor alle vrijwilligerswerkzaamheden wordt gewerkt conform de RIVM richtlijnen.

Meer weten over het aanbod of hulp nodig?

spreekuur: ma t/m do 10 – 13 uur
telefoon: (023) 548 38 24
website: heemstede.wehelpen.nl
e-mail: heemstede@wehelpen.nl

Bentveld, ontstaan op grondvesten van eeuwenoud landgoed

Door Joke van der Zee

Bloemendaal – Sinds korte tijd verschijnt de ‘Heemsteder’ ook in de naburige gemeente Bloemendaal. Weliswaar niet huis-aan-huis maar inwoners van deze gemeente kunnen op diverse punten hun wekelijkse krant, de ‘Bloemendaler’ halen. De uitgever van de Heemsteder wil met deze nieuwe titel ook Bloemendalers al het nieuws uit Heemstede en regio presenteren. Beiden gemeenten liggen tegen elkaar aan, met Bennebroek en Aerdenhout als directe burens van Heemstede. Bloemendaal, Bloemendaal aan Zee, Overveen en Vogelenzang zijn iets verderop te vinden. Bentveld valt onder twee gemeenten, naast Bloemendaal ligt een deel in de gemeente Zandvoort.

De Heemsteder informeert wekelijks over tal van Heemstedse zaken; de Bloemendaler heeft het voornemen typisch Bloemendaalse onderwerpen voor het voetlicht te brengen. Eerst maar eens een kennismaking met alle in de gemeente Bloemendaal gelegen dorpen. Te beginnen met Bentveld.

Opgesplitst

Als je op zomerse dagen het strand van Zandvoort wil bezoeken rijd je erdoorheen: het kleine Bentveld waarvan niet-ingezetenen vaak denken dat het uit louter villa’s bestaat. Het laatste deel van de route naar de zee, via de N201, voert langs smakvolle witte huizen met daarvoor een groot plantsoen. Je wilt zo graag (en snel) naar het strand dat je niet de moeite neemt Bentveld nader te bekijken. Nu is er ook niet heel veel te ontdekken, toch loont het de moeite per fiets of wandelend op pad te gaan. Door de vele naaldbomen en frisse (zee)lucht is dit trouwens elk seizoen een fijn idee. Deels ligt het dorp in de gemeente Zandvoort, en dat deel telt ruim 1.000 inwoners. Aan de andere zijde is Bentveld opgegaan in Aerdenhout-West. Aerdenhout heeft ruim 4.000 inwoners. De gehele gemeente Bloemendaal bestaat voor een groot deel uit groen, tussen de bebouwing is het één en al bomen. Ook in Bentveld, met het Naaldenveld en de Amsterdamse Waterleidingduinen op korte afstand kun je als natuurliefhebber je lol op. Is het er dan ook rustig? In de seizoenen buiten het hoogseizoen om wel. Zeker in deze tijd waan je je in een ander deel van Nederland als je een wandeling maakt door de lanen en straten van Bentveld. De boslucht is nooit ver weg en de hoge naaldbomen die groen blijven zorgen voor een mooi decor.



Oneindig lijken de diverse verbindingslaantjes zoals het Dennenlaantje.

mendaal bestaat voor een groot deel uit groen, tussen de bebouwing is het één en al bomen. Ook in Bentveld, met het Naaldenveld en de Amsterdamse Waterleidingduinen op korte afstand kun je als natuurliefhebber je lol op. Is het er dan ook rustig? In de seizoenen buiten het hoogseizoen om wel. Zeker in deze tijd waan je je in een ander deel van Nederland als je een wandeling maakt door de lanen en straten van Bentveld. De boslucht is nooit ver weg en de hoge naaldbomen die groen blijven zorgen voor een mooi decor.

Monumenten

Dat de naam Bentveld op de een of andere manier van het woord ‘veld’ afstamt is niet vreemd met zoveel duinen in de buurt. Oorspronkelijk groeide hier veel ‘buntgras’ en

daarvan is ‘buntveld’ veranderd in Bentveld. Buntgras is een grassoort die gedijt op voedselarme zandgronden. Er is enige bedrijvigheid in Bentveld, langs de N201 vind je horeca en een paar kleine bedrijven. Daarnaast is er een verzorgingstehuis (Bodaan). Wie op korte afstand van het strand wil wonen maar wel van rust houdt, en het geld heeft, kiest voor Bentveld. De huizen zijn er veelal groot, met grote tuinen aan rustige laantjes, omgeven door duin en bos. De plaats kent vier gemeentelijke monumenten: het complex gemeentelijk Waterleidingbedrijf Zandvoort (1915), Landhuis ‘t Heem (1920-1925), Duinveste (1918-1919) en een fraai dubbel woonhuis uit 1910, allen gelegen aan de Zandvoortse laan. Er is natuurlijk een veel bekender monument, dat de status Rijksmonu-



Foto’s: Joke van der Zee.

ment heeft, en dat is landgoed Groot Bentveld aan de Bentveldweg. Het huidige dorp is vele eeuwen later ontstaan maar in het jaar 960 werd Bentveld al vermeld in historische documenten. Destijds als hofstede groeide het uit tot landgoed waar door de eeuwen heen diverse eigenaren hun intrek namen. Er kwamen tuinen en fruitteelt. In 1625 is het landgoed gebouwd dat er nu nog steeds is, een hoofdgebouw en enkele bijgebouwen met erf en (bos) grond.

Tram, fietspad en ecoduct

Door Bentveld reed ooit een tram naar de kust, begin vorige eeuw. Later is deze verbinding door een buslijn vervangen. De tramrails werden vervangen door asfalt; nu voert een fietspad op die plek naar Zandvoort. Een van de bezienswaar-

digheden van Bentveld is de natuurbrug over de Provincialeweg die in 2013 is geopend. Het ecoduct, die de naam Zandpoort draagt, verbindt het 3800 hectare grote Nationaal Park Zuid-Kennemerland met het 3400 hectare grote Amsterdamse Waterleidingduinen. Je hoeft Bentveld niet uit als je gewoon een lekker ommetje wilt maken in Bentveld zelf dat lanen heeft met namen van bloemen en planten. Om te ontdekken zijn de smalle verbindingslaantjes tussen de grotere lanen, zoals het Dennenlaantje. Boslucht vermengt zich met een frisse zeebries, zonder al te veel uitlaatgassen die er op een zeer zomerse dag ongetwijfeld ook zullen lang waaien. Maar nu nog even niet.

(Bronnen: Wikipedia en www.plaatsengids.nl)



De N201 voert dwars door Bentveld naar de kust.



Lanen omzoomd door hoge naaldbomen.

Elke bewoner heeft zijn eigen verhaal: de visie van Fleurâge



De bijzondere, allerbelangrijkste vraag bij Fleurâge Residences is: 'Aan wie geven we nu eigenlijk de zorg?' Dat vraagt verdieping in de geschiedenis van de bewoner, oog hebben voor het levensverhaal. Zorgen dat de ander zich gezien voelt als mens met een verhaal: daarvoor moet je hem of haar echt willen leren kennen.

Het leven staat voorop

Samen wordt gekeken naar de persoonlijkheid, de eigenheid van de mens en mogelijkheden. Wat is er belangrijk voor de bewoner? Hoe kan dit ondersteund worden? Voelt deze zich thuis genoeg om het eigen leven voort te zetten? Of 'de jas past', zodat je na het eerste wennen gewoon baas in eigen huis kunt zijn.

Zorg gericht op welzijn

Wie gelukkig is, blijft gezonder. Dat vraagt om het ondersteunen van zelfredzaamheid, bijvoorbeeld door je eigen ontbijt te mogen verzorgen of naar eigen muziek te luisteren. De regie van je eigen dag te houden. Deel kunnen nemen aan fijne activiteiten naar je eigen keuze, van gym en yoga tot concert, museum en uitstapjes in de natuur. Emotioneel welzijn is daarbij minstens zo belangrijk. Is er een positief zelfbeeld, zijn er fijne contacten binnen de groep? Alweer: voel je je thuis? Voel je je begrepen? Het vraagt ook om investering in medewerkers: van geestelijk begeleiders tot activiteitenbegeleiders en huishoudelijk team, en de organisatie- en communicatiestructuur die daarbij nodig is. Het zorgt ervoor dat Fleurâge een thuis is voor de bewoners, waar het team te gast is.

Heeft u last van benauwdheid?

De behandeling met Halotherapie helpt om alle versturende processen tegen te gaan die ons ademhalingssysteem benadelen.

Halotherapie vermindert uw benauwdheid. Meerdere onderzoeken op het effect bij patiënten met o.a. astma, COPD, bronchitis, sinusitis en Hooikoorts hebben aangetoond dat zij door de helende werking van zout in de **beste zoutkamers** minder klachten hadden en een betere kwaliteit van leven. Neem de controle over uw gezondheid terug en bezoek de Haloclinic voor een

Gratis en vrijblijvend proefuur.

Op onze website vindt u o.a. gepubliceerde onderzoeken, meer informatie en leest u ervaringen van lotgenoten.

www.haloclinic.nl



Heemstede
Raadhuisstraat 10
2101 HG Heemstede

Zaandam
Provincialeweg 166
1506 ME Zaandam

023 528 21 49

075 760 00 26

HEEMSTED - 100% NATUURLIJKE HALOTHERAPIE - ZAANDAM

Goed voornemen 2022: gaan voor een baan naar je hart!



Voor ons betekent dat: écht inleven in de ander. Voor jou ook?

Dan leren we je graag kennen!

Kijk op:

www.fleurage-residences.nl/vacatures:

**COÖRDINEREND VERPLEEGKUNDIGE
VERZORGENDE IG/VERPLEEGKUNDIGE**



Kennemerweg 24-32 2061 JH Bloemendaal

Een echt thuis voor elke bewoner - én een heerlijke werkplek waar jij het verschil maakt.



Koude voeten?? Dat is niet nodig! Wij bieden een zeer grote collectie Giesswein pantoffels in de maat 16 t/m maat 50!!!

Hoofdstraat 193,
Santpoort-Noord. Tel. 023-5379456
www.fransfreijser.nl



**PANTOFFELS
KOFFERS EN TASSEN
LEDERWAREN**



Meld je aan voor de nieuwsbrief van Lijf & gezondheid en maak elke maand kans op mooie prijzen!

www.lijfengezondheid.nl/registreren



**Sportschoenen aan en gaan!
Kom lekker sporten in de buitenlucht**

Het is een prachtige dag. Joke (65) springt op haar fiets met een grote lach op haar gezicht. Het is weer tijd voor mijn wekelijkse uurtje sporten. "Ik ga iedere week en soms zelfs twee keer in de week en het is elke keer weer optimaal genieten. Wanneer ik aan kom fietsen ben ik altijd nieuwsgierig wie er nog meer zullen zijn. De training is afwisselend, we worden goed begeleid door een deskundige trainer en het is bovenal erg gezellig. Inmiddels sport ik alweer een aantal maanden bij GezondOud en ik merk dat het me erg goed doet. Iedere keer kom ik vrolijk en positief gestemd terug van de training. Ik heb meer energie, een betere conditie, mijn balans verbetert en ik voel me echt sterker worden."

Het hele jaar sporten in de buitenlucht

Wij sporten het hele jaar door op de mooiste plekken in de natuur. Zo sporten we op **Landgoed Middenduin**, bij 't Wed. in **Duingebied Bleek en Berg** en op **Landgoed Beeckestijn**. Tijdens de training doen we diverse spierver-

sterkende oefeningen en wordt er gewerkt aan je conditie, je stabiliteit en mobiliteit. Je traint op je eigen niveau, want ieder mens is anders. Zo kan iedereen deelnemen en zorgt de trainer ervoor dat jij op jouw niveau wordt uitgedaagd.

Professionele begeleiding

Wij werken uitsluitend met deskundige trainers die goed zijn opgeleid. De groepen bestaan uit maximaal 16 deelnemers zodat er voldoende aandacht is voor het individu. Regelmatig onderzoeken wij het effect van onze trainingen en passen de inhoud van de training daar waar nodig aan.

Samen bewegen, samen plezier

Na de training wordt er vaak nog koffiegedronken en regelmatig worden er gezellige activiteiten georganiseerd waar vrijblijvend aan deelgenomen kan worden. Denk hierbij aan wandeltochten, fietstochten, museumbezoek of een midzomer BBQ.

Ben je nieuwsgierig geworden? We nodigen je van harte uit voor een gratis proefles. Neem contact met ons op via 06-53837045 of kijk op www.gezondoud.nl voor locaties en tijden.

Profiteer nu van extra voordeel op showroommodellen!*

*Voordeel op showroommodellen!**

Ecolife
SWEDISH MADE BEDS

Handgemaakte, moderne bedden voor een superieure ervaring. Gemaakt van natuurlijke materialen.

Ecolife: alle unieke eigenschappen vindt u in de naam

- **E**erlijke en natuurlijke materialen zoals bamboe, katoen en agave vormen de basis van onze bedden
- **C**omfort staat voorop door o.a. het wegnemen van drukpunten en het naadloze dekmatras
- **O**ud Zweeds vakmanschap passen we nog steeds toe tijdens de productie
- **L**ange levensduur door het gebruik van alleen maar duurzame materialen
- **I**deale in- en uitstap hoogte maakt het bed zeer aangenaam voor de rug
- **F**unctionele maar vooral tijdloze designs
- **E**en passende prijs-kwaliteitverhouding voor een bed gemaakt van natuurlijke materialen, met uitstekende service- en garantievoorwaarden

Bij aankoop van een Ecolife bed een topmatras cadeau!*

*Topmatras cadeau!**



Er is al een Ecolife bed vanaf € 3.910,- incl. topper (180x200)



Bamboe

Agave

Sisal

Katoen



Ontdek of de ouderenzorg bij je past!

Zorgbalans maakt de overstap naar de ouderenzorg wel heel eenvoudig! Zoek je een vaste baan met toekomstperspectief? En wil je veel voor oudere mensen betekenen? Pak dan deze unieke kans en:

Kom je oriënteren in de ouderenzorg tijdens een betaalde stage van 3 maanden!

Je start per 1 april 2022 in onze woon-zorglocatie De Houttuinen in Haarlem. Als het van beide kanten bevalt, kan Zorgbalans je een studie en een baan aanbieden. Met deze oriëntatiebaan kun je kijken of het werk bij je past, voordat je aan een studie begint.

Jouw profiel

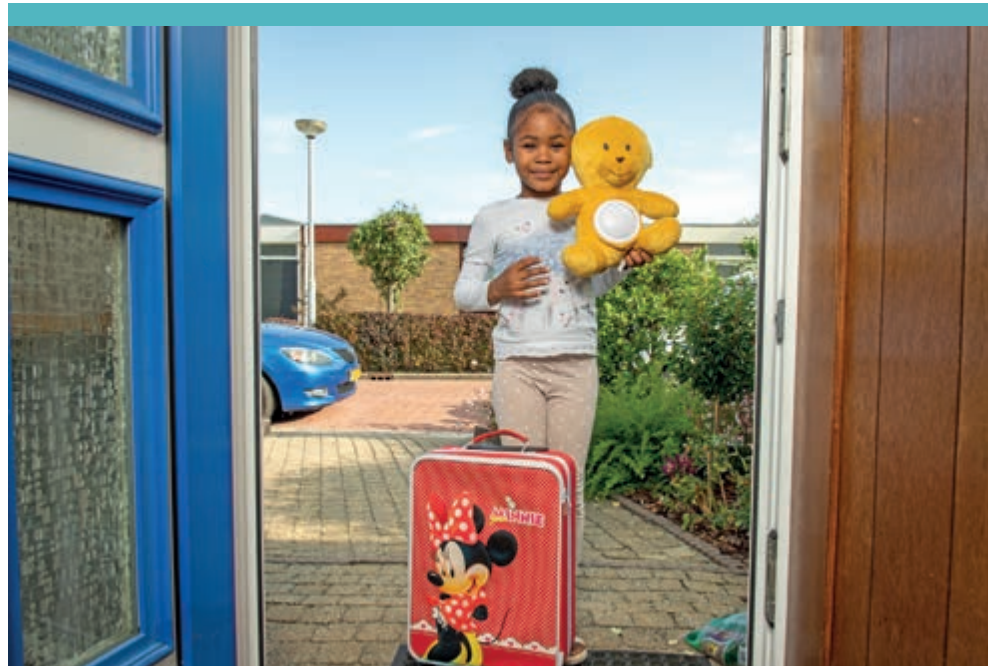
Je hebt een VMBO-diploma en bent minimaal 16 uur per week beschikbaar. Je spreekt en schrijft goed Nederlands en komt je afspraken na. En we verwachten dat je een zorghart hebt!



Interesse?

Neem voor meer informatie contact op met Ton Hulsbosch, opleidingsadviseur, via 06 211 88 936 of Werving & Selectie op 023 8 918 363. Of solliciteer via werkenbijzorgbalans.nl.

Zorgbalans Omdat goede zorg heel persoonlijk is



Gastgezin gezocht met ruimte in huis en hart

Als gastgezin zet u huis en hart open voor een kind met een (verstandelijke) beperking.

Met een vast logeerweekend (bijv. eens per maand) biedt u kind én thuisfront licht en lucht. U krijgt ondersteuning en desgewenst scholing van SIG/STG.



ondersteuning
aan mensen
met een beperking



vrijwilligershulp
& mantelzorg

Meer informatie:

T 0251 - 257 857 • E vrijwilligers@sig.nu • I www.sig.nu / www.stg-vrijwilligershulp.nl

Dit moet je weten over mondhygiëne

De mond is de plek waar al het voedsel naar binnen gaat. Alleen al daardoor is het ook de plek waar heel wat bacteriën leven. Mede daarom is een goede mondhygiëne van groot belang. Hier bestaan echter veel misverstanden over. We poetsen niet vaak genoeg onze tanden, we vervangen onze tandenborstel niet vaak genoeg en we zien vaak nogal wat zaken over het hoofd.

De basisregel voor een goede mondhygiëne is twee keer per dag de tanden goed poetsen. Dat wil zeggen: twee minuten lang poetsen per keer. Op de eerste plaats heb je die tijd gewoon nodig om alle tanden en kiezen goed te kunnen bereiken. Maar er is nog een andere reden om het poetsen twee minuten vol te houden. Dat is een reden die veel mensen niet kennen, maar die wel van groot belang is. De fluoride in tandpasta doet namelijk pas na twee minuten zijn werk. Dat fluoride zorgt ervoor dat ons tandglazuur beter bestand is tegen zuren.

Zoals op tanden en kiezen bacteriën achter kunnen blijven, geldt dit ook voor de tong. Toch vergeten veel mensen om ook de tong een dagelijkse poetsbeurt te geven. Dit kan leiden tot een slechte adem. Er bestaan ook speciale tongreinigers, ook wel

tongschrapers genoemd. Verder bestaan er ook tongdruppels voor een nog betere reiniging.

In de ruimtes tussen de tanden en kiezen kunnen bacteriën achterblijven. Met de tandenborstel kun je die plekken niet goed bereiken. Met flossdraad lukt dat wel, dus is het belangrijk om dagelijks die hoekjes en gleufjes met flossdraad te behandelen. Je kunt los flossdraad gebruiken, maar tegenwoordig vind je in de supermarkt of drogisterij ook handige kunststof beugeltjes met een stukje flossdraad erin, zodat je nog maar één hand nodig hebt om te kunnen flossen.

Veel mensen blijven te lang poetsen met dezelfde tandenborstel. Zowel de traditionele tandenborstels als de opzetstukjes van de elektrische variant dienen regelmatig te worden vervangen. Als je twee maal per dag je tanden poetst, zijn die borstels na een week of tien niet meer geschikt om nog langer te gebruiken. Je ziet het vaak al aan de kleur van de haren. Als die kleur eraf gesleten is, is de borstel aan het einde van zijn gebruiksduur gekomen. Hetzelfde geldt als de haren niet meer kaarsrecht omhoog staan. Met vijf nieuwe tandenborstels per jaar zit je goed!



Zorg jij voor deze grootste grappas van de klas?

Zorg jij voor dit jongste zusje uit een gezin van 8?

Zorg jij voor dit populairste meisje van de school?

Zie jij mensen zoals ze nu zijn maar ook zoals ze ooit waren? Dan is werken bij Sint Jacob iets voor jou! Want goed voor iemand zorgen begint met iemand goed kennen.

Collega's gezocht:

- Verzorgende IG
- Helpende plus
- Helpende Zorg & Welzijn (flex en vast)

www.sintjacob.nl

Sint Jacob

» Hart voor zorg

“Ik ben zo somber. Dit kan zo niet langer!”

Last van psyc
als stress, somberheid of angst?
Wij brengen uw klachten in beeld!

- Persoonlijk advies
- Snelle ondersteuning
- Gratis adviesgesprek: 088 788 5015

www.ggzingeest.nl

prezens

ggz
ingeest
samen
op eigen
wijze

Gratis cursussen herstel van psychische balans voor jongeren, volwassenen en naasten

Bij Prezens leren we je om te gaan met soms, onverwachte situaties waarin je kwetsbaar bent, uit balans bent of met een naaste met psychische klachten. In deze tijd van de Covid-19 pandemie is dat een extra uitdaging. Ons aanbod is gratis, een verwijzing is niet nodig.

Omgaan met stress, angst, somberheid of piekeren

In de cursussen Minder Piekeren, Positief Zelfbeeld of Voluit Leven ontwikkel je technieken om om te gaan met stress, angst of piekeren. In 1-3 coachingsgesprekken staan omgaan met stress, rouw en psychische klachten bij zwangeren en pas bevallen vrouwen (MamaKits) centraal.

Omgaan met een naaste met psychische klachten

Het Familiesprekuren is er voor jou! De cursussen Omgaan met Borderline en Stresshantering voor familie en naasten biedt handvatten, ondersteuning en (h)erkenning. Ouderschap in stressvolle situaties, wanneer je zelf met psychische klachten worstelt? Kom naar de online bijeenkomsten Oudersupport, je bent niet alleen!

Ondersteuning voor jongeren (4-21 jaar) die opgroeien in stressvolle situaties

In de cursussen Piep zei de muis (4-8 jaar), Doe-Praat groep (8-12 jaar) en Time4U (12-16 en 16-21 jaar) leren jongeren plezier te maken en hun eigen gevoelens te ervaren en vorm te geven. Neem vrijblijvend contact met ons op: T 088 788 5015 E preventie@prezens.nl www.ggzingeest.nl

prezens



“Stop met lijnen en wordt blijvend gezond in 2022”

Haarlem/Haarlemmermeer – Goede voornemens horen bij het nieuwe jaar. Stoppen met roken en drinken, meer bewegen maar ook; afvallen & gezonder worden. Alexia Venema is Natuurgeneeskundig Therapeut bij Cure4Life en verantwoordelijk voor de regio Haarlem & Haarlemmermeer. Volgens haar komen in de maand januari niet meer aanmeldingen binnen dan de rest van het jaar. “Overgewicht is een veelvoorkomend probleem dat het hele jaar door speelt. De trend voor 2022 is dat mensen steeds vaker zelf de regie nemen voor hun eigen gezondheid. Door Corona zijn ze beter op de hoogte van het feit dat overgewicht een symptoom is van onderliggend leiden zoals dat in de media veelvuldig genoemd is. “Overgewicht als symptoom van lichamelijke ziektes en psychisch onwel bevinden als gevolg van hormonale disbalansen die optreden bij overgewicht, na een bevalling, tijdens de overgang, en ziekten als diabetes, hart- en vaatziekten, etc.” Het is belangrijk om in deze situaties voor jezelf het verschil te gaan maken! Hoe? Dat lees je hieronder!

Allereerst kijk ik, Alexia naar iemand persoonlijke situatie. Deze holistische aanpak is het belangrijkste uitgangspunt voor het maatwerk dat geleverd wordt. Aan de hand van een intake, een urine- en speekseltest, bloedwaarden en een uitgebreid intake formulier breng ik de gezondheid in kaart. Ook probeer ik zicht te krijgen op de tendensen/oorzak(en) van het

overgewicht. Veel mensen hebben al van alles geprobeerd. Waarom zou de methode van Cure4Life wel helpen? “Mijn manier van werken is effectief omdat het een lange termijn-traject is, met gewoon normaal eten wat je zelf in de winkel kunt kopen.” Bij de start van het programma optimaliseren we eerst het bestaande voedingspatroon. Daarna herstellen we de hor-



monale disbalans met een op maat gemaakt persoonlijk programma (PP) met voeding die bij jou past.

waarmee een gezond gewicht kan worden behouden.

Op de vraag waarom afvallen bij veel mensen vaak mislukt, antwoordt Alexia: “Dat komt doordat er aan een lijnpoging een eind zit. Het is belangrijk het woordje ‘lijnen’ overboord te gooien en het besluit te nemen om beter voor je lichaam te zorgen op de langere termijn. Dit betekent een nieuwe manier van eten die bij jouw lichaam en smaak past. Afvallen heeft alleen zin als je weet hoe je daarna je lichaam in balans kan houden”. Het programma voorziet dan ook in een stabilisatie en consolidatie fase. In deze fases gaan we op zoek naar de energiebalans en ontwikkelen we een intuïtieve voedingsstijl

Met een optimale voedingsstijl, krijg je hormonaal gezien veel meer rust in je lichaam, minder last van een energiedip, kom je beter in je (geestelijke) kracht en wordt je blijer van jezelf.

Interesse in een optimaal postuur, verbetering van uw gezondheid(s-klachten)? Richting geven aan uw gezondheid op korte- en lange termijn met blijvend resultaat? Neem dan contact met mij op via 06-18647985 of avenema@cure4life.nl

Cure4Life Haarlem
Wagenweg 252
2012 NP Haarlem
06-18647985

Cure4Life Haarlemmermeer
Bramerveld 38
2151 LC Nieuw Vennep
06-18647985



Meer informatie www.cure4life.eu Ook tijdens de lockdown gewoon geopend!

Alexia is aangesloten bij de BATC; gedeeltelijke vergoeding is mogelijk op basis van de eigen aanvullende verzekering.



UITGEKOOKT.NL
Lekker, gezond en lekker makkelijk



Bijna!
200.000
klanten!

Win!

1 jaar lang
gratis eten



Schuitzel met pepersaus, boontjes en krieltjes



Word jij onze 200.000^e klant?

Feestweken!

- ✓ De **200.000ste klant** ontvangt een heel jaar lang **gratis** lekkere en gezonde maaltijden aan huis bezorgd!
- ✓ En..... **de hele straat viert** het mee en ontvangt ook een **gratis** pakket maaltijden!
- ✓ En..... elke **200ste nieuwe** klant ontvangt een **gratis** gezond genieten pakket!
- ✓ En..... elke week verloten we onder **20 van onze bestaande klanten** een hele maand lang **gratis** lekkere en gezonde maaltijden aan huis bezorgd!



Stampot met rookworst

Bani met kip, groenten en omelet in pangangsaus



Oma's haachee met rodekool en appeltjes



Maak ook kennis
met Uitgekookt

Bestel een proefpakket

met **40% korting**

4 voor
maar **€19,95**



10.000+
klantreviews



Gratis gekoeld
aan huis bezorgd



In 4 minuten op
tafel zonder koken



Uitgekookt.nl



085-0190066

Corona in Heemstede en Bloemendaal week 2

Door Eric van Westerloo

Heemstede/Bloemendaal - Deze week kwam er een einde aan een deel van de lockdown. Onder beperkte voorwaarden mogen winkels, kappers, nagelstudio's en sportscholen weer open. Ook mogen sporters tot 20.00 uur weer gezamenlijk sporten. Helaas mogen bars, restaurants en de cultuursector inclusief bioscopen nog niet open, maar men verwacht dat dit niet zo lang meer zal duren.

De reden voor de versoepeling ligt in het feit dat er weliswaar een enorme toename van het aantal besmette personen wordt vastgesteld, maar dit niet leidt tot een toename aan ziekenhuisopnames en sterfgevallen. Er werden de afgelopen week in

Nederland 230.000 positieve tests afgenomen. Daarvan kwamen er 458 mensen in het ziekenhuis terecht en 74 op een IC-afdeling. Het is dus duidelijk dat ondanks de hoge besmettingsaantallen de situatie in de ziekenhuizen niet erger is geworden, juist een stuk beter. Er liggen momenteel +/- 900 mensen in een ziekenhuisbed en op de IC-afdelingen samen ongeveer 300. Nog heel even en alles kan weer terug naar normaal met open theaters, festivals en stadions.

Ergste scenario afgewend
In Heemstede en Bloemendaal werd opnieuw een recordaantal besmettingen vastgesteld. De twee dorpen samen kenden 1.104 besmettingen waarbij het in Bloemendaal precies 20 keer meer voorkwam. Nagekomen

opnames in het ziekenhuis in week één zijn twee inwoners van Bloemendaal. Volgens specialisten, die het weten kunnen, gaat het virus steeds meer op een griep lijken en zou het ergste scenario nu zijn afgewend. Of dat aan de massale vaccinaties ligt of dat langzaamaan een groot deel van de Nederlanders het virus al heeft doorstaan, blijft ongewis. Protesterende ondernemers en vooral uit de horeca zijn aan de orde van de dag. Voor hen is te hopen dat ze snel weer terug kunnen naar normaal. De anti-vaccers en virusontkenners worden steeds stiller. Zij blijven wel volharden in de stelling dat de vaccinatie alleen maar schade toebrengt aan de mens en dat deze pandemie om verschillende redenen een vooropgezet plan is.

Onvrede binnen de lokale partij HBB

Door Eric van Westerloo

Heemstede - Nadat er eerder al binnen de VVD onenigheid was ontstaan m.b.t. de kandidaatstelling voor de komende gemeenteraadsverkiezingen, is het nu de beurt aan HBB.

Wat is het geval? Volgens een groep HBB-leden hebben raadsleden Lenny Jagtenberg en Klaas Kremer de afgelopen vier jaar uitstekend werk verricht voor de lokale partij. Dat bleek niet op iedereen van toepassing. Met name raadslid Olav Lommerse moest het ontgelden. Een tijd lang heeft hij zich aan het raadswerk onttrokken. Kremer kon zich ook niet vinden in een tweetal andere kandidaten. Hij besloot zich terug te trekken. Bij het opstellen van de kandidatenlijst is de voorzitter Jan Verhagen een eigen koers gaan varen. Hij kwam op de proppen met een flink aantal op het oog geschikte, maar onbekende kandidaten. Zonder zich te houden aan de regels binnen het huishoudelijk reglement stuurde hij de afgelopen week een kandida-

tenlijst rond met daarbij de plaatsingsvolgorde. Dat is tegen de afgesproken partijregels. De lijst had zonder deze plaatsingsvolgorde verstuurd moeten worden om zo de leden de kans te geven zich uit te spreken over de plaatsingsvolgorde. Jagtenberg en Kremer wilden onder geen beding doorgaan met collega Lommerse. Nochtans stond deze laatste als nummer twee op de lijst en maakte Jagtenberg en Kremer (had zich al teruggetrokken) geen deel meer uit van de kieslijst. De voorzitter vroeg de leden binnen drie dagen per mail te antwoorden of men akkoord ging met de toegezonden lijst.

Pogingen om het anders en volgens de regels aan te passen liepen op niets uit. Jagtenberg en Kremer wilden nog een termijn in de raad zitting nemen en Jagtenberg meldde zich zelfs als kandidaat voor een eventueel wethouderschap. Hiervan waren de leden niet op de hoogte. De wens van Jagtenberg was tegen het zere been van de huidige

wethouder Annelies van der Have, die zelf graag wil terugkeren. De leden en beoogd nieuwe raadsleden viel dit alles koud op hun dak. Wegens corona kan er niet fysiek vergaderd worden. Alles moet per mail en telefoon. De voorzitter belde met een groot aantal leden om zijn standpunt uit te leggen, waar mensen beschadigd uit naar voren kwamen.

Dat de partij slechts beschikt over één bestuurslid wrekt zich op dit moment. Van collegiaal overleg binnen een bestuur kan zo geen sprake zijn. Jagtenberg en Kremer gaan hun lidmaatschap opzeggen, met in hun kielzog een aantal leden van de partij. Verhagen verdedigde zich door te stellen dat een meerderheid van de leden achter zijn keuze staat.

De onvrede komt ongelegen zo vlak voor de verkiezingen. Inwoners dienen te weten door wie ze worden bestuurd, welke partij het dan ook betreft.

INGEZONDEN COLUMN GGD

Blue Monday

De derde maandag van januari staat te boek als blue Monday. Een dag waarop veel mensen zich treurig, neerslachtig of weemoedig voelen. Een moment aan het begin van het jaar waarin duidelijk is geworden dat goede voornemens in rook zijn opgegaan en de lente nog ver weg lijkt. Geen dag om vrolijk van te worden en dat past helemaal in het naargeestige beeld dat de lockdown heeft gebracht en het sombere nieuws van vorige week dat in 2021 het aantal jongeren dat door zelfdoding om het leven kwam met 15% is gestegen ten opzichte van de jaren daarvoor. En we waren als land al koploper in Europa waar het ging om suïcide.



Bert van de Velden. Foto: aangeleverd door GGD Kennemerland.

De maatregelen drukken zwaar op ons allemaal en tegen de achtergrond van het nog steeds hoge aantal meldingen van covid-19 is er nog steeds reden tot zorg. Inmiddels is de omikronvariant dominant in Nederland, een variant die zich veel sneller verspreidt dan voorgaande varianten, maar ook minder ziekmakend is. Het OMT geeft aan dat we rekening moeten houden met 75.000 tot 100.000 besmettingen per dag. Dat kan ertoe leiden dat veel mensen thuis moeten blijven – ook zorgpersoneel - of in quarantaine zitten als ze nauwe contacten hebben die besmet zijn met het virus, zoals huisgenoten. Dit levert een uitdaging op voor de continuïteit van essentiële functies in onze maatschappij.

De boostercampagne heeft de afgelopen periode een enorme impuls gehad. Iedereen die hier gebruik van wil maken, heeft binnenkort de boosterprijs kunnen laten zetten en draagt daarmee bij aan het verkleinen van de overdrachtskans van het virus, en het verlagen van het risico op ernstig ziek worden. Helaas blijft het percentage mensen dat de booster heeft gehaald nog wel achter bij het streven, dus daar blijven we op inzetten.

Ondertussen ligt ons sociale leven grotendeels plat. En als er contact mogelijk is, zijn de onderwerpen veelal deprimerend. Niet voor niets pleit ik ervoor om hoe dan ook contact te blijven zoeken, gesprekken aan te gaan en te blijven bewegen. Maak gebruik van de versoepelingen om je mentaal en fysiek weer op te laden. Lachen mag natuurlijk ook, want dat helpt ook om ons beter te voelen.

Nu is het zo dat de meeste mensen in staat zijn om de huidige situatie het hoofd te bieden. Er is echter ook een groep die dat minder goed kan. Die weggijven, die vervallen in apathie of het heil zoeken in genotmiddelen. Het kan ook voorkomen dat mensen zich afreageren op hun omgeving. Het is nodig dat we op elkaar letten, niet alleen voor de mensen die het nog niet eenvoudig vinden om te dealen met de situatie, maar ook als er onveiligheid dreigt in gezinnen. Dan is het nodig dat bespreekbaar te maken en dat zo snel als mogelijk hulp wordt ingeschakeld. Er is op een breed gebied een scala van hulplijnen in de lucht. Maak daar gebruik van. Beter teveel gemeld dan achteraf spijt.

Bert van de Velden, directeur GGD Kennemerland

Vrije inloop booster nu ook in Velsen-Noord en IJmuiden

Regio - Op de locaties in IJmuiden en Velsen-Noord kunnen 18+ers nu ook zonder afspraak de corona boosterprijs halen. Afgelopen week kon dit al bij Schiphol. Voor een 1e of 2e coronavaccinatie kun je al langer zonder afspraak op deze GGD-locaties terecht. Nu steeds meer mensen hun booster hebben gehaald, ontstaat er ruimte om te booster zonder afspraak. GGD Kennemerland hoopt dat de vrije inloop de drempel verlaagt om de booster te halen. Als je al een afspraak hebt gemaakt Heb je al een afspraak hebt gemaakt op een later moment of op een locatie verder weg? Ook dan kun je gebruikmaken van de inloop. Vergeet je afspraak in dat geval niet te

melden op de vaccinatielocatie, zodat deze afspraak uit het systeem gehaald kan worden.

Capaciteit inloop beperkt
Op dit moment is de ruimte voor de vrije inloop beperkt. Check daarom voor je bezoek even onze Twitterpagina om te kijken of de capaciteit niet bereikt is. Dit zullen wij daar altijd aangeven.

Openingstijden
De vaccinatielocaties in IJmuiden, Velsen en bij Schiphol zijn elke dag van de week voor de inloop geopend. Je vindt de tijden van de inloop boostervaccinatie op: ggdkennemerland.nl/coronavaccinatie.

INGEZONDEN POLITIEK

NABO's in Commissie Ruimte van 13 januari 2022

Met grote verwachtingen zocht ik afgelopen donderdag de live-stream op van de vergadering van de commissie ruimte. Want, er was een voor mij belangrijk agendapunt: Plan van aanpak en aanvraag voorbereidingskrediet voor de aanleg van een fiets-, en voetgangerstunneltje op de plek van de Niet-Actief-Bewaakte-Overweg (NABO) bij Leyduin. Het was een A-stuk, dus een laatste advies aan de raad.

Namens de Fietzersbond Heemstede heb ik de afgelopen jaren deelgenomen aan de voorbereidende besprekingen die door ProRail, Waternet, Landschap Noord-Holland, Provincie, Gemeente, Wandelnet en Fietzersbond gevoerd werden.

Al jaren is bekend dat alle NABO's in 2023 dicht moeten zijn. De subsidies die het Rijk aan ProRail geeft eindigen in 2023. Dat betekent dat er dit jaar, 2022 begonnen moet zijn met de aanbesteding. En dat er dus door de Heemsteedse gemeenteraad een klap op gegeven moet worden.

Wat mij verbaasde bij het volgen van de discussie was het gebrek aan kennis bij sommige raadsleden die een advies moesten geven. De vragen die gesteld werden gaven mij de indruk dat om half acht even de stukken erbij gehaald waren. Er waren commissieleden die niets of nauwelijks iets vroegen, voor hen was het duidelijk, ze hadden zich ingelezen en ze waren voor. De VVD (Radix) stelde direct al voor een besluit uit te stellen. Van uitstel komt afstel? Wethouder Nicole Mulder waarschuwde nog dat het dan kort dag wordt, in maart zijn de verkiezingen, voordat een nieuwe raad echt lekker functioneert is het jaar om en de subsidie van het rijk aan ProRail weg. En dan gaat de NABO dicht en komt er niets voor terug. En dan kunnen we omlopen en omfietsen als we naar het mooie natuurgebied willen. Na het laantje van Alverna zou het dan de tweede oversteek zijn die dicht gaat zonder dat er een alternatief voor komt.

Geachte raad, laat dit niet gebeuren, zorg dat er geen vertraging optreedt die het plan de doodsteek zou geven!

Guus van Dee, Heemstede



TATA STEEL



CARRIÈRESWITCH?

Haal je mbo-vakdiploma zonder opleidingskosten, mét direct salaris! Kom naar de Open Dag.

Ligt jouw hart toch meer bij de techniek? Heb je het idee dat je vastloopt op je huidige werkplek, dat je een verkeerde beroepskeuze hebt gemaakt of heb je spijt dat je jouw mbo-opleiding niet hebt afgerond? Kom naar de open dag bij Tata Steel en ontdek jouw toekomst in de techniek!

Dinsdag 16 november 2021 van 15.00 uur – 20.30 uur, Academy, Rooswijkweg 61, Velsen-Noord

Kom er achter hoe je je kunt laten omscholen én wat Tata Steel jou kan bieden:

- een volledig betaalde opleiding met salaris
- goede doorgroeimogelijkheden
- baangarantie
- een landelijk erkend mbo-vakdiploma



Samen werken aan je baan van morgen Aanmelden: tatasteeljobs.nl/opendag

**BBL MBO-
OPLEIDINGEN:**
- ELEKTROTECHNIEK
- PROCESTECHNIEK
- WERKTUIGBOUW
- LOGISTIEK

Koene Auto zoekt voor onze vestiging in Velsbroek een

1^e autotechnicus en een 2^e autotechnicus



Koene Auto is een modern dealerbedrijf met een informele werksfeer. In onze werkplaats onderhouden en repareren we niet alleen Fiat, Alfa Romeo, Abarth en Jeep, maar ook lichte bedrijfsauto's en Campers. We bieden je een goed salaris, een grote mate van zelfstandigheid en cursussen om up to date te blijven. Spreekt dit je aan en wil je werken in een mooi bedrijf in Velsbroek, dan zijn wij op zoek naar jou. Interesse? Mail dan je CV en motivatie naar fred@koene.nl Heb je vragen of wil je meer informatie, bel dan 023-5379700 en vraag naar Fred Koene.

Interactieve workshop ‘Het haperend brein centraal’

Heemstede - Steeds meer mensen die zich willen inzetten voor de ander, bijvoorbeeld via vrijwilligerswerk, zullen vaker mensen met een haperend brein achter de voordeur gaan tegenkomen.

De voorspelling is dat de volgende generatie ouderen nog langer thuis zal blijven wonen en vaker te maken zal hebben met een vorm van dementie, zoals de ziekte van Alzheimer, Parkinson of Vasculaire dementie. Een op de vijf mensen zal te maken krijgen met dementie.

Zorgbalans noemt dementie veel liever een ‘haperend brein’, daar hebben we allemaal weleens last van. Als het brein hapert, is het wenselijk dat de omgeving samenwerkt om de ander het gevoel van waarde te geven en te laten stralen. Dat levert veel meer op, voorkomt weerstand, stress en onbegrip.

Hoe meer mensen weten wat een haperend brein inhoudt, welke verschijnselen en signalen daarbij horen, hoe je daar het beste mee om kunt gaan en welke hulplijnen er in Heemstede voor zijn, des te beter.

Daarom wordt u uitgenodigd om op donderdag 3 februari van 10.00 tot 11.00 uur via ZOOM aan te sluiten bij een interactieve sessie waarin ‘Het haperende brein centraal’ staat. Tijdens deze vrijblijvende sessie zal Michelle van Iersel van Stichting Zorgbalans voorlichting geven, alsmede handvatten bieden en vragen beantwoorden.

De workshop wordt in samenwerking met Vrijwilligerspunt Heemstede georganiseerd. Graag voor dinsdag 1 februari 2021 aanmelden bij José van Duin, Vrijwilligerspunt Heemstede: jvanduin@wijheemstede.nl. Er is plek voor 16 deelnemers.



Een op de vijf mensen zal te maken krijgen met een haperend brein. Foto: aangeleverd door WIJ Heemstede.

Podia Heemstede schort voorstellingen tot en met 25 januari op

Heemstede - Door de verlenging van de coronamaatregelen zijn er tot en met dinsdag 25 januari helaas geen voorstellingen en concerten van Podia Heemstede in Theater de Luifel en de Oude Kerk. Heeft u kaarten gekocht voor een voorstelling of concert in deze periode? U krijgt bericht, zodra informatie bekend is over bijvoorbeeld een eventuele verplaatsing of annulering en de daarbij behorende afwikkeling. Via de website: www.podiaheemstede.nl, de social

mediakanalen en per mail wordt u geïnformeerd over de actuele stand van zaken.



T/m 25 januari geen voorstellingen van Podia Heemstede. Foto: Bigstock.

KERKGEBOUW IN OGENSCHOUW

Kleur in de historische architectuur van de St. Bavo

Door Marenka Groenhuijzen

Heemstede - De St. Bavo is gebouwd in een periode waarin een voorliefde ontstond voor eerlijke bouwmaterialen. Niet de kleur van verf, maar de natuurlijke kleuren van hout, baksteen en natuursteen bepaalden in grote mate de kleuren van het interieur. Kleurcomposities en kleurstelling in deze bouwstijl waren allerm minst saai doordat vaak meerdere baksteen- en natuursteenkleuren werden gecombineerd. Dat men in de periode van de bouw van de St. Bavo geen angst had voor de kleur, bewijst nog de oorspronkelijke kleurrijke mozaïekvloer van tegels, door het middenpad langs de prachtige gebeeldhouwde banken.



Regenboogborrel kan nog niet doorgaan. Foto: Bigstock.

Regenboogborrel onder voorbehoud gepland

Heemstede - Zoals iedereen is het nog niet voor alle sectoren het einde van de lockdown. De Regenboogborrel voor de LHBTQ-groep en belangstellenden in Heemstede kan daarom ook nog niet doorgaan. Vanwege de coronamaatregelen mag de organisatie van de Regenboogborrel op dit moment niemand

in februari uitnodigen bij Loco Coffee aan de Julianalaan 6 in Heemstede, maar schrijf alvast met potlood in de agenda dat er onder voorbehoud op dinsdag 8 februari van 19-21 uur een borrel gepland staat, als de coronontwikkelingen dit toestaan. Toegang is vrij. Een QR-code is noodzakelijk.

Haarlems Dichtlijn brengt diverse dichtleggers met fraaie kantelpoëzie uit

Heemstede/Haarlem - Voor de Poëzieweek, die op 27 januari begint, heeft de Haarlemse Dichtlijn weer uitpakkt. Na het inpakpapier met dichtregels als straatnamen op de plattegrond van Haarlem dat vorig jaar furore maakte, is er nu: een serie dichtleggers met kantelpoëzie. Je krijgt de dichtleggers gratis bij de betere boekhandel als je er iets koopt tijdens de Poëzieweek.

stromen / de zon wegdrijven”. “Ga op een tak zitten in een hoge boom / en kijk rustig om je heen” antwoordt Simone de Maat op de keerzijde. Er zijn meer poëzie-activiteiten tijdens de Poëzieweek, maar nog steeds ingeperkt door corona. Poëzie van de Haarlemse Dichtlijn hoeft je via deze serie boekenleggers niet te missen.

Meer informatie op: www.haarlemsedichtlijn.nl.



Maar wat is het nu precies? Uit de festivalbundels van de voorbije jaren, zocht de Haarlemse Dichtlijn de mooiste citaten. Daarna zijn de dichtregels gekoppeld in tweetallen en op boekenleggers afgedrukt, één op de ene zijde en één op de keerzijde. Zo is er kantelpoëzie gemaakt waarbij de ene regel op de andere inwerkt, telkens als je de dichtlegger omdraait. Het is een kleurrijke serie met een dozijn kantelgedichten geworden, bij het thema van de Poëzieweek: natuur.

Zo is een dichtregel van Peer van den Hoven gekoppeld aan poëzie van Sholeh Rezazadeh. En dicht Paul Roelofsen: “Laat de taal dan over-

Film & lunch bij WIJ Heemstede

Heemstede - Bij WIJ Heemstede in de Luifel aan de Herenweg 96 draait op donderdag 20 januari om 10.30 uur een komische dramafilm uit 2014.

onder het genot van een lunch in de foyer van de Luifel. Aanmelden is verplicht en kan via: info@wijheemstede.nl of 023 – 5483828.

Daarna kunt u gezellig napraten

AGENDA

DONDERDAG 20 JANUARI



Film & lunch bij WIJ Heemstede. De Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Om 10.30u. Aanmelden verplicht via: www.wijheemstede.nl, info@wijheemstede.nl of 023 – 5483828.

MAANDAG 24 JANUARI

Cursus Creatief leven. De Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Om 10u. De prijs eenmalig verlaagd naar €80,- excl. cursusboek €25,-. Aanmelden verplicht via: www.wijheemstede.nl, info@wijheemstede.nl of 023 – 5483828.

WOENSDAG 26 JANUARI

Inloopmoment WIJ Heemstede. Plein1, Julianaplein 1 in Heemstede. V.9-11u.

Gespreksgroep Bewustwording met Jan Oostenbrink: ‘Van inzicht naar uitzicht’. Losse avonden. De Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Om 19.30. Kosten per avond: €22,50. Meer info: 06 – 50815697. Aanmelden verplicht via: www.wijheemstede.nl, info@wijheemstede.nl of 023 – 5483828.

START DONDERDAG 27 JANUARI

Cursus Kubisme, de grote revolutie in de Kunst 1905 – 1925. Door Michiel Kersten, Emmelie de Mol van Otterloo en Maya Mutlu. De Luifel, Herenweg 96 Heemstede. Om 19.30u. Kosten: €120,- voor 8 bijeenkomsten. De volgende bijeenkomsten zijn op: 3, 10, 24 februari, 10, 17 en 31 maart en 7 april. Aanmelden verplicht via info@artetcetera.nl.

T/M MAANDAG 28 FEBRUARI

Expositie fijnschilder Gabe de Vries. Historische taferelen van Heemstede en omgeving. Locatie Plein1, Julianaplein 1 in Heemstede. Gratis toegang.

Coronamaatregelen bij WIJ Heemstede

Heemstede - De activiteiten van WIJ Heemstede kunnen alleen doorgaan als de actuele coronamaatregelen dat toestaan. Meldt u zich daarom altijd van tevoren aan bij WIJ Heemstede, zodat WIJ Heemstede u indien nodig kan bereiken. Dit kan via www.wijheemstede.nl, via de e-mail info@wijheemstede.nl en op tel.nr: 023 – 5483828. Bij doorgang van de activiteiten gelden de algemene coronamaatregelen: vanaf 13 jaar in openbare ruimtes een mondkapje op, bij zitten mag deze af, we houden 1,5 meter afstand. Er wordt (voor buurthuiswerk) geen QR-code gescand.



Aantal aanvragen voor oversluiten hypotheek in jaar tijd bijna verdubbeld

Regio - Ondanks de oververhitte woningmarkt is het totaal aantal hypotheekaanvragen in het vierde kwartaal van 2021 met 17 procent gestegen in vergelijking met dezelfde periode in 2020. Dit is vooral het gevolg van een explosieve stijging van het aantal aanvragen voor het oversluiten van een bestaande hypotheek (+91 procent). De sterkste stijging doet zich voor onder 55-plussers (+104 procent), zo blijkt uit de Hypotheekindex van De Hypotheker. Vanwege het tekort aan seniorenwoningen en de lage hypotheekrente kiezen veel ouderen er niet voor om te verhuizen, maar de hypotheek op hun bestaande woning over te sluiten. Volgens De Hypotheker gaat dit ten koste van de doorstroming op de woningmarkt. Het aantal hypotheekaanvragen voor de aankoop van een woning is in het vierde kwartaal dan ook verder gedaald.

Niet eerder was sprake van zo'n grote schaarste aan woningen. De gemiddelde prijsstijging voor een koopwoning bedroeg vorig jaar dan ook ruim 20 procent. Hierdoor was in het vierde kwartaal van 2021 voor het eerst minder dan de helft van alle hypotheekaanvragen (46 procent) bedoeld voor de aankoop van een woning. Het aantal hypotheekaanvragen voor de aankoop van een woning daalde in het vierde kwartaal

van 2021 dan ook flink (-15 procent) ten opzichte van dezelfde periode in 2020. Op dit moment is bijna een derde (32 procent) van alle hypotheekaanvragen afkomstig van oversluiters. Het aantal hypotheekaanvragen bestemd voor oversluiten is daarmee in één jaar tijd bijna verdubbeld. Vooral in de noordelijke provincies - Drenthe (+204 procent), Friesland (+159 procent) en Groningen (+131 procent) - was in het afgelopen jaar sprake van een bovengemiddelde stijging. Ook in vergelijking met het vierde kwartaal van 2019 steeg het aantal oversluiters fors (+56 procent). Daarnaast wordt bijna één op de vijf (19 procent) hypotheekaanvragen gebruikt om de eigen woning te verbeteren.

Senioren blijven zitten in eigen woning

Het aantal hypotheekaanvragen van 55-plussers voor de aankoop van een woning is in het vierde kwartaal van 2021 gedaald naar slechts 26 procent van het totale aantal hypotheekaanvragen binnen deze leeftijdscategorie. Meer dan de helft van de hypotheekaanvragen was bedoeld voor oversluiten (54 procent). Dit was in dezelfde periode in 2020 voor de aankoop van woningen 44 procent en voor oversluiten nog 37 procent. Dit duidt volgens De Hypotheker op een groot tekort aan seniorenwoningen in alle regio's, waardoor veel vaker wordt gekozen voor het oversluiten van de hypotheek in plaats van het kopen van een nieuwe woning.

“Ondanks een lichte stijging van de hypotheekrente in het vierde kwartaal van 2021, kan het vanwege de lage hypotheekrente nog steeds gunstig zijn een hypotheek over te sluiten en dat is zichtbaar in de cijfers. Uit onze analyse blijkt dat vooral 55-plussers ervoor kiezen hun hypotheek over te sluiten. Zo kunnen ze profiteren van lagere maandlasten en daarnaast zetten veel senioren de overwaarde van hun huis in om hun kinderen of kleinkinderen te helpen met de aankoop van een woning”, zegt René Lünemann van De Hypotheker in Haarlem. “Dit verhaal heeft óók een keerzijde. Er is een grote schaarste aan seniorenwoningen, waardoor steeds meer ouderen in hun bestaande woning blijven wonen en de doorstroming op de huizenmarkt niet op gang komt. Wij roepen de nieuwe minister van Volks-huisvesting dan ook op om, naast het bouwen van starterswoningen, vol in te zetten op de bouw van levensbestendige woningen. Alleen zo kan de doorstroming óók voor andere leeftijdsgroepen op gang komen en hebben ook jongere generaties uitzicht op een betaalbare woning.”



Teylers Museum en Frans Hals Museum sluiten partnerschap met JINC

Haarlem - De twee grootste musea in Haarlem - het Frans Hals Museum en Teylers Museum - zijn vanaf 2022 trotse partner van non-profitorganisatie JINC. Beide instellingen zetten zich daarmee in voor kinderen die opgroeien in wijken met sociaaleconomische achterstand. In Nederland groeien honderdduizenden kinderen op in wijken met armoede. Zij hebben evenveel talent als leeftijdsgenootjes uit rijkere buurten, maar krijgen vaak minder kans dat te ontwikkelen. Via de projecten van JINC vergroten ze hun leefwereld en netwerk, ontdekken ze hun talenten en leren ze wat de arbeidsmarkt hen te bieden heeft. En daar gaan Teylers Museum en het Frans Hals Museum nu hun steentje aan bijdragen. Ieder kind telt De musea vinden het

belangrijk dat ieder kind, ongeacht de plek waar het opgroeit, de kans krijgt zijn of haar leven te verrijken met schoonheid, kunst en cultuur. Ook willen ze graag bijdragen aan de talentontwikkeling van leerlingen in bredere zin. Daarom hebben deze instellingen besloten om JINC financieel te ondersteunen, bliksemstages te organiseren in het museum én de werknemers beschikbaar te stellen als vrijwilliger. Bijvoorbeeld als begeleider bij de Bliksemstages of als Carrière Coach voor vmbo'ers.

De ervaring is dat de expertise van professionals jongeren inspireert en blijft, en dat het contact met mensen buiten de eigen leefwereld hen zelfvertrouwen en inzicht in de eigen kwaliteiten geeft.

Prijzen vrije sector huurwoningen bereiken nieuw hoogtepunt in vierde kwartaal 2021

Regio - De vierkantemeterprijs van huurwoningen in de vrije sector klimt verder omhoog, blijkt uit cijfers van woningplatform Pararius. In het vierde kwartaal van 2021 betaalden nieuwe huurders gemiddeld 5,3 procent meer dan in het vierde kwartaal van 2020. Dit is de grootste procentuele stijging sinds het derde kwartaal van 2018, toen de huurprijzen stegen met 5,9 procent.

Zichtbaar effect van COVID-19

Het effect van COVID-19 is goed zichtbaar vanaf het tweede kwartaal van 2020. Vergeleken met hetzelfde kwartaal een jaar eerder daalden de prijzen procentueel gezien voor het eerst in jaren. Het wegblijven van expats en het stilvallen van toeristenverhuur zorgde vrijwel direct voor een toename in het huuraanbod. Om leegstaande woningen toch van nieuwe huurders te voorzien, werden veel huurwoningen in prijs verlaagd. Dit gebeurde vooral in grote steden waar huurwoningen over het algemeen een stuk duurder dan gemiddeld zijn. Aan het begin van 2021 kwam de expatmarkt weer op gang en vanaf het tweede kwartaal bleek van huurprijsdalingen geen sprake meer. De huurprijzen zitten inmiddels weer in de lift. Jasper de Groot, directeur van Pararius, verwacht dat de huidige lockdown waarin Nederland verkeert wellicht weer tot dalende huurprijzen kan leiden.

Prijsverschil in oplevervorm

Er worden drie oplevervormen onderscheiden: kaal, gestoffeerd en gemeubileerd. Gemeubileerde huurwoningen zijn per vierkante meter



het duurst; nieuwe huurders betaalden € 19,68 per vierkante meter per maand in het vierde kwartaal van 2021. Dit is 8,1 procent meer dan het jaar ervoor. Gestoffeerde woningen kenden een vierkantemeterprijs van € 16,39 per maand (+8%), voor kale woningen betaalden nieuwe huurders 20,9 procent meer ten opzichte van het vierde kwartaal van 2020. De vierkantemeterprijs van kale woningen kwam uit op € 14,42 per maand. In het vierde kwartaal van 2021 kwam de gemiddelde vierkantemeterprijs van vrije sector huurwoningen in Nederland uit op € 17,02, in het vierde kwartaal van 2020 gemiddeld € 16,98 per vierkante meter per maand.

Koopmarkt beïnvloedt huurmarkt

De gemiddelde vierkantemeterprijs van woningen in de vrije huursector was in het vierde kwartaal van 2021 van een historisch hoog niveau. Dat er na vier kwartalen van procentuele prijsdalingen (Q3 2020 - Q2 2021) nu weer prijsstijgingen worden waargenomen, heeft volgens de Groot

simpelweg te maken de werking van de huidige markt. “De woningmarkt is nog steeds uit balans”, stelt hij. “De prijzen van koopwoningen rijzen de pan uit waardoor het voor starters bijna onmogelijk wordt om zonder een (dubbel) bovengemiddeld salaris in te stromen op de koopmarkt. Nog nooit stonden er zo weinig woningen te koop als op dit moment. Momenteel worden er in heel Nederland zo'n 45.000 woningen te koop aangeboden, waarvan er 26.000 reeds in onderhandeling zijn en slechts 19.000 beschikbaar.” De Groot: “Ontwikkelingen op de koopmarkt hebben een direct effect op de huurmarkt. Woningzoekers die, om wat voor reden dan ook, geen koopwoning kunnen bemachtigen, zijn aangewezen op de huurmarkt. Zij verdienen vaak te veel om aanspraak te maken op een sociale huurwoning en wenden zich dus noodgedwongen tot de vrije sector. Maar juist dit segment is veel te klein om aan de grote vraag te kunnen voldoen.”

Bron en beeld: Pararius.



V.l.n.r.: Paul Stork, zakelijk directeur Frans Hals Museum, Helene Bothof van JINC Kennemerland en Marije Kool, zakelijk directeur Teylers Museum. Beeld aangeleverd.

LEZERSFOTO

Vreemd geplaatste fietsklemmen

Heemstede - Ben Weijers stuurde deze frappante foto: “Hier op de Kerklaan staan fietsklemmen schuin geplaatst. Nu heeft de gemeente er vorige week een vervangen voor een rechte, maar hoe kun je daar nu je fiets in kwijt? Inmiddels heeft de gemeente dit euvel opgelost. Zo zag het er eerst uit”, aldus Ben Weijers.



OPEN OP AFSPRAAK

**NU BIJ BESTELLING
COMPLETE KAST
300,- KORTING!**

**Schuifwandkasten op
maat gemaakt, ook
met klassieke deuren**

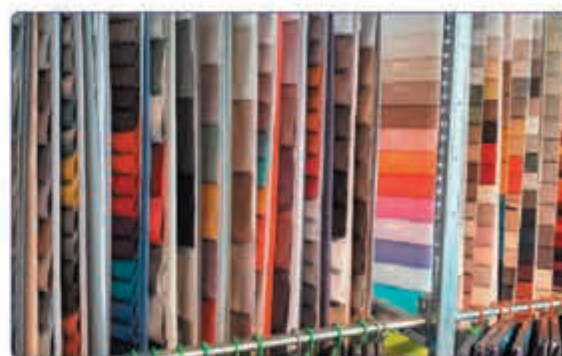
- Wij hebben schuifdeurkasten in alle maten en kleuren
- Wij monteren ze bij u thuis
- Wij maken voor u een offerte op maat
- Wij leveren tegen zeer scherpe tarieven
- Wij maken onder het genot van een kopje koffie graag een sluitende offerte



**U bent gelukkig weer van harte welkom
om uw bed, boxspring, matras of
topper uit te proberen.**

**Ook tonen wij graag ons ruime assortiment
gordijnstoffen, vitrages, raamdecoratie, vloeren
en maatkasten zodat een keuze maken weer
eenvoudiger wordt.**

**Alle artikelen worden door onze eigen mensen
bij u gelegd, opgehangen of geplaatst**



**BEL VOOR EEN PERSOONLIJKE
AFSPRAAK**

06-20992054



Senioren comfort ledikant Hamilton 120x200 cm

Hamilton is een comfortledikant met fraaie afrondingen, leverbaar in drie kleuren noten en in alpine wit. Door de in hoogte verstelbare bodemdragers is de lighoogte verstelbaar. Afmeting 120 x 200 cm (eventueel ook in 90x200 van 899,- voor 649,-). Nu als set inclusief elektrische bodem en matras. 30 latten in gelaagd beukenhout in houten kader. Soepele schouderzone Regelbare verstevigde heupzone. Nederlands kwaliteitsprodukt.

**van 1299,-
Nu met 42% korting
(=549,-)
Nú **895,-****

**Incl. elektrische bodem en
matras 120x200!!!**

COREtec®
the Original

De bestverkochte watervaste klikvloer ter wereld!

Levenslange garantie, watervast en eenvoudig te installeren.
Nu ook in visgraat.

De Bedweters al 23 jaar een begrip in Alkmaar en wijde omgeving!

De
BEDWETERS
BED, FLOOR AND MORE.



**DE BEDWETERS ALKMAAR
UW TEMPUR DEALER**



De Bedweters Alkmaar
Vondelstraat 53 • Alkmaar
info@debedweters.nl

Openingstijden:
Maandag t/m zaterdag 10.00 - 17.00 uur.
Geen koopavond.