

Bloemendaler

NL

2

Simply Quartet treedt op in gemeentehuis Bloemendaal



8

CRAFT-cursus: omgaan met iemand die verslaafd is

14

Nachtdieren belicht: vestigt de das zich ook hier?



REGIO MEDIA GROEP

De kogel is door de kerk: 90 statushouders in Oldenhove

Door Eric van Westerloo

Bloemendaal - Wethouder Susanne de Roy van Zuidewijn (CDA) kwam tijdens de vergadering van de gemeenteraad op 3 februari met een nieuw collegevoorstel. Zij wil 150 à 180 mensen huisvesten in het pand van Oldenhove, 2/3 statushouders, 1/3 andere woningzoekenden. Op Blekersveld wil het college komen tot tijdelijke woningen plaatsen, maar niet voor statushouders, al is de bouw nog geen gelopen race.

College wil regie houden

Wat betreft Oldenhove wil het college de regie houden en dit niet in handen geven van het COA (Centraal Orgaan Asielzoekers). Het voorstel viel niet direct goed binnen de raad. Het bracht Rolf Harder (VVD) tot een verzoek het stuk terug te verwijzen naar de commissie. Dit werd door een meerderheid van D66, GL, PvdA en CDA afgewezen.

Er werden uiteenlopende bezwaren geuit. Is Oldenhove überhaupt qua indeling wel geschikt om 180 mensen te huisvesten? Er zijn nu 86 verschillende appartementen en voor gezinnen is meer ruimte nodig dan voor alleenstaanden. Qua kosten ligt alles nog open. Met 180 statushouders als bewoners is er weinig tot geen financiële schade. Bij minder bewoners zal ook de huuropbrengst afnemen.

Er lag een hand vol moties en amendementen die stuk voor stuk een wat andere invalshoek bestreken. Om verschillende redenen en



Oldenhove. Foto: Eric van Westerloo.

door verschillende partijen werden de amendementen en moties weggestemd op één na. Het door de PvdA, CDA, GroenLinks ingediende voorstel werd met 10 tegen 8 stemmen aangenomen. Men roept in

dit stuk op dit jaar maximaal 90 statushouders te huisvesten en een aantal urgente woningzoekenden. Nieuwe afspraken met het COA over de kostenverdeling en toezicht. De bewoners ten noorden van de

Julianalaan en ten westen van de Randweg intensief betrekken bij de invulling. Er moet vervolgens een projectbeschrijving komen en de raad dient regelmatig over de voortgang te worden geïnformeerd.

Wethouder De Roy van Zuidewijn pakt het op en werkt de nu ingeslagen weg verder uit. De financiële consequenties komen uiteindelijk weer langs in de gemeenteraad.

Kleine bolletjes olie aangespoeld op strand van Bloemendaal

Bloemendaal aan Zee - Langs een aantal Zeeuwse, Zuid- en Noord-Hollandse stranden zijn kleine bolletjes van olie gevonden. Dit liet Rijkswaterstaat op 8 februari weten op haar website. De bolletjes zijn een paar centimeter groot en liggen wijdverspreid op het strand, ook op het strand van Bloemendaal.

Rijkswaterstaat en de betrokken kustgemeentes inspecteren de stranden. De gemeente Bloemendaal reinigt het strand van de olieresten en de bolletjes. Dit gebeurt mede om de dieren te beschermen, zoals vogels, om dierenleed te voorkomen.

De olie kan voor deze vogels uiterst schadelijke gevolgen hebben. De helikopter van de Kustwacht heeft tijdens een vlucht over het strand en de Noordzee geen olie aangetroffen. Het is onbekend waar de bolletjes



Vogels tegen olieresten beschermen op strand van Bloemendaal. Foto: Bart Jonker.

vandaan komen. Vanwege de geringe hoeveelheid die op dit moment is aangespoeld, worden de

stranden indien nodig door de gemeentes schoongemaakt. Bron: Rijkswaterstaat

In dit nummer:



Zondagexcursies op Buitenplaats Elswout

Overveen - Ontdek samen met de gids van Staatsbosbeheer de rijke geschiedenis en natuur van Buitenplaats Elswout. Dit bijna 400 jaar oude rijksmonument staat bekend als één van de mooiste en best bewaarde buitenplaatsen van Nederland. Staatsbosbeheer organiseert samen met vrijwillige gidsen twee keer per maand op zondagexcursies. Meer informatie: www.staatsbosbeheer.nl.

Winnaar kruiswoordpuzzel

Bloemendaal - De prijswinnaar van de kruiswoordpuzzel van vorige week is bekend. Wederom vele inzenders in de race voor de felbegeerde gevulde boodschappentas van Albert Heijn. De juiste oplossing is: 'Voer geen oorlog voer de eendjes'. Uit de loting van juiste oplossingen is Dirk Metselaar de gelukkige winnaar geworden van de goedgevulde AH-boodschappentas, af te halen bij de Albert Heijnvestiging aan de Blekersvaartweg 57 te Heemstede. De winnaar is op de hoogte gesteld. Gefeliciteerd met uw prijs! Volgende week weer een nieuwe kruiswoordpuzzel met nieuwe kansen.

Bloemendaler. Lezing 'Passie in beeld, verhalen van levenskracht' in De Kapel

VERSCIJNT 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 Huiberts

Kabalen
Opgave gratis advertenties
www.heemstede.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 Heemstede 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.heemstede.nl/privacy

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

WWW.REGIOMEDIAGROEP.NL

Bloemendaal - Op zondag 13 februari verzorgt Jody van der Velde om 10.30 uur in De Kapel, Potgieterweg 4 in Bloemendaal een lezing met als thema: 'Passie in beeld, verhalen van levenskracht'.

Tot begin april worden de foto's van het project Passie in Beeld geëxposeerd bij fotogalerie De Gang (Grote Houtstraat, naast Jansje). Jody van der Velde: "Dit fotoproject ben ik gestart toen ik als geestelijk verzorger begon in verzorgingshuis De Molenburg in Schalkwijk. Ik werd geraakt door de verhalen van mensen, die soms diep weggestopt waren. Levensverhalen die veelal gekleurd zijn door moeite met de laatste levensfase, waarin afhankelijkheid een grote rol speelt. Met het maken van foto's (en het proces daarnaartoe) heb ik geprobeerd bronnen van passie, van zin, van levensvreugde (op)nieuw te openen en te laten stromen. De foto's zijn een vorm van hermeneutische fotografie.

Het project is klein begonnen en het groeit gaandeweg. De beelden brengen iets teweeg, hebben 'verbeeldingskracht', een kracht die een nieuwe opening in denken en beleven kan geven.

Graag vertel ik u over ouderdom en bronnen van kracht. Over waardigheid en wederkerigheid. Over het werk van een geestelijk verzorger in een verpleeghuis.

Het verhaal wat ik u wil vertellen zal niet losstaan van uw eigen verhaal, uw eigen visie op ouderdom, op (on)afhankelijkheid, uw bronnen van kracht, op uw eigen visie van menselijke waardigheid. Ik zal u uitnodigen om daar verder over na te denken."

"Ik woon in Velsbroek met mijn man en onze oudste dochter", vervolgt Jody. "Onze oudste zoon en twee jongste dochters zijn uit huis. Lang geleden heb ik de studie HBO-theologie gevolgd waarna ik in drie protestantse gemeentes als ouderen-



Passie en levenskracht. Foto: Bigstock.

pastor heb gewerkt. Daarna heb ik 12 jaar bij Stem in de Stad gewerkt als pastor-coördinator voor het Aanloopcentrum. Sinds drie jaar werk ik als geestelijk verzorger bij Kennemerhart en studeer ik aan de VU en volg de master Spiritual Care. Naast mijn werk voor Kennemerhart werk ik ook in de eerste lijn als geestelijk verzor-

ger, leid ik moreel beraad en ga ik voor in kerkdiensten", aldus Jody van der Velde.

Uw vrijwillige bijdrage wordt zeer op prijs gesteld. Richtbedrag € 8,- ter dekking van de kosten.

Meer informatie op:
www.dekapel-bloemendaal.nl.

Simply Quartet treedt op in gemeentehuis Bloemendaal

Bloemendaal - Op zondag 27 februari treedt het Simply Quartet op in het gemeentehuis van Bloemendaal aan de Bloemendaalseweg 158 in Overveen. Het kwartet behoort tot de Rising Stars voor het seizoen 2021/22. Op het programma staan strijkkwartetten van Anton Webern, Joseph Haydn en Franz Schubert.

Het Simply Quartet werd in 2008 opgericht in Shanghai en is inmiddels toonaangevend in de kamermuziekscenen van Europa en China. Op de Haydn-wedstrijd in Wenen 2017 kregen ze de eerste prijs voor de beste interpretatie van een werk van Joseph Haydn. In februari 2018 wonnen ze de eerste prijs van de internationale kamermuziekwedstrijd 'Schubert en moderne muziek'. Oorspronkelijk was het Simply Quartet een volledig Chinees kwartet, maar nadat het kwartet in 2012 naar Wenen verhuisde, trad er een formatiewisseling op. Het kwartet bestaat nu uit twee van de

oorspronkelijke spelers Danfeng Shen (viool) en Xiang Lü (altviool) en de Noorse cellist Ivan Valentin Hollup Roald en de Oostenrijkse violiste Antonia Rankersberger.

Het Simply Quartet is geselecteerd als een van de ECHO Rising Stars voor het seizoen 2021/22. De ECHO (European Concert Hall Organization) biedt jonge en uitzonderlijke musici de kans om zich aan een nieuw internationaal publiek te presenteren. Dat gebeurt in de belangrijkste concertzalen van het ECHO-netwerk zoals de Elbphilharmonie Hamburg, het Wiener Konzerthaus en het Concertgebouw Amsterdam.

Het concert start om 11 uur. Maar als de huidige coronamaatregelen na 15 februari worden verlengd, wordt het concert tweemaal uitgevoerd om 10.30 uur en om 12.30 uur. Kaarten zijn uitsluitend online te koop via www.muzenforum.nl.



Simply Quartet. Fotograaf: Ronald Unger.

Een kaart kost voor € 24,-. Jongeren tot 26 jaar betalen €12,-. Op de website (www.muzenforum.nl) vindt

u meer informatie over het concert. De coronaregels worden in acht genomen.

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.



KERKDIENTSTEN

ADVENTSKERK AERDENHOUT

Leeuwerikenlaan 7 Aerdenhout
Dienst zondag 13 februari. Aanvang 10u. Voorganger mevrouw J. van Werkhoven-Romeijn. Alle diensten zijn online te volgen via: www.kerkdienstgemist.nl/ Adventskerk.
www.adventskerk.com

HERVORMD PKN BENNEBROEK

Binnenweg 67 Bennebroek
Zondag 13 februari, 10u.
Ds. A. Christ. 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 13 februari: ds. Janneke Nijboer. Gezamenlijke dienst met Heemstede. U bent weer van harte welkom bij de vieringen op vertoon van een QR-code. De vieringen zijn ook online te volgen, zie: www.pkntrefpunt.nl, klik op actueel of via YouTube: www.pkntrefpunt.nl.



Wij kiezen voor een beter milieu.

Deze krant is gedrukt op gerecycled papier.

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
Papyrus, 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

Stem 14, 15 en 16 maart

DE **VVD**
HEEMSTEEDSE



► **Samen
werken
aan ons leefbaar
Heemstede**

www.vvdheemstede.nl

Te koop:
Asko vaatwasser i.z.g.st. 60 cm br Top
merk €125,-. Tel. 06-29402224

Te koop:
Elekt. damesfiets qwic met goede
accu en lader, 2 set sleutels i.z.g.st
€475,-. Tel. 023-5336019

Te koop:
Voor student 3-zits strakke grijze
bank met 2 rugkussens en alu poten
225 br, zit prima, licht verkleurd €75,-.
Tel. 06-52494158

Te koop:
2 Crème lederen design fauteuils
goede kwaliteit €275,-. Teakhouten
eettafel blokpot 200x100€125,-. Tel.
06-11191333

Te koop:
Nordica kwaliteitskisschoenen
voor het zware pistewerk, mt 42-43,
incl. tas, nw €350,- nu €50,-. Leifheit
rollfix waslijn, z.g.a.n., gemak-
kelijk te gebruiken, 5 lijnen totaal
20 m, autom. oprolbaar €10,-. Tel.
06-16457818

Te koop:
Zwart kastje hg 1,90 x br 43 x dp 30,
verdeeld in 5 vakken kan staand of
liggend worden geplaatst €20,-. Tel.
023-5287908

Te koop:
iPhone 6s, 16 gb. i.z.g.st. €30,-. Tel.
023-5581649

Aangeboden:
Een aantal volle spaarkaarten bestek-
zegels AH. Tel. 06-24719580

Te koop:
Scrabble spel met houten blokjes en
spelregels, €3,50. Go+gobang spel,
nw €4,-. Tel. 023-5470507

Te koop:
2 Ziggo wifi versterkers powerline
pg-9072/3 lg-zg, 2,4 en 5ghz; via
stopcontact €40,-. Tel. 06-23784666

Te koop:
Ski overall, beige, kleurstrepen,
z.g.a.n. mt 50 €20,-. Tel. 023-5470507

Te koop:
Stiense bonen, p. pond €5,-. Tel.
023-5615450

Te koop:
Maxicosi + family fix systeem ISOfix
€50,-. Tel. 06-42708710

Te koop:
Quiche ovenschalen €8,- p.st.,
schoffel €5,-. Tel. 06-15273320

Square Mode

LAATSTE WEKEN
tot **70% KORTING**
OP DE
HELE WINTERCOLLECTIE

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

Binnenweg 148 • Heemstede • 023-5287038

Te koop:
Sparta Amazone mamafiets mt527v
nwt met als nw polisport achter en
bobike voorzitje met windscherm
€290,-. Tel. 06-27363677

Te koop:
Leren damesjack mt. s bruin met
capuchon €30,-. Paardrijlaarzen mt.
38 €20,-. Eastpack schoudertas zwart
€15,-. Tel. 023-5288652

SCHOENEN & KLEDING

30% SALE

T/M ZATERDAG 26 FEBRUARI

**LOPERS
COMPANY**
BY ENNO

Binnenweg 25 | 2101 JB Heemstede | 06 20 41 00 66
info@loperscompanyheemstede.nl
www.loperscompanyheemstede.nl
#heemstede | #loperscompanyheemstede



Uw mooiste herinneringen
FILMS GEVONDEN?
KOM MAAR OP!
Amerstudio
Film, video, dia en foto
digitaal op DVD, USB stick of harddisk
Rob de Groot
www.amerstudio.nl
06-22549780
Regulierspoort 42, Nieuw-Vennep

Gevonden:
Oorbelt koperkleurig met haakje met
3 blauwe bolletjes, gevonden op vr.
28-01, Binnenweg/binnendoor.
Tel. 06-10839022

Te koop:
Tassen vol, nog goede en leuke
dameskleding, mt 40-42, voor jezelf
of doorverkopen. Ook schoenen,
tassen, sieraden. In één koop €75,-.
Tel. 06-31786378

Te koop:
Canon inkt tanks S7, 4 st zwart, 2 st
kleur nw, samen €20,-.
Tel. 06-36074586

Gezocht:
Gameboy en of Gamecube met of
zonder spelletjes. Tel. 06-24164594

Te koop:
Cardridge voor Canon printer 2x
571 yellow; 2x 571 magenta; x 571
cyan; 2x 571 bk black €7,50.
Tel. 06-30412593

Te koop:
Nwe smartphone Samsung s8 mtb
nog enkele, ook s9 en s10 dekker
€145,-
Tel. 023-5387538

Op zoek naar een goede
loodgieter/installatiebedrijf?
Bel of mail naar:
VOSSE 023-5286802
MODERNE INSTALLATIETECHNIEK info@vosse.nl
Erkend gas-, water-, cv installatiebedrijf. Ook voor zonneboilers, warmte-
pompen (subsidies in 2016). Tevens sanitair en compleet geïnstalleerde
badkamers. Pas 85 jaar jong en springlevend. Kijk op onze site: www.vosse.nl

WIM VAN HOOFF
TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
Voor een optimaal kunstgebit ga je naar een tandprotheticus
Implantaten • Klikgebit • Reparaties • Weekendreparatie
Uw nieuwe prothese wordt voor 75% vergoed
vanuit de basisverzekering
Molenwerfslaan 50 Heemstede, tel. 023-5293295
Weekendreparatie 06-17776777
www.tpvvanhooff.nl

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.

Van Dam
Voor mijn
Valentijn
VALENTIJDAG
BIJ VAN DAM
RAADHUISSTRAAT 60 • HEEMSTEDE • 023 547 8877

Bedrijf & Samenleving zoekt mentoren om jongeren een eindje op weg te helpen

Haarlem - Bedrijf & Samenleving, het platform van maatschappelijk betrokken ondernemen, organiseert al vele jaren het mentoren project in Zuid-Kennemerland. Niet voor iedere jongeren is het vanzelfsprekend dat ze de weg kunnen vinden in onze complexe maatschappij. Om welke reden dan ook is er thuis niet de benodigde ondersteuning. Deze ondersteuning bieden onze vrijwillig mentoren.

Maak jij het verschil voor een jongere?

Heb jij nog wat ruimte in de agenda? Een uur per week is al voldoende om een jongeren op weg te helpen. Je doet het niet alleen. De medewerkers van Bedrijf & Samenleving gaan eerst met je in gesprek, onderwerpen als: wat houdt het mentorschap in, welke ondersteuning biedt Bedrijf & Samenleving, hoe verloopt een koppeling? En natuurlijk ontvangt je een training en ontmoet je andere mentoren om zo je ervaringen te delen.

Met veel enthousiasme werken mentoren en medewerkers samen om onze jongeren naar een betere toekomst te begeleiden, met mooie resultaten. Bedrijf & Samenleving ziet de jongeren hun vertrouwen herwinnen en met meer zekerheid aan hun toekomst werken.

Ik hoor je denken en dat door maar één uur in de week? Ja, maar dat uur maakt juist voor onze jongeren een groot verschil.

Bedrijf & Samenleving komt dan ook

**Ik zoek jou!
Word mijn mentor!**

Bedrijf en Samenleving.nl

Bedrijf & Samenleving
Haarlem & Omstreken

Foto: aangeleverd door Bedrijf & Samenleving.

graag met je in contact, neem de uitdaging aan. Bel naar Desiree Terwee, voor een kennismakingsgesprek.

Bedrijf & Samenleving
Freddie Oversteegenstraat 315,
Haarlem.
Desiree Terwee, 06 - 34248772.



Een futenpaartje. Foto Bigstock.

Ken uw waterkant: de liefdevol naar elkaar knikkende futen

Door Bart Jonker

Heemstede/Bloemendaal – Bekende watervogels waarbij een interessant gedrag is te bespeuren zijn futen (Podicipedidae). In Nederland komen vijf soorten futen voor. De grootse en de bekendste futensoort die we hier bespreken is de gewone fuut (Podiceps cristatus). De fuut is een beschermde vogel. In de 19de eeuw werd helaas op het dier door de mens jacht gemaakt, vanwege de veren en de hoofdpluim, die werden gebruikt voor de dameshoedenindustrie.

Futenpaartjes zetten samen hun territorium uit. Hun leefgebied en broedplaats bestaan veel uit riet omzoomde meren en plassen. De

aanvang van de paartijd van de fuut is nu al te zien. Futenpaartjes beginnen in de winter met hun baltsritueel, een ceremonie die heel bijzonder is om te zien. De balts bestaat uit voortdurend knikkende kopbewegingen naar elkaar en het opvoeren van een dans met stengels in hun snavel.

Futen kunnen goed duiken en zwemmen naar vis en een tijdje onder water blijven. Je ziet ze duiken en dan ergens een stuk verder op het water weer boven komen.

Jongen van de fuut verlaten relatief snel het nest. Opmerkelijk is dat de jongen op de rug van de ouders meevaren, als ze moe zijn. Een bijzondere watervogel!

Pop-up store HeemSteedsDuurzamer helpt mensen laagdrempelig op weg bij verduurzamen van woning

Door Bart Jonker

Heemstede - Hanneke Lankveld is een van de energiecoaches van coöperatie HeemSteedsDuurzamer. Sinds kort heeft HeemSteedsDuurzamer een eigen pop-up store aan de Binnenweg 93 in Heemstede, waar iedereen naar binnen kan stappen voor advies ter verduurzaming van de eigen woning. Hanneke vertelt.

Ontstaan

"In 2017 zijn we met het collectief HeemSteedsDuurzamer begonnen", vertelt Hanneke. "Destijds is er een ontbijtsessie geweest met de gemeente Heemstede, ondernemers en betrokken inwoners waaruit dit initiatief is geboren, want de gemeente kon niet alleen met duurzaamheid aan de slag. Het is iets wat ons allemaal raakt. Zo is de coöperatie HeemSteedsDuurzamer eigenlijk ontstaan. We zijn een tijdje gevestigd geweest in een atelier aan de Raadhuisstraat, maar we zijn altijd blijven zoeken naar locaties waar je even tijdelijk kunt zitten, zoals deze pop-up store nu.

En deze plek aan de Binnenweg is perfect, we zijn een mooie zichtbare locatie, in de loop van het centrum waar veel mensen langskomen en daardoor gemakkelijk en sneller bij ons naar binnen kunnen stappen. We zijn hier echt superblij mee."



De energiecoaches in de pop-up store staan voor u klaar met advies. Foto: Bart Jonker.

Circulair

"Ook bij de inrichting van deze pop-up store kijken we ook naar verduurzaming en circulair. We hebben hier thee die gemaakt is van inheemse planten en er komt nog een servies van de Snuffelmug. Wat mij betreft mag het circulaire denken om te verduurzamen nog ambitieuzer in onze samenleving. Of het nu gaat om wegebouw, huizenbouw of het

GFT-bakje in je keuken, het is allemaal nog te kleinschalig. Dat geldt niet alleen voor de burger, maar ook voor het bedrijfsleven en de overheidsinstanties eromheen die deze maatschappelijke verantwoording samen dienen te nemen."

Met kleine zaken kun je al veel verduurzamen

"Met de vastgestelde afspraken in

het Klimaatverdrag en de toekomstige klimaatplannen, kan ik mij voorstellen dat de kosten voor verduurzaming van de eigen woning enige angst bij mensen inboezemen. Omdat ik energiecoach ben, gaan we ook met iemands burens in gesprek: we merken gewoon dat mensen het heel lastig vinden en schrikken van de kosten. Je kunt echter ook stapsgewijs je huis verduurzamen, niet

alles hoeft in een keer. Kleine zaken aanpassen hebben al direct effect. Denk aan de LED-lampen, tochtstrips, 's nachts de verwarming uitzetten of als je er niet bent, isolatie, etc. Zaken als een radiatorventilator of een infraroodpaneel. Al deze kleine dingen waar mensen niet direct over nadenken, hebben al een aanzienlijke impact op het verlagen van je energierekening. Het hoeft niet allemaal in een keer en er zijn voor sommige zaken subsidies beschikbaar. Vaak weten mensen niet hoe ze moeten beginnen, het is best een puzzel. Wij proberen als energiecoach de mensen daarbij op weg te helpen en te adviseren. We geven eigenlijk een soort routekaart aan. Zo'n pop-up store met onze energiecoaches maakt het daarom ook allemaal wat laagdrempeliger om deze vragen te stellen en advies hierover te krijgen. Ik vind het zelf ook heel leuk om juist die puzzel van verduurzaming met mensen samen te maken van wat nu past bij iemand en hoe iemand de woning stapsgewijs gaat verduurzamen", aldus Hanneke.

Loop eens binnen

Loop eens vrijblijvend binnen bij de pop-up store van HeemSteedsDuurzamer aan de Binnenweg 93 in Heemstede. De pop-up store is geopend op woensdag, donderdag en vrijdag van 10-12 uur. Niet in de gelegenheid? U kunt ook een mail sturen naar info@heemsteedsduurzamer.nl voor advies of een afspraak maken voor een gesprek.

OPRUIMING

NIEUWE MODELLEN
TOEGEVOEGD!



Heerlijke wandelschoenen afgeprijsd van Xsensible!!



KAPTEIN
LUXE SCHOENEN EN LEDERWAREN

Raadhuisstraat 99 • 2101 HE Heemstede • Tel. 023-528 67 45
info@schoenenkaptein.nl

Te koop:
2 vechtende elanden om de kudde in, ooe lijst, deze ets is een sieraad in uw kamer, evt. foto mogelijk, vr.prijs €150,-. Tel. 06-10164909

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

Gezocht:
Oud aambeeld. Tel. 06-20930822

Gezocht:
Antieke trein stoommachine auto motor ea oud blik speelgoed. Verzamelaar geeft prima prijs. Tel. 06-20893486

Gevraagd:
Verzamelaar geeft een eerlijke prijs voor grammofoonplaten pop beat en rockmuziek uit de jaren 50-60-70. Tel. 06-12946730

Gezocht:
Knutselaar van elektronica zoekt oude en defecte led lcd tv stereo apparatuur platenspeler bandrecorder. Tel. 06-48344508

Gevraagd:
Platenspeler van Technics Bang&Olufsen Thorens Lenco om mijn platen weer te draaien. Tel. 0297-786546

Gevraagd:
Postzegels niets meer waard? Met een mooie collectie bent u van harte welkom op ons kantoor te Heemstede. Tel. 023-5289970

Gezocht:
Groot metalen vliegtuig gemaakt voor 1970. KLM Fokker oa. reisburo modellen. Tel. 06-53346064

Gevraagd:
Fietsen oud of defect haal ik gratis bij u op voor onze hobby. Tel. 023-5639828

Gevraagd:
Crash museum te fort Aalsmeer zoekt spulletjes uit 2e wereldoorlog voor de vitrines schenking of bruikleen. Tel. 06-20961396

***Aangeboden.**
Burbri Antiek. 5000 m2 antiek en curiosa. Eigen imp.; rechtstr. naar particulier. Oosteinderweg 201a, Aalsmeer. Tel. 0297-320058

Groenendaal
gloort weer op...



Open voor
lunch en diner!

restaurant Landgoed Groenendaal
info@landgoedgroenendaal.nl 0235281555



Muzenforum
Concerten 75

8 klassieke concerten
op zondagochtend in gemeentehuis Bloemendaal
www.muzenforum.nl



Ze kent **KLUUN...**
nu **Komrij** nog!

Laat jongeren kennismaken met méér cultuur. Ga naar cultuurfonds.nl/educatie



***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:
6 Bier- en 6 wijnglazen Leerdam kristal 1950 geslepen bloemmotief, heel mooi, ongebruikt, superdun glas €12,-. Tel. 06-22834077

Te koop:
Vinkeveen, deel 1 + 2, samen €35,-. 4 Raceauto's van Verstappen 1998-1999-2000-2001, samen €7,-. Tel. 0297-262430

Te koop:
Lichtbak voor embossing, i.z.g.st. €10,-. Tel. 0297-242232

Te koop:
Aerfryer €15,-. Tel. 0297-282894

Te koop:
Orig. set dakdragers voor audi a4 (geen dakrail) €75,-. Tel. 06-12057521

Te koop:
Gebruikte grijze betonklinkers, 7 cm dik, schoon op pallets, p.m² €5,-. Trottoirbanden p.st. €5,-. Tel. 06-33839698

Te koop:
Atag inbouw gaskookplaat op zwart glas, 5 pits incl. wok, 900x520 timer, vonkonthekking hg9571 mda €150,-. Pelgrim afzuigkap, schouwkap, rond model rvs, 90 cm br., afneemb. allu filter met verlichting €30,-. Tel. 06-17630244

Te koop:
Schaakspel marmar €45,-. Tel. 0297-533474

Kwaliteitsslagerij
van der Werff



ELKE DAG VERS GEKOOKTE
MAALTIJDEN

Zaterdag
Onze ambachtelijke
gekookte worst
250 gram

2.69

Dagelijks wisselend assortiment vers gekookte maaltijden



Kip Hawaï schnitzels
4 stuks

5.49

Hamlappen
500 gram

6.49

Duitse biefstuk
4 stuks

5.98



Gebraden
runderrollade
100 gram

1.99

Stukje
Boerenmetworst
100 gram

1.79

Rauwe ham 100 gram

2.29

GRATIS PARKEREN

Geldig van donderdag 3-02 t/m woensdag 9-02

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



Overhandiging eerste weesfiets door burgemeester Astrid Nienhuis (midden foto). Foto aangeleverd door gemeente Heemstede.

Nieuwe bestemming voor Heemstedse weesfiets

Heemstede - Weesfietsen die voorheen werden vernietigd, krijgen een mooie nieuwe bestemming. Op 28 januari overhandigde burgemeester Astrid Nienhuis samen met Handhaving en WIJ Heemstede de eerste Heemstedse weesfiets als aftrap van een nieuw initiatief.

Wat is een weesfiets?

Een weesfiets is een fiets die in de openbare ruimte staat en lange tijd niet gebruikt is. De eigenaar hiervan is onbekend. Tot voor kort werden deze fietsen vernietigd, maar nu krijgen Heemstedse weesfietsen (en andere inbeslaggenomen fietsen) een nieuwe bestemming. Handhaving heeft hiervoor het

initiatief genomen en een warme partner gevonden in WIJ Heemstede.

Burgemeester Astrid Nienhuis is blij met het initiatief: "Ook in Heemstede hebben we weesfietsen. Daar zitten niet alleen fietswrakken tussen, maar ook echt goede exemplaren. Het is zonde om deze te vernietigen. Daarom vind ik dit een fantastisch initiatief en een mooie samenwerking. We helpen diegenen die het nodig hebben aan een fiets en we zorgen er samen met de fietsmaker voor dat de fietsen een tweede leven krijgen. Mooier kan het niet."

Mike Doodeman van WIJ Heemstede

vult aan: "Het is aan ons om een nieuwe eigenaar te vinden. Wij staan al in verbinding met inwoners die niet de middelen hebben om bijvoorbeeld een fiets aan te schaffen. Het is fijn dat wij op deze manier iets voor hen kunnen betekenen."

Er is ook samenwerking gezocht voor het onderhoud van de fietsen. Mike Doodeman: "De fiets die wij weggeven moet veilig zijn. We hebben daarvoor Jupp Reichert benaderd. Hij was direct bereid om de start van het onderhoud op zich te nemen. Jupp is jarenlang verbonden geweest aan Casca/WIJ Heemstede en kan fietsen onderhouden en repareren als geen ander."

In gesprek met de Heemstedse VVD

Heemstede - De kandidaten van de Heemstedse VVD zijn er klaar voor. Een sterk team met jong, divers en ervaren talent. Ze vragen uw vertrouwen om samen met andere partijen aan een leefbaar Heemstede te werken.

U had het wellicht al begrepen; het gaat de Heemstedse VVD deze gemeenteraadsverkiezingen om de leefbaarheid; de kwaliteit en veiligheid van het dagelijks leven in huis,

op straat en in de buurten en kijken met veilig verkeer. De Heemstedse VVD werkt de komende vier jaar enthousiast samen met iedereen die betrokken is bij Heemstede en ze luistert graag naar uw belangen en mening. U leest er natuurlijk alles over in het verkiezingsprogramma voor de komende vier jaar. Maar u kunt ook met de kandidaten van de Heemstedse VVD in gesprek. Met de stembus zullen ze

komende zaterdag te vinden in zijn in de Dichtersbuurt, Vogelpark, bij het station en op de Zandvoortse laan. Wat is goed en wat kan beter in Heemstede?

Heeft u komende zaterdag geen tijd of bent u niet in de buurt? Komende weken komen ze met de stembus nog in alle andere wijken en u kunt natuurlijk altijd even kijken op: www.vvdheemstede.nl.

Een bloemenzee

Als uitvaartverzorgers mag je eigenlijk geen fouten maken. Je moet daarom de gehele uitvaart alert zijn. Het komt dan ook zeker voor, dat uitvaartverzorgers nachtmerries hebben over uitvaarten die misgaan of dat ze iets vergeten zijn. Mijn vader droomt daar nog steeds over, terwijl hij al 20 jaar geen uitvaart meer heeft gedaan.

En zo waren wij eens in het crematorium te gast. De dienst zou over een kwartier beginnen. De mand waarin de overledene lag opgebaard, stond al op de juiste plaats in de aula. We legden de bloemen neer die met de rouwauto meegekomen waren. De medewerkers van het crematorium kwamen vervolgens met nog twee bloemenrekken vol bloemen aan. Deze bloemen waren rechtstreeks bij het crematorium bezorgd.

"Zo, dat zijn veel bloemen" zei ik nog. We gaven alle bloemen een plek en nodigden vervolgens de opdrachtgever van de uit-

vaart uit, om te kijken of alles zo naar wens was. "Wauw, dat zijn veel bloemen" zei ze. Ineens voelde ik dat er iets niet klopte. En ja hoor, de medewerker van het crematorium kwam met een rood hoofd binnengerend. De bloemen die zij hadden afgegeven, waren van een andere crematie voor ons geweest. Ik kon wel door de grond zakken. Hoe zou de opdrachtgever hierop reageren?

De opdrachtgever, tevens dochter van de overledene, keek mij aan en glimlachte. "En nu?" vroeg ze. Ik gaf haar twee opties. We kunnen de bloemen snel weghalen of maar laten liggen. "Ik vind ze eigenlijk wel mooi. Laat de bloemen maar liggen" zei ze. Ik was opgelucht. Voor hetzelfde geld zou ze kwaad geworden zijn. En dat zou ik nog begrijpen ook.

Na de dienst nam de opdrachtgever als laatste afscheid van haar vader: "Mooi hè pap, zoveel bloemen." Ze keek me aan en gaf een knipoog.

Inlooppreekuur

Elke eerste woensdag van de maand heeft Dunweg Uitvaartzorg van 9.00-10.00 uur inlooppreekuur. Loop gerust binnen voor informatie over wat er komt kijken bij het regelen van een uitvaart. De koffie staat klaar!

- 023 - 204 44 24
- Dunweg.nl



Alexander van der Pijl
Dunweg Uitvaartzorg

COLUMN TANGER ADVOCATEN

Concurrentiebeding

Mijn buurman was 2 jaar geleden als recruiter aan het werk gegaan bij een Amsterdams bedrijf. Na 2 jaar kreeg hij een mooi aanbod van een ander recruitmentbedrijf en wilde daar aan de slag. Maar in de arbeidsovereenkomst stond een concurrentiebeding opgenomen met aanzienlijke boetes. Mijn buurman vroeg om advies, want hij wilde de nieuwe baan niet aan zijn neus voorbij laten gaan.

Het concurrentiebeding was op zich goed opgesteld, maar het recht kent wel enkele gronden om onder een concurrentiebeding vandaan te komen. Eén van die gronden is dat een concurrentiebeding door de rechter beperkt kan worden als de werknemer elders een aanzienlijk betere baan kan vinden en het belang van de werkgever niet wezenlijk wordt geschaad.



Mr. Mitchel Schildwacht.

We hebben eerst geprobeerd om in goed onderling overleg er uit te komen met de werkgever, maar dat lukte niet. Vervolgens heb ik een kort geding aangevraagd waarin schorsing van het concurrentiebeding werd gevorderd. De werkgever probeerde de rechter er uit alle macht van te overtuigen dat als het concurrentiebeding zou worden geschorst, haar hele bedrijfsmodel aangetast zou worden. Maar uiteindelijk kon de werkgever onvoldoende aantonen dat deze junior-recruiter beschikte over vertrouwelijke bedrijfsgegevens en werd het concurrentiebeding geschorst.

Deze keer kon ik de zaak gelukkig regelen. Maar kijk goed uit met een concurrentiebeding, want ik andere situaties kan dat tot grote financiële schade leiden!

Mr. Mitchel Schildwacht
Tanger Advocaten N.V., altijd vertrouwd dichtbij!

Alkmaar 072-5312000
Haarlem 023-5121400
Velsen 0255-547800



Audiotours. Foto: aangeleverd door Museum Haarlem.

Erik van Muiswinkel spreekt audiotours 'Allemaal Haarlemmers' in voor Museum Haarlem

Haarlem - Museum Haarlem aan het Groot Heiligland 47 in Haarlem presenteert met trots een spiksplinternieuwe gratis audiotour bij de tentoonstelling 'Allemaal Haarlemmers'. Niet alleen voor volwassenen, er is er ook een speciaal voor kinderen.

Erik van Muiswinkel heeft voor Museum Haarlem de Nederlandse audiotour bij Allemaal Haarlemmers ingesproken. De audiotour voor volwassenen is direct via een QR-code te beluisteren op een smartphone. Er kan een keuze worden gemaakt uit verschillende verhalen: van Vlaamse immigranten en bierbrouwers, tot Haarlemse industrie en winkelstad. De audiotour is ook beschikbaar in het Engels.

En een kinderaudiotour met quiz
Voor kinderen is er een speciaal audiotour apparaat beschikbaar. De vijftienjarige Madelief van Aken heeft samen met haar vader Thijs de audiotour ingesproken en neemt kinderen mee door de geschiedenis van Haarlem. In deze tour is een quiz opgenomen en zijn de vragen goed beantwoord, dan ligt er bij de balie een verrassing voor ze klaar. Deze audiotour is alleen in het Nederlands en is geschikt voor kinderen vanaf 8 jaar.

Openingstijden: dinsdag t/m zaterdag 11 - 17 uur, zondag en maandag 12 - 17 uur.
Meer informatie op: www.museumhaarlem.nl.



Lijf & gezondheid

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

niewsbrief

Win het boek: Fit4life Hét doktersrecept!

Een allesomvattend boek om je gezondheid in 4 weken te boosten en daarna blijvend te verbeteren. Geschreven door artsen en wetenschappers.



Fit4Life Hét doktersrecept is gebaseerd op het wereldwijde gezondheidsprogramma Fit4Surgery wat artsen adviseren aan patiënten om in 4 weken zo fit mogelijk te worden. Dokter Stefan van Rooijen promoveerde op Fit4Surgery en vertaalde dit internationale programma naar het boek Fit4Life Hét doktersrecept. Aangevuld met alle informatie en kennis om ook na 4 weken fit te blijven. Met Fit4Life Hét doktersrecept brengt Stefan het wetenschappelijk onderbouwde en wereldwijd in ziekenhuizen toegepaste programma naar het grote publiek. In deze compleet herziene editie wordt uitgebreid stilgestaan bij fit na Covid.

Samen met vooraanstaande zorgprofessionals wordt in Fit4Life Hét doktersrecept een compleet inzicht gegeven in gezondheid. In heldere en haalbare stappen wordt duidelijk hoe je het kunt verbeteren op het gebied van gedrag, beweging, voeding en gebruik van intoxicaties. Maar ook hoe je zelf invloed hebt op slaap, stress en kwaliteit van leven. Het bevat naast veel informatie, praktische tips, tools oefeningen en weekmenu's. Het is toegankelijk en met humor geschreven. Fit4Life Hét doktersrecept is tot stand gekomen met bijdragen van professoren zoals Erik Scherder, longartsen, Covid19 experts, fysiotherapeuten, sportartsen, personal trainers, huisartsen en chirurgen. En met bijdragen van het Institute for Positive Health, het Voedingscentrum, het Kennisinstituut Bier en het Kenniscentrum Sport & Beweging.

Fit4Life Hét doktersrecept is geen hype, dieet of lifestyle maar een basis voor iederéén die zijn gezondheid in 4 weken een boost wil geven en daarna blijvend wil verbeteren. Met dit boek heb je voldoende motivatie en kennis in huis om Fit4Life te zijn!

Dr. Stefan van Rooijen is huisarts i.o. en gepromoveerd aan de Universiteit van Maastricht op de introductie van een wereldwijd programma Fit4Surgery om patiënten fit te krijgen voor hun operatie. Dit boek maakt een langgekoesterde droom werkelijkheid: het breed beschikbaar maken van de vele kennis rondom gezondheid, leefstijl en fit worden.



Fit4Life Hét Doktersrecept | Stefan van Rooijen en Erik Scherder | € 25,- | 9789083099316 | www.fit4life.club
Deze herziene editie met fit na Covid special is 3 januari verschenen.

Doe mee en win 1 van de 3 boeken!

Maak een account aan op Lijf & Gezondheid, selecteer de actie op de Mail en Win pagina en je maakt direct kans!

VOEDING

De sticker op jouw stuk fruit vertelt je meer dan je denkt

Wie wel eens losse appels of bananen koopt, zal het ongetwijfeld zijn opgevallen.

Tegenwoordig zitten er kleine stickers op elk exemplaar van dergelijke vruchten. Misschien pulk je die sticker er gedachteloos vanaf als je het fruit gaat consumeren. Daarna verdwijnt die sticker meestal in de afvalbak. Maar als je even de moeite neemt om de informatie op dergelijke stickers te lezen, kun je het een en ander te weten komen over het betreffende stuk fruit.

Fruitsoort

Op de eerste plaats staat op zo'n sticker de fruitsoort vermeld. Dat is vooral handig voor de medewerkers van de supermarkten. Als je zelf bijvoorbeeld nauwelijks appels eet, zul je er wellicht moeite mee hebben om de Elstar, de Granny Smith, de Jonagold en de Golden Delicious van elkaar te onderscheiden. Zowel voor de medewerkers van de vulploeg als voor de mensen achter de kassa zijn die stickers een welkome hulp. Ze verkleinen de kans op fouten en zorgen ervoor dat alles soepel kan verlopen.

PLU-code

Behalve de aanduiding van de fruitsoort kan er op een fruitsticker ook een PLU-code staan. Dit is niet altijd het geval, maar als die code erop staat, kun je op basis daarvan conclusies trekken over de wijze waarop dit stuk fruit is geteeld. Een PLU-code is een internationale code van vier of vijf cijfers. De afkorting PLU staat hier voor Price Look-Up en deze codes worden sinds 1990 gebruikt. Staat er bijvoorbeeld code 4021 op de sticker, dan betreft het een kleine appel van het type Golden Deli-



cious. Op basis van deze code weet je dat bij de teelt van de appel bestrijdingsmiddelen zijn gebruikt. Zou er nog een 9 vóór deze vier cijfers staan, dan gaat het om een biologisch geteelde appel, waarbij geen bestrijdingsmiddelen gebruikt zijn. Vroeger werd ook nog het cijfer 8 als eerste cijfer van een 5-cijferige reeks gebruikt. Dat cijfer stond voor genetisch gemanipuleerd fruit. Aangezien dit nauwelijks van toepassing was, gebruikt men de 8 in combinatie met een 3 of 4 als tweede cijfer tegenwoordig ook voor het overige fruit. Hierbij geldt dat de combinatie 83 staat voor teelt met bestrijdingsmiddelen en 84 voor biologische teelt.

Eetbare lijm

Heb jij ook steeds de neiging om het stuk fruit extra schoon te poetsen op de plek waar de sticker gezeten heeft? Dat is eigenlijk niet nodig, want voor het aanbrengen van deze kleine stickers wordt geen gewone lijm gebruikt. De kleverige substantie is gemaakt van zetmeel en kun je dus gewoon opeten zonder dat je er ziek van wordt. Het zou op grond van regelgeving op het gebied van voedselkwaliteit niet eens toegestaan zijn om echte lijm op ons fruit te smeren, dus maak je daarover geen zorgen!

Het volgende Lijf & gezondheidsmagazine vindt u in maart weer in onderstaande titels:

Heemsteder. Bloemendaler.
Jutter | Hofgeest. Castricummer.
Nieuwe Meerbode.

U ontvangt de nieuwsbrief van Spaarne PERS B.V. als u zich daarvoor heeft ingeschreven, meegedaan heeft aan een prijsvraag, de Mail & Win actie of klant bent bij Lijf & gezondheid. Geen nieuwsbrief meer ontvangen? Schrijf u dan hier uit of update uw inschrijvingvoorkeuren

Ons adres is:

Spaarne PERS B.V., Lijf & gezondheid, Zeeweg 189-191, 1971 HB IJmuiden.
KvK-inschrijving 34265164.

Overname, kopiëren of hergebruik van de digitale teksten en elementen/foto's van de nieuwsbrief en/of site van Lijf & gezondheid is niet toegestaan zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de Uitgever: Spaarne PERS B.V.

Verras jouw Valentijn bij Velserbeek en ontvang een mooi Valentijnscadeau

Regio - In samenwerking met Ris juwelier aan het Marktplein 17 te IJmuiden heeft Automobielfabriek Velserbeek een grandioze Valentijnsactie. Je ontvangt namelijk op vrijdag 11, zaterdag 12 en op maandag 14 februari bij aanschaf van een occasion of een nieuwe auto bij Automobielfabriek Velserbeek een cadeaubon ter waarde van € 500,- cadeau van Juwelier Ris.

Valentijnsdag is een dag waarop geliefden elkaar extra aandacht geven met bijvoorbeeld cadeautjes. We kennen Valentijnsdag allemaal als dé dag van de liefde. Je hoeft natuurlijk niet tot 14 februari te wachten om iemand te vertellen hoe dol je op hem of haar bent! Al is Valentijnsdag wel een speciale dag om je geliefde extra in het zonnetje te zetten en te verrassen met een cadeau. Ook in de bredere zin van Valentijn is dit een uitgekozen moment een jouw dierbaar persoon te verwennen. Het kan best lastig zijn om het perfecte cadeau te vinden voor jouw hartendief. Daarom helpt Juwelier Ris je graag met het kiezen van een mooi sieraad voor Valentijnsdag. Geef bijvoorbeeld een mooie halsketting met een gepersonaliseerde tekst. Je kan bijvoorbeeld ook je liefje een mooi horloge of exclusieve oorbellen cadeau doen. Hoe dan ook, bij Juwelier Ris zal je uiterst kundig geholpen worden.

Automobielfabriek Velserbeek is dealer van de merken Renault, Mazda en Hyundai, en ook is er een gevarieerd assortiment occasions. Dit is dus een unieke kans want voor zowel een nieuwe als tweedehandsauto ontvangt u de juwelierscheque van € 500,- erbij cadeau.

Renault

Overweeg je een Renault aan te schaffen en elektrisch te gaan rijden? Maar wil je tegelijkertijd profiteren van het gemak van benzine, bijvoorbeeld bij lange vakantieritten? Dan is Renault E-Tech Hybrid ideaal. Met een hybride auto geniet je van de vele voordelen van elektrisch. De Renault rijdt soepel, je trekt vloeiend en snel op en zeker bij lagere snelheden is het prettig stil. Als het



Verras je Valentijn met een auto. Beeld: aangeleverd door Velserbeek.

nodig is schakel je gemakkelijk over naar benzine. Daar komt bij dat je fors op je brandstofverbruik kan besparen. Met de Renault E-Tech hybrid tot wel 40% voor ritten in de stad! Hij biedt vele mogelijkheden om hem aan te passen aan je levensstijl en smaak, zowel aan de binnenkant als aan de buitenkant. De batterij van een E-Tech hybrid laadt zichzelf vanzelf op tijdens het rijden. Je hoeft hem dus niet op te laden met een stekker. Wel zo makkelijk.

Hyundai

Je kunt ook kiezen voor een Hyundai in Hybrid-uitvoering. Afhankelijk van de rijstijting wisselen de hybride-modellen van Hyundai naadloos tussen benzine- en elektromotor. Het regeneratieve remsysteem laadt de batterij op door de auto af te remmen op de elektromotor. De opgeslagen energie kan later worden gebruikt als ondersteuning bij acceleratie, tegen een helling op rijden en bij lage snelheden. Alle hybride en elektrische auto's laden de lithium-ionbatterij op door de elektromotor bij het afremmen te gebruiken als generator. Met instelbaar regeneratief remmen heb jij de leiding over dit proces. De benzinemotor van een hybride en plug-in hybride is hetzelfde als in niet-hybride modellen, met moderne motor- en transmissietechnologie. Elektromotoren en lithium-ionbatterijen maken de hybride-aandrijflijn van Hyundai compleet.

Mazda

Mazda staat garant voor kwaliteit en in maart introduceert Velserbeek de nieuwe Mazda 2 en daarmee ook zijn eerste Hybride-model. De Mazda 2 Hybrid heeft een 1.5 liter driecilinder die met behulp van een elektromotor 116 pk systeemvermogen mobiliseert.

Nog aan het twijfelen? Dan heeft Automobielfabriek Velserbeek ook de volledig elektrische auto's van Renault, Hyundai & Mazda. Zo heeft Mazda Velserbeek de 100% elektrische Mazda MX-30. Deze Mazda is gebouwd rondom de inzittenden en geeft ze alle ruimte. Een prachtige auto die ons grenzeloze vakmanschap eens te meer onderstreept. Renault komt in maart met de volledig elektrische nieuwe Renault Megane E-Tech Electric. Deze heeft de compacte carrosserie van een hatchback en tegelijkertijd een krachtig voorkomen door de unieke crossover-stijl met brede schouders.

Met de Hyundai IONIQ 5 is de manier waarop mensen naar elektrische auto's kijken opnieuw gedefinieerd. Zijn opvallende lijnenspel is een eerbetoon aan Hyundai's design-erfgoed, opnieuw ontworpen voor de toekomst.

Meer informatie op: www.velserbeek.nl en voor Ris Juwelier: www.risjuwelier.nl.

Fris en fit de lente in met GGD-actie '30 dagengezonder'

Bloemendaal – GGD Kennemerland daagt alle inwoners in Bloemendaal en de regio uit om in maart mee te doen met de actie '30dagengezonder'. Iedereen, jong en oud, kan mee doen met een eigen uitdaging. Denk aan elke dag een ommetje, koud afdouchen, 30 dagen groente en fruit eten, niet snoepen, alcoholvrij, elke dag 10.000 stappen of elke dag je smartphone een uurtje uit. De actie is een samenwerking van zes GGD'en. Naast mensen die zich individueel aanmelden, kunnen ook bedrijven en scholen mee doen en met hun team of klas de uitdaging aan gaan.

Bedenken wat gezond is kunnen we allemaal. Maar... weten is nog geen doen. In de praktijk is het vaak lastig om te kiezen voor gezonder. De bedoeling van 30dagengezonder is om op een leuke manier een gezonde gewoonte aan te leren. Op een speciale website www.30dagengezonder.nl staan diverse ideeën voor uitdagingen die niet moeilijk zijn en die iedereen kan volhouden. Iedereen die zich aanmeldt krijgt de hele maand maart tips en adviezen om de uitdaging vol te houden.

Directeur Bert van der Velden van GGD Kennemerland:

"Deze tijd maakt duidelijk hoe belangrijk het is om aandacht te besteden aan je gezondheid. Mensen die regelmatig bewegen, buiten zijn, gezond eten, tijd nemen voor ontspanning en contact houden met anderen, zitten lekkerder in hun vel. Deze actie geeft mensen een zetje om daadwerkelijk in actie te komen voor hun gezondheid. Doe net als ik mee!"

Alleen of samen

Aanmelden kan tot 1 maart en is gratis (zie bovengenoemde website). Meedoen kan individueel of in een groep. Samen een uitdaging aangaan werkt stimulerend en houdt elkaar scherp. Een schoolklas kiest bijvoorbeeld om elkaar elke dag een complimentje te geven, een gezin spreekt af de hele maand samen te ontbijten en collega's gaan bijvoorbeeld tijdens de lunch samen wandelen.

De actie wordt ondersteund door Groen Kapitaal van de provincie Noord-Holland.



Lekker fris en fit de duinen in en het strand op. Foto: aangeleverd door GGD Kennemerland.

Politie zoekt getuigen van overval tankstation

Haarlem - De recherche doet onderzoek naar de gewapende overval op het tankstation aan de A200/Amsterdamsevaart die donderdagmiddag 3 februari werd gepleegd door een onbekende man. Mensen die informatie hebben over de dader, worden verzocht contact op te nemen met de recherche in Haarlem via tel.nr. 0900-8844. Rond 15.40 uur kwam een onbekende man het tankstation binnen en bedreigde het personeel met een mes. Na de overval verlaat hij het tankstation te voet in de richting van de Lieweg. Het personeel raakte niet lichamelijk gewond. Na de melding van de overval heeft de politie direct de omgeving afgeblokkeerd op zoek naar de dader. O.a. een speurhond werd hierbij ingezet.

Vragen aan het publiek

De recherche doet onderzoek naar deze overval en komt graag in contact met mensen die informatie hebben over deze overval of de dader, en die nog niet met de politie hebben gesproken. Uit onderzoek is informatie naar

voren gekomen dat de overvaller mogelijk voorafgaand aan deze overval zich heeft opgehouden in de directe omgeving: bij de Haarlemmerstraatweg. Mochten er mensen zijn die camera-beelden hebben (Dashcam, Tesla etc) van donderdagmiddag 14.40 uur - 15.50 uur in die omgeving, dan komt de recherche graag in contact met deze mensen. Zij worden vriendelijk verzocht met de recherche via tel.nr. 0900-8844. Zaaknummer is 2022022696.

Liever anoniem melding doen? Dat kan via Meld Misdaad Anoniem: tel.nr. 0800-7000.

Bron: Politie.nl.



CRAFT-cursus van Brijder: omgaan met iemand die verslaafd is

Regio - Veel naasten van mensen met een verslavingsprobleem voelen zich machteloos. Men probeert vaak van alles; boos worden, smeken, overtuigen, maar niets lijkt te werken. Gevoelens van verdriet en machteloosheid nemen de overhand. Er lijkt voor je gevoel niets te veranderen. Toch hebben naasten, zoals partners, ouders, kinderen, familie en vrienden meer invloed dan zij denken.

De CRAFT-methode biedt inzicht over hoe je invloed kunt uitoefenen. CRAFT staat voor 'Community Re-inforcement and Family Training', een training waarin de omgeving en familie bekrachtigd wordt. Je leert om te gaan met stress en je komt anders in contact met de persoon waar jij je zorgen om maakt. Je leert consequenties te stellen aan ongewenst gedrag. Maar nog belangrijker,

je leert juist hoe je positief en gewenst gedrag bekrachtigt. Ook is er aandacht voor onveilige situaties.

Wat je leert in een CRAFT-training zijn:

- omgaan met je boosheid en andere gevoelens
- grenzen stellen
- beter voor jezelf zorgen
- hoe een verslaving werkt
- stoppen met ruzie maken en je krijgt een alternatief dat beter werkt
- iemand zoveel mogelijk motiveren om hulp te zoeken.

Er zijn zes tot acht bijeenkomsten in Haarlem. De start is 2 maart om 19.30 tot 21.30 uur. De groepsgrootte varieert van acht tot twaalf personen. De avonden zijn gefinancierd vanuit de gemeenten en zijn voor u kosteloos. Aanmelding kan via de mail: preventie@brijder.nl onder vermelding van aanmelding CRAFT Haarlem en voorzien van: naam, woonplaats en telefoonnummer. Eén van de CRAFT-trainers neemt contact op.



Een verslavingsprobleem heeft veel impact op naasten in de omgeving. Foto: Bigstock.

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Neem contact op met bureaudienst van Brijder via: 088-3582260.



Lijf & gezondheid

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

nieuwsbrief

MEDISCH | ZORG

Snot hoort kleurloos en enigszins transparant te zijn

Iedereen heeft wel eens een loopneus gehad. Een loopneus kan een signaal zijn van verkoudheid, maar dat hoeft lang niet altijd.



Je kunt namelijk ook een loopneus krijgen door een allergische reactie of door prikkelingen die veroorzaakt worden door bepaalde geuren, door inspanning of zelfs door veranderingen in temperatuur. Met name dat laatste ervaren we juist in deze periode van het jaar heel vaak. Als je naar buiten gaat in de winter, kom je opeens in een omgeving terecht waar de temperatuur veel lager is. Het verschil kan wel twintig tot dertig graden zijn en daar reageren de slijmvliezen in de neus op. Ze scheiden meer vocht af en daardoor ontstaat een loopneus. Als je verder niets mankeert, hoort snot kleurloos en enigszins

transparant te zijn. Heeft jouw snot een andere kleur? Dan kan dit erop duiden dat er iets niet in orde is met je gezondheid.

Wit snot

Een veel voorkomende situatie is de productie van snot dat wit van kleur is. Dit kan een aanwijzing zijn van een beginnende verkoudheid, maar het kan er ook op duiden dat je veel zuivelproducten hebt genuttigd. Van de vetten die deze producten bevatten, wordt snot ook dikker. Is dit bij jou het geval, dan weet je meestal zelf wel of het aan een verkoudheid of aan overmatige inname van zuivelproducten te

wijten is. Als het om de zuiveloptie gaat, kun je dus beter je voedingspatroon aanpassen. Je snot zal dan vanzelf weer dunner en meer transparant worden.

Geel snot

Naarmate een verkoudheid voortduurt, wordt je snot vaak geel van kleur. Dat komt omdat je lichaam druk bezig is af te rekenen met het verkoudheidsvirus. De witte bloedcellen in je lichaam voeren deze strijd en zorgen ervoor dat het virus je lichaam uit wordt gewerkt. Eigenlijk is geel snot dus een positief signaal, want het wijst erop dat het herstelproces in volle gang is. Het is niet nodig om antibiotica te slikken. Als je gezond bent, zal je eigen afweersysteem voldoende in staat zijn om de vijand te verslaan. Mocht de verkoudheid na anderhalve week nog steeds niet verdwenen zijn, dan is het raadzaam om met de huisarts te overleggen.

Groen snot

Ook wanneer je snot een groene kleur krijgt, is dat in principe nog geen reden tot ongerustheid. Ook in dit geval kan die kleur veroorzaakt worden door witte bloedcellen. Mogelijk heb je een bacteriële infectie opgelopen waarmee je lichaam korte metten maakt. Net zoals bij geel snot geldt bij groen snot dat afwachten het beste advies is. Blijft de groene kleur ook na tien dagen

nog steeds aanwezig, dan kun je beter even overleggen met je huisarts.

Rood snot

Kleurt je snot rood (of roodbruin) in plaats van geel of groen, dan is er mogelijk meer aan de hand. Ook nu is er nog niet direct reden voor ongerustheid, want die rode kleur wijst vaak op een ontsteking in de holtes naast de neus. Door zo'n ontsteking kan wat bloed vrijkomen en als dat zich met snot vermengt, krijgt je snot een rode kleur. Waakzaamheid is wel geboden, want die rode kleur kan ook duiden op een aandoening als bronchitis. Heb je naast neusklachten ook last van koorts die meerdere dagen aanhoudt? Neem dan contact op met je huisarts.

Niet snuiten

Veel mensen zijn geneigd om een loopneus (vaker) te snuiten, maar eigenlijk is dat niet de meest gezonde optie. Het is beter om je neus op te halen. Daardoor zuig je namelijk ook snot uit je holtes weg, terwijl je het er door te snuiten juist in die holtes blaast. Daarmee vergroot je de kans op een bijholteontsteking. Kies je er toch voor om te snuiten? Knijp dan altijd één neusgat dicht tijdens het snuiten. Je snuit beide neusgaten dus niet tegelijk, maar na elkaar. Gebruik uit oogpunt van hygiëne altijd een schone zakdoek.

PSYCHE

Zo voorkom je de kans op een burn-out

Stress is een steeds groter gevaar voor onze gezondheid.

We zijn in de loop der jaren steeds meer van onszelf gaan vergen. We willen alles kunnen, overall bij aanwezig zijn, alles in de gaten houden, enzovoort. Maar alles heeft natuurlijk zijn grenzen en die grenzen zoeken we steeds vaker op. Of we gaan er - al dan niet bewust - overheen. Ga voor jezelf eens na wat je allemaal doet op een dag en probeer vervolgens te analyseren of dat wel gezond is. Met de onderstaande tips kun je voorkomen dat je te maken krijgt met een burn-out.

Leef bewust

De dagen lijken ongemerkt voorbij te gaan, alsof je op de automatische piloot staat. Je bent je nauwelijks echt bewust van wat er gebeurt en je werkt haast ongemerkt je dagelijkse schema af. Komt dit je bekend voor? Dan is dat wellicht een teken dat er iets mis is. Probeer jezelf bewust te worden van wat je doet. Let bijvoorbeeld eens op je eigen ademhaling. Vergeet al het andere om je heen en word jezelf bewust van de manier waarop je ademt. Focus hierop en houd dit een aantal minuten vast. Doe dat elke dag een paar keer, zodat je jezelf meer bewust wordt van wat je doet.

Stel prioriteiten

We denken voortdurend dat we van alles moeten, maar is dat ook werkelijk zo? Schrijf aan het begin van de dag (of de vorige

avond al) op wat je die dag wilt gaan doen. Welke zaken 'moeten' beslist afgehandeld worden en wat kun je uitstellen of delegeren? Neem nooit te veel hooi op je vork en zorg ervoor dat je gedurende dag voldoende tijd neemt om te ontspannen. Even een halfuurtje wandelen of een hoofdstuk lezen in een goed boek helpt je om innerlijk tot rust te komen en je op te laden voor het vervolg van de dag.

Je telefoon op stil

Een mobiele telefoon is handig, maar kan ook zorgen voor veel stress. Als je iedere vijf minuten een bericht van iemand ontvangt, kan dat ervoor zorgen dat je voortdurend afgeleid wordt. Zo'n telefoon heeft ook een niet-storen-stand. Door die in te schakelen, krijg je alleen telefoontjes binnen en hoor je geen geluidjes als er appjes of andere meldingen binnenkomen. Je hoeft immers niet altijd alles direct te lezen. Je kunt zelfs naast WhatsApp een tweede app installeren die ervoor zorgt dat al je contacten keurig een afwezigheidsmelding krijgen, waarin je uitlegt dat je het bericht pas in de avond zult lezen. Zo weet iedereen dat ze bij echt dringende zaken even moeten bellen.

Ruim je huis op

Een rommelig huis zorgt voor een rommelig hoofd. Als de boel thuis aan kant is, kun je jezelf beter concentreren en heb je



minder zorgen. Dit geldt uiteraard ook voor de werkplek. Het is een kleine moeite om alles netjes op te ruimen, maar het effect is groots.

Durf nee te zeggen

Ben je het type dat altijd voor iedereen klaarstaat? Durf ook eens nee te zeggen. Het is fijn om iemand ergens mee te kunnen helpen, maar moet dat dan echt vandaag? Probeer je bezigheden zo goed mogelijk te spreiden en wijs een verzoek af als je er geen tijd voor hebt.

Verwen jezelf

Hik je aan tegen bepaalde taken die je nog moet uitvoeren? Stel jezelf dan een beloning in het vooruitzicht. Neem jezelf bijvoorbeeld voor om naar de bioscoop te gaan, de sauna te bezoeken of wat nieuwe kleding aan te schaffen als beloning. Zodra je de taak volbracht hebt, is het tijd om die beloning aan jezelf uit te keren. Op die manier creëer je tegelijkertijd een geluismomentje en geef je jezelf echt het gevoel dat je trots kunt zijn op wat je bereikt hebt.

Gemeente brengt verbeterpunten aangedragen door inwoners in praktijk

Door Joke van der Zee

Heemstede - In september vorig jaar organiseerde de gemeente een bijeenkomst voor inwoners over de lokale democratie, bedoeld om de relatie tussen de lokale overheid en burgers te verbeteren. Twee maanden later was er een vervolg op deze avond. Er werden onderwerpen besproken zoals 'hoe maken we samen beleid', 'hoe kunnen we beter samen in uw wijk aan de slag' maar ook 'hoe houden we elkaar op de hoogte en communiceren we eigenlijk met elkaar?' Een belangrijk verbeterpunt dat naar voren kwam is het gebruik van 'gewone mensentaal'. Mensen zijn gebaat bij duidelijke taal en uitleg en worden het liefst persoonlijk aangesproken. Niet alles hoeft digitaal, op papier kan ook. 'Ook aangeven als iets niet kan, dat geeft duidelijkheid', aldus een ander verbeterpunt in hoe je met inwoners omgaat.

Op de hoogte houden

Soms wordt er een grote afstand gevoeld. Mensen willen graag op tijd geïnformeerd worden over (project) ontwikkelingen in hun gemeente. Ook moet helder zijn wie de contactpersonen zijn, wanneer je kunt meepraten en wanneer een bezwaarprocedure start. Sowiezo willen mensen graag op de hoogte worden gehouden, ook als er geen nieuws is, bijvoorbeeld als de bouw van een project stilligt.

Serius nemen

Het heeft alles te maken met het gevoel serieus te worden genomen, dat is een rode draad. Dat gaat zeker op als burger met vragen zitten. Dat

kan publieksvriendelijker, zo werd gesteld. Niet onnodig lang wachten, en een persoonlijk belletje als de situatie daarom vraagt. En... meer inlevingsvermogen, 'verplaats je in de vragensteller', zo krijgen gemeentehuismedewerkers als tip. Daarnaast is geopperd ook wijsheid en expertise te zoeken en gebruiken van inwoners zelf, mocht dat nodig zijn.

Burgerraad?

Participatie van inwoners wordt op prijs gesteld. Om meedenken te bevorderen moet de gemeente beter de mogelijkheden daartoe onder de aandacht brengen. Een flexibele opstelling van de gemeente is een aanrader. Daarnaast gaan stemmen op om te zorgen voor een 'digitaal dorpsplein'. Hier kan de inwoner van alles te weten komen over initiatieven en ideeën naar voren brengen. 'Samen' is natuurlijk een sleutelwoord. Zo is geopperd te kijken of een burgerraad en burgerbegroting handig zijn naar een betere besluitvorming. Ook werd aangedragen dat het goed is als ambtenaren betrokken opzoeken, dus naar buiten gaan. Aanspreekpunten in wijken, ook een idee.

Politiek en zelfreflectie

De verwijdering tussen overheid en burgers is een actueel heet hangijzer. Om die te beperken moet de gemeente meer bewust zijn van de omgeving waar iets speelt. 'Goed luisteren en door de regels en besluiten heen kijken' wordt als oplossing gebracht. Respect is ook een woord dat een werkwoord moet worden, respectvol met elkaar omgaan. Dat moet beter. Daarnaast zou de politiek meer aan

Verbeteragenda lokale democratie



Infographic verbeteragenda lokale democratie. Beeld aangeleverd.

zelfreflectie kunnen doen door problemen in de raad te voorkomen en op te lossen. Als er besluiten zijn genomen is de bevolking gebaat bij een 'hoe en waarom', dus ook de voor- en tegens belichten, aldus het verbeterpunt op dat vlak.

De grote thema's waar politieke partijen standpunten over innemen zouden beter toegelicht kunnen worden. Helder formuleren is een must hierbij. Nu de verkiezingen in aantocht zijn kunnen de gemeente en politiek gelijk aan de slag met een aantal verbeterpunten.

Verbeteragenda

Met de opmerkingen van inwoners, raadsleden, collegeleden en ambtenaren is de gezamenlijke verbeteragenda opgesteld. Met een aantal punten is de gemeente meteen al aan het werk gegaan.

Andere onderwerpen worden verder uitgewerkt in verschillende werkgroepen. Ook hier denken inwoners weer met mee.

Op de website www.heemstede.nl/lokale democratie is de verbeteragenda met uitleg terug te vinden.

Corona in Heemstede en Bloemendaal week 5

Door Eric van Westerloo

Heemstede/Bloemendaal - Het blijft eentonig. Week na week nemen de besmettingen toe waarbij het effect op de ziekenhuisopnames en overlijden gelukkig achterblijven bij de verwachtingen. Over een week volgt een volgend moment om eventuele versoepelingen aan te kondigen. Zoals het er nu uitziet zou dat wel eens een positief verhaal kunnen worden.

Landelijk zijn er de afgelopen week ruim een half miljoen inwoners van ons land positief getest. Van dit totaal kwamen er meer dan 800 in aanmerking voor een ziekenhuisopname.

De afgelopen verslagperiode zijn er 57 overlijdens vastgesteld, waarvan is bevestigd dat dit in verband staat met de Covid-besmetting. De cijfers zijn eerder veel hoger geweest, maar toch iedere ziekenhuisopname of sterfgeval is er een te veel.

Minder druk op de zorg

Heemstede en Bloemendaal houden gelijke tred met de landelijke ontwikkelingen. In Heemstede werden er in week 5 714 besmette personen vastgesteld, in Bloemendaal lag dat cijfer op 681. In beide gemeenten opnieuw meer dat een week eerder. Helaas werd er uit de vorige verslagperiode 1 Heemstedenaar als overleden opgegeven en 1 inwoner belandde deze week in het ziekenhuis. Wat overall wel positief is dat de patiënten in de ziekenhuizen en op de IC's een steeds kortere ligduur hebben. Dat leidt tot minder druk op de zorg. Er werd deze week melding gemaakt van patiënten die voor bijvoorbeeld een breuk worden opgenomen na een test ook Covid blijken te hebben. Bij de verzorging geldt dan een gelijke behandeling als voor alle Covid-patiënten. Waar de verlichting van de werkdruk door minder opnames afneemt, wordt dit deels teniet gedaan door de groep die in eerste instantie voor een andere aandoening is opgenomen.

GGD Kennemerland hervat vaccineren in de wijk

Regio - Het fijnmazig vaccineren weer opgestart, dit keer op pop-up locaties. Hierbij wordt gebruik gemaakt van bestaande (binnen) locaties. De GGD levert in dit geval een team van medewerkers en de benodigde materialen. Op deze manier wordt er in korte tijd een bestaande locatie omgebouwd tot een vaccinatie locatie. Denk hierbij bijvoorbeeld aan buurthuizen, gymzalen, moskeeën et cetera. Deze week is gestart in de Selimiye moskee in Haarlem en hier wordt de komende weken op dinsdag gevaccineerd. Op 11 februari wordt buurthuis Wijk aan Duin in Beverwijk een pop-up locatie en op 24 februari,

3, 10 en 7 maart vaccineert de GGD in wijkcentrum Linquenda in Nieuw-Vennep. De GGD en gemeenten verspreiden hiervoor flyers en posters. Op korte termijn worden meer pop-up locaties in verschillende gemeenten in Kennemerland kenbaar gemaakt. Een actueel overzicht is te vinden op onze website Vaccinatie in de wijk | GGD Kennemerland.

Op alle locaties is het op dit moment alleen mogelijk om op afspraak langs te komen voor een test. Dit geldt ook voor de locatie in Badhoevedorp bij P4 Lang Parkeren Schiphol.

Bron: GGD Kennemerland.



Vaststelling kieslijsten op het gemeentehuis Heemstede. Foto: Eric van Westerloo.

Kieslijsten en kandidaten gemeenteraadsverkiezingen officieel vastgesteld

Door Eric van Westerloo

Heemstede - Op 4 februari kwam het centraal stembureau bijeen onder leiding van burgemeester Astrid Nienhuis. Op deze bijeenkomst werd de nummervolgorde van de lijsten vastgesteld, alsmede alle kandidaten die op de kieslijsten staan. Eind januari was het moment

dat alle kandidaten bekend moesten zijn. Alle kandidaten worden onderworpen aan een integriteitscontrole die in eerste instantie door de partijen zelf wordt opgepakt alvorens iemand op de lijst te plaatsen.

Feest van de democratie

De lijstnummering wordt toegewezen naar grootte van het huidige aan-

tal raadszetels. Op 1. HBB, 2. VVD, 3. D66, 4. GroenLinks, 5. CDA, 6. PvdA en 7. Samen Sterk Heemstede (SSH). Ten opzichte van het huidige aantal partijen is er de komende verkiezingen op 14, 15 en 16 maart één partij (SSH) bijgekomen. De burgemeester sloot de korte zitting van het centraal stembureau af met de woorden: "Het feest van de democratie kan beginnen."



Op de foto van Tonny Klink met links Wim v.d. Wagt, midden voorzitter Wim Gohres en rechts wethouder Sjaak Struijf. Foto: Harry Opheikens.

HVHB overhandigt inventarisatierapport 'Monumenten' aan wethouder Sjaak Struijf

Heemstede - Woensdag 2 februari werd het 'Rapport Monumenten Heemstede en 'Bennebroek 1850-1940' van Wim de Wagt overhandigd aan wethouder Sjaak Struijf.

Het rapport betreft een inventarisatie en geïllustreerde beschrijving van gebouwen, ensembles en bouwprojecten uit de periode 1850-1940 in Heemstede en Bennebroek, voor zover deze objecten nog niet eerder waren aangemerkt als monument, hetzij op rijks-, gemeentelijk of provinciaal niveau.

De aanleiding voor deze opdracht van de HVHB was dat in Heemstede en Bennebroek tal van bouwwerken zijn te vinden die nog niet eerder werden geïnventariseerd. Volgens de HVHB hebben deze bouwwerken wel

duddanige bijzondere monumentale waarden, waardoor ze alsnog een plaats op de gemeentelijke monumentenlijsten van respectievelijk Heemstede en Bloemendaal (waaronder Bennebroek valt) verdienen.

In Heemstede heeft Wim de Wagt 88 monumentwaardige objecten kunnen selecteren, in Bennebroek 17. Wim Gohres (voorzitter HVHB), Tonny Klink (voorzitter commissie karakterbehoud) en onderzoeker Wim de Wagt hadden een gesprek hierover met wethouder Sjaak Struijf. De wethouder was goed op de hoogte van de geschiedenis van Heemstede en de ontwikkeling van de diverse wijken. Het behoud van het dorpse karakter draagt de wethouder een warm hart toe. Hij wil actief beleid voeren, maar heeft uiteraard ook met

de politieke realiteit en andere belangen te maken.

Op jaarbasis worden twee objecten aangedragen voor monumentenstatus. Dat lijkt niet veel, maar er gaat heel veel werk in zitten. Wim de Wagt gaf een korte toelichting op het rapport en pleit voor een groter aantal aanwijzingen tot monument. De wethouder is van mening dat het in plaats van aanwijzing tot monumenten nog effectiever kan zijn. De eigenaren van in aanmerking komende objecten kun je bewust maken van het belang van hun bezit, zodat de instandhouding niet een opgelegde verplichting is, maar een eigen wens.

Het rapport is terug te lezen op de website www.hvhb.nl.

Enthousiasme bij heropening sportschool FM Healthclub

Heemstede - Enthousiaste leden van de sportschool aan de Kerklaan 113-C vinden inmiddels hun weg weer terug en kunnen Heemstedenaren, die de sportschool nog niet kennen, 14 dagen gratis kennis maken met FM HealthClub. De sportschool, die inmiddels haar veertiende jaar in gaat, heeft haar succes volgens eigenaar Wouter Brans te danken aan de persoonlijke begeleiding, het totaalconcept, de gezelligheid en de unieke locatie.

Het uitgangspunt van de trainingsbegeleiding is de doelstelling van de klant. Na een uitgebreid intakegesprek worden er maar liefst 3 persoonlijke trainingssessies afgesproken. Gedurende deze trainingen wordt u 1 op 1 begeleid, wordt er een bewegingsprogramma gemaakt en een beginmeting gedaan. Ook zijn er altijd trainers aanwezig die rondlopen om vragen te beantwoorden en behalen leden hun doelstelling vanwege de individuele begeleiding.

FM HealthClub is een kleinschalige sportschool maar met alles onder één dak. Zo kunt u bij de

fysiotherapeut terecht met uw blessures, medische klachten... of even heerlijk ontspannen in de sauna. Binnen de club worden er diverse lessen gegeven als yoga, pilates, bodyshape en buikspierlessen.

Het gaat bij FM HealthClub niet alleen om het sporten, maar is de sfeer ook zeer belangrijk. Vanwege de kleinschaligheid is de club zeer gezellig en is de koffi corner ook een geliefde plek.

"Als wij onze leden vragen wat deze club nou anders maakt, dan noemt 8 op de 10 de sfeer en gezelligheid", aldus Wouter Brans, eigenaar van FM HealthClub.

FM HealthClub is te vinden op de Kerklaan 113-C in een van Heemsteeds oudste panden. De voormalige bollenschuur, die 14 jaar geleden omgetoverd is naar een exclusieve sportschool, is een plek waar veel heemstedenaren komen om hun gezondheid te verbeteren en te genieten van de gezelligheid.

Meer informatie is te vinden op www.fmhealthclub.nl of neem contact op via tel.nr. 023-5478171.



FM HealthClub. Foto: aangeleverd door FM HealthClub.

Komend weekend twee CruquiusConcerten in Kunstfort bij Vijfhuizen

Vijfhuizen - Afgelopen zaterdag was er voor het eerst livemuziek horen in Kunstfort Fortwachter 1 in Vijfhuizen. De werkelijk prachtige stem van Elisabeth Hetherington en het evenzo prachtige geluid van de luit bespeeld door David Mackor kwamen in het Kunstfort Vijfhuizen zeer goed tot uiting. Komend weekend verheugt de organisatie van CruquiusConcerten op maar liefst twee concerten.



Celliste Anastasia Feruleva.

Celliste Anastasia Feruleva en pianist Frank van de Laar

Op zaterdagavond 12 februari 19:30 uur komen celliste Anastasia Feruleva en pianist Frank van de Laar. Soms hoor je een concert van zo'n hoge kwaliteit dat je direct denkt: "Dit willen we horen in de Cruquius-Concerten!" Laat u op deze avond verrassen door dit geweldige duo. Muziek uit Parijs rond 1900, een nieuw tijdperk breekt aan, met de Boulangers in de culturele voorhoede. Hun programma heet L'esprit du temps en omvat werken van Stravinsky, Boulanger en Enescu. Deze combinatie zal niet de intieme sfeer creëren die we afgelopen weekend mochten ervaren, maar wel een waarin de onstuimigheid van het winterweer en de zich aankondigende lente gehoord kunnen worden. Dit concert was begin januari gepland maar toen mochten er nog geen concerten gegeven worden, nu heeft u alsnog de kans. U kunt nu met korting naar dit concert voor de speciale prijs van €15,-.

Pianist Willem Brons

Op zondagmiddag 13 februari 14:00 uur pianist Willem Brons. Bijna vijftig

jaar lang leidde hij met een groot pedagogisch talent verschillende generaties pianisten op. Daarnaast gaf hij veel masterclasses en nam hij plaats in jury's van belangrijke internationale concoursen. Hij is daarmee van onschatbare waarde geweest voor de pianomuziek in het algemeen en het voor het Conservatorium van Amsterdam in het bijzonder.



Pianist Willem Brons. Foto's: aangeleverd door CruquiusConcerten.

Naast talrijke recitals heeft hij opgetreden met vele beroemde orkesten en heeft hij samengewerkt met grote dirigenten in binnen- en buitenland. U kunt deze middag genieten van pianoklanken van Schubert, Liszt en Mozart.

Kaarten zijn te bestellen via de website www.cruquiusconcerten.nl.

Motoragent botst tijdens spoedrit met personenauto

Heemstede - Een motoragent is zaterdagmiddag 5 februari betrokken geraakt bij een aanrijding op de Lanckhorstlaan (N208) in Heemstede. De motorrijder was met spoed onderweg naar een melding van een woningbrand.

Tijdens de spoedrit voerde hij optische en geluidssignalen. Ter hoogte van de kruising met de Binnenweg ging het mis. De agent kwam in botsing met een automobilist in een personenauto.

Voor de kruising stonden twee auto's die die motorrijder voorrang hadden moeten geven. De achterste auto maakte plaats voor de motorrijder. De voorste auto wilde ook ruimte maken, maar reed naar links toen de motoragent ter hoogte van de personenauto reed. De auto tikte daarvoor de motorrijder aan die ten val kwam.

De automobilist en motorrijder raakten niet gewond. De politiemotor is weggesleept door een berger en zal voor herstel naar de garage worden gebracht.



De Knutselclub op woensdagmiddag

Heemstede – Op woensdag 16 en 23 februari en 2 maart is er weer de Knutselclub (5-10 jaar), van 13.30 tot 15.00 uur bij WIJ Heemstede in de Molenwerf, Molenwerfslaan 11 in Heemstede. Iedere woensdag kunnen kinderen superleuke en originele kunstwerken maken van klei, papier, hout en stof, die vaak te maken hebben met de jaargetijden of de feestdagen. Kosten: € 5,- per keer of een kaart voor 5x kost €22,50. Meerdere kinderen mogen ook met deze kaart samen doen. Vanwege de corona moet je nu wel van tevoren aanmelden. Dat kan door een appje te sturen naar 06-14234580 van begeleider Gaby Godijk.

Inloophmoment Plein

Heemstede – Op woensdag 16 en 23 februari en 2 maart zijn er weer inloophmomenten van WIJ Heemstede op Plein1 op Julianaplein 1 in Heemstede.

Heeft u een leuk idee voor uw buurt? Hulp nodig bij het invullen van een moeilijk formulier? Wilt u een maatje voor een praatje?

Oók voor al uw andere vragen. Iedere woensdag van 9.00 - 11.00 uur zitten de medewerkers van WIJ Heemstede op Plein1 klaar voor alle inwoners van Heemstede die met een vraag, op welk gebied dan ook, bij hen terecht kunnen. Loopt u eens binnen en stel uw vraag.

Films in de Luifel

Heemstede – Regelmatig worden in de theaterzaal van de Luifel bij WIJ Heemstede aan de Herenweg 96 films gedraaid met een actueel thema of onderwerp. Lekker dicht bij huis kunt u dan naar de film. Het programma voor februari is:

- Film op woensdag 16 februari, 19.30 uur: Komisch drama (2019);
- Film & lunch op donderdag 17 februari, 10.30 uur: Dramafilm (2020).

Kosten voor alleen de film zijn € 7,- en voor film & lunch samen € 13,50. Na de film kunt u dan gezellig npraten onder het genot van een lekkere lunch. Vanzelfsprekend houdt WIJ zich aan de actuele coronamaatregelen, zoals 1,5 meter afstand houden en mondkapjes op tijdens lopen en in openbare ruimtes. Als u zit mag deze af. Aanmelden voor de film is verplicht en kan via: www.wijheemstede.nl, info@wijheemstede.nl of belt u: 023 - 5483828.



Optreden Fuse: genieten met 70 popelende pioniers

Door Mirjam Goossens

Heemstede – Het mocht weer en het kon weer; voor de een is de heropening van de horeca de verlossing, shoppers gaan los in de winkels en veel mensen snakken ook naar een live optreden in theaters en concertzalen. Muziekgezelschap Fuse, een vaste speler van de Podia Heemstede, trapte zaterdag jl. af in de Oude Kerk aan het Wilhelminaplein. Voorafgaande aan het concert deelden zij een glas bubbels met elkaar om het heuglijke feit te vieren. Bubbels belofde Fuse, bestaande uit de violisten Julia Philippens, Emma van der Schalie en Adriaan Breunis, celliste Mascha van Nieuwkerk, bassist Tobias Nijboer en percussionist Daniel van Dalen ook het 70-koppige publiek, momenteel het maximum aantal toegestane toeschouwers in de Oude Kerk. Duidelijk was dat de mate van blijdschap van het publiek enkel door de muzikanten zelf werd overtroffen. Een feestelijk optreden werd het zeker, want Fuse presenteerde een veelzijdig programma met zelfgekozen favorieten uit hun 10-jarig bestaan.

Het eerste publieke optreden na de zoveelste lockdown omvatte een muzikale reis over vele grenzen. Van de Spaanse componist Manuel Falla



Wervelend optreden van Fuse in de Oude Kerk. Foto: Bart Jonker.

brachten ze onder meer een lullaby en een stuk met opzweepende Lattijnse klanken, gevolgd door Ierse Folkmuziek ('Attaboy'), waarbij we de pub en de pinten er zelf bij moesten denken. Van de overkant van de Atlantische oceaan kwamen de composities van Miles Davis ('Blue in Green'), Duke Ellington, Bob Dylan en de bruisende stukken van bigband componiste Maria Schneider. Waarna het gezelschap terugkeerde naar Europa met muziek van de Fransman Henri Duparc. Ons eigen land werd vertegenwoordigd met een muzikale

aangrijpende interpretatie over de coronaperiode gecomponeerd door Fuse-lid Julia Philippens. Ter afsluiting speelde het ensemble de door hen omarmde compositie 'Circus' van de formatie Flairck. Duidelijk werd maar weer eens dat het virtuoze sextet dat elkaar kent van het Amsterdams conservatorium repertoire beheerst van een breed muzikale scala: klassiek, jazz, wereldmuziek en vele vormen van improvisatie.

Zowel de muzikanten als het aanwezige publiek genoten met volle

teugen van de avond en het respect ging uit naar de mensen die als eersten een kaartje kochten: "Julie zijn de popelende pioniers die gewoon niet kunnen wachten om er weer bij te zijn." Dit alles in een door Podia Heemstede georganiseerde veilige en coronaproof omgeving. Fuse leidde een succesvolle herstart in van het cultuurprogramma met een concert dat naar meer doet verlangen.

Meer informatie over de hernieuwde agenda op: www.podiaheemstede.nl.



Computerhulp voor senioren. Foto: Bigstock.

Gratis inloophochtend van SeniorWeb

Heemstede – Op dinsdag 15 februari van 10.00-12.00 uur, is er een inloophochtend van SeniorWeb bij de Luifel van WIJ Heemstede, Herenweg 96, Heemstede. Gratis toegang, aanmelden bij Wij Heemstede 023 5483828

Deze inloophochtend begint van 10.00 – 10.30 uur met de presentatie: 'Overstappen naar Windows 11?' Windows 10 gaat verdwijnen en

wordt opgevolgd door Windows 11. Is het al nodig om naar dit kersverse besturingssysteem over te stappen en hoe werkt dat? Ludo Korteman, vrijwilliger van SeniorWeb Haarlem, legt het uit.

Vanaf 10.30 uur kunnen vrijwilligers van SeniorWeb Haarlem u helpen met vragen over uw apparaat (laptop, tablet, iPad, smartphone of iPhone).

MIX it: lekker dansen met goede mix

Heemstede – Eindelijk is er weer een MIX it avond. Op zaterdag 12 februari van 19.30-22 uur is de complete Luifel aan de Herenweg 96 in Heemstede gereserveerd voor een MIX it-dansavond. Er is dus voldoende ruimte om uit elkaar te zitten/dansen. Mochten de regels wat wijzigen en is dansen niet mogelijk, dan kun je in de filmzaal een leuke film kijken. Als je corona gerelateerde klachten hebt of je bent onlangs in contact

geweest met iemand met corona, dan vraagt WIJ Heemstede je deze MIX it nog even over te slaan. Toegang met een corona QR-code. Aanmelden mag, maar hoeft niet. Niet alleen de muziek wordt goed gemixd, ook het publiek van deze avond is een mix van mensen met en mensen zonder verstandelijke beperking. De MIX it disco is 1x per maand op zaterdagavond. Entree € 7,- incl. 2 frisdrankjes.

AGENDA

DONDERDAG 10 FEBRUARI

Lezing fotolezen en Heemstede in beeld op oude foto's. De Luifel, Herenweg 96, Heemstede. V.19.30-21.30u. Toegang 5,-. Vooraf aanmelden is verplicht: www.wijheemstede.nl, info@wijheemstede.nl of 023 - 5483828.

DONDERDAG 10, 24 FEBRUARI

Mediacafé. Plein1, Plein Oranje, 1e etage, Julianaplein 1, Heemstede. V.13.30-15.30u. Aanmelden niet nodig.

ZATERDAG 12 FEBRUARI

MIX it-dansavond. De Luifel, Herenweg 96, Heemstede. V. 19.30-22u. Entree € 7,- incl. 2 frisdrankjes. Toegang met een corona QR-code.

DINSDAG 15 FEBRUARI

Gratis inloophochtend van SeniorWeb. De Luifel. Herenweg 96, Heemstede. V.10-12u.

WOENSDAG 16 FEBRUARI

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

WO 16, 23 FEBRUARI, 2 MAART

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

Knutselclub (5-10 jr). De Molenwerf, Molenwerfslaan 11, Heemstede. V. 13.30-15u. Kosten: €5,- per

keer of een kaart voor 5x €22,50. Aanmelden verplicht via app naar 06-14234580 van Gaby Godijk.

ZATERDAG 19 FEBRUARI

Joris Linssen & Caramba. Theater de Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Aanvang: 20.15u. Meer informatie over de voorstellingen, kaarten en coronaregels is te vinden op: www.podiaheemstede.nl.

ZONDAG 20 FEBRUARI

Theeconcert blazersensemble Septentrones. De Oude Kerk, Wilhelminaplein Heemstede. Om 15u. Bijdrage 5 tot 10 euro. Na afloop thee, koffie en gebak in de Pauwehof. Voor dit concert gelden de coronaregels.

VRIJDAG 25 FEBRUARI

Wim Daniels: 'Koken met taal'. Theater de Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Aanvang: 20.15u. Informatie over de voorstellingen, kaarten en coronaregels is te vinden op www.podiaheemstede.nl.

ZATERDAG 26 FEBRUARI

Francis van Broekhuizen en Femke de Graaf. Oude Kerk, Wilhelminaplein, Heemstede. Aanvang 20.15u. Informatie over de voorstellingen, kaarten en coronaregels is te vinden op www.podiaheemstede.nl.

ZONDAG 27 FEBRUARI

10.000 stappenwandeling. Vertrekpunt: ingang SportPlaza, Sportparklaan 16 in Heemstede. Om 10u.

Optreden Simply Quartet. Gemeentehuis Bloemendaal, Bloemendaalseweg 158 Overveen. Om 11u. Kaarten online via: www.muzenforum.nl.

Nachtdieren belicht: wie weet vestigt de das zich hier ook wel!

Door Bart Jonker

Heemstede/Bloemendaal – Deze week bespreken we een nachtdier dat wel in Nederland leeft, maar nog niet of nauwelijks wordt gesignaleerd in onze eigen omgeving. Het gaat om de das (meles meles), tevens een marterachtige. Hoewel de kans gering is, wordt misschien de das ook in onze omgeving geregistreerd met de geplaatste wildcamera's van de gemeente Bloemendaal. Of misschien weet u de das te filmen in deze omgeving. Is dit het geval, dan ontvangt de gemeente Bloemendaal graag uw filmpje via: <https://eloket.bloemendaal.nl/mozard/?suite09.scherm1089?mWfrs=833290&mNch=5j06p8i836>.

De das is een buitengewoon interessant dier, dus het is sowieso aardig om er wat over te vertellen.

Grootste marterachtige

Met een kop-romp lengte van 65-80 cm is de das één van de grootste voorkomende landroofdieren in Nederland (de wolf is tegenwoordig het grootste landroofdier in Nederland) en de grootste marterachtige. Hij heeft een brede kop met spitse snuit, voorzien van twee duidelijk herkenbare zwarte verticale strepen. De das is zwaar en gedrongen gebouwd met korte poten en een bossige staart. Het dier heeft een voorkeur voor glooiende of hogere

gronden en komt in ieder geval voor op de Veluwe (daar leven veruit de meeste dassen), in oostelijk Noord-Brabant en Limburg. In het westen worden ze niet of zelden aangetroffen. Het leefgebied van de das kan bestaan uit kleinschalig akker- of weidelandschap dat voorzien is van bosjes, heggen of houtwallen. Ze worden ook aangetroffen op vochtige heiden en rivierdalen. Ze kunnen zich zelfs huisvesten in afgravingen onder gebouwen. De das zoekt een omgeving met rust, waar zo min mogelijk verstoring is, voldoende voedsel is en grond waar ze hun holenstelsel kunnen graven, dat een burcht wordt genoemd. Deze burchten met gangen kunnen honderden meters lang zijn en zijn voorzien van vluchtpijpen, om zich te verstoppen bij gevaar. De randstad is natuurlijk een drukke regio met veel verstoring en dat zou zo maar eens de reden kunnen zijn dat de das hier weinig wordt aangetroffen. De dassenburcht mag ook niet te vochtig zijn. In een burcht kan een dassenfamilie wonen, waarin ze zich overdag voornamelijk schuilhouden. Dassensburchten bevinden zich doorgaans altijd in de buurt van gras en water. Vooral 's avonds en 's nachts verlaten ze hun burcht en gaan ze op zoek naar voedsel, soms wel tot twee tot vier kilometer vanaf de burcht vandaan. Dassens houden geen winterslaap. Als het koud is, kunnen dassen dagenlang in hun burcht verblijven.

Alleseters

Dassen zijn alleseters. In tegenstelling tot andere marterachtigen zoals de bunzing, hermelijn, wezel en boomarter is de das geen fanatieke jager. De das is wat dat betreft wat 'lui' en eet gewoon alles wat op zijn pad voorbijkomt. Regenwormen zijn een geliefde kost die ze opduikelen in graslanden. Maar ook knaagdieren, fruit, kevers, slakken, noten, hommelen wespbroed, etc. staan allemaal op het menu van de das, zolang het maar voor zijn neus verschijnt. Een das neemt dagelijks 400-600 gram voedsel tot zich.

Een territorium van een dassenfamilie beslaat 30 tot 150 hectare. De das markeert zijn territorium met zijn eigen mest en geuren uit zijn anaalklier. Deze geuren worden ook gebruikt om met andere dassen te communiceren. In tegenstelling tot andere marterachtigen is de das een sociaal en speels dier.

Voortplanting

De paartijd van dassen in het vroege voorjaar, maar kan ook 's zomers plaatsvinden. Dassens zijn niet monogaam, maar vaak blijft een paartje toch voor het leven samen. Net als de boomarter kent de das ook een verlengde draagtijd. De werkelijk draagtijd is zeven weken. Een worp bestaat uit twee tot vier jongen. In de eerste 6 tot 8 weken blijven de jongen ondergronds. Daarna gaan ze de buitenwereld



Das op zoek in boomschors naar insecten. Foto: Bigstock.

verkennen, vaak vergezeld van moeder das die hen leert voedsel te zoeken.

Beschermstatus

De das is vroeger massaal bejaagd in vooral Limburg om het dassenvlees en het dassenvet, dat zou helpen

tegen mijnwerkerskwalen. Daarnaast komen dassen vaak door het verkeer of verdrinking om het leven. De populatie van dassen is daardoor flink geslonken waardoor het dier een beschermstatus geniet. Gemiddeld wordt een das drie jaar oud.

Kom In Mijn Tuin bestaat 10 jaar

Heemstede - Op 10 februari is de eerste mijlpaal een feit: Kom In Mijn Tuin (KIMT) bestaat dan tien jaar.

Het doel om mensen te verbinden met elkaar, de natuur en gezond voedsel is aardig gelukt.

Toen Mik van der Bor begon met schooltuintjes langs de Leidsevaart in Heemstede bij Volkstuinvereniging Groenendaal, kon niemand vermoeden dat dit uiteindelijk zou worden voortgezet door (o.a.) Mik bij de Stichting Kom In Mijn Tuin in het Groenendaalse Bos, na het verkrijgen (in bruikleen) van een stuk grond in het Groenendaalse Bos van de gemeente Heemstede. De stichting is een onafhankelijk project, dat mogelijk wordt gemaakt door fondsen, donateurs (Groene Vrienden) en niet te vergeten de vele vrijwilligers. Zonder de inzet van de vrijwilligers is dit niet te realiseren. KIMT telt er nu 35 en nieuwe vrijwilligers zijn altijd welkom.

De afgelopen 10 jaar is er veel gebeurd. De tuin groeide, er kwam een kas en als kers op de taart(tuin) kon er een tuinhuis worden gebouwd op het terrein van KIMT waardoor er nu het hele jaar door activiteiten kunnen worden georganiseerd voor jong en oud. Door diverse donaties konden er

zonnepanelen worden geplaatst. Warmtepompen vervingen de elektrische kachels.

De Kindertuinen en generatietuinen zijn gedurende het tuinseizoen goed bezet en ieder jaar in februari en maart worden de basisscholen in Heemstede en Bennebroek bezocht door twee vrijwilligers van KIMT. Zij geven een kort lesje over de natuur en uitleg wat het hebben van een moestuintje inhoudt. Helaas konden de afgelopen twee jaar deze schoolbezoekjes niet doorgaan vanwege corona. Ook dit jaar niet. Ook de mindervalidetuinen zijn ieder jaar weer goed bezet. Een tuintje 'op hoogte' is erg in trek.

In april starten de kindertuinen en generatietuinen weer. Opgeven kan nog via de mail (info@kominmijntuin.com) of telefonisch: 023-528 26 51 (Mik van der Bor). Zowel voor de donderdag- als de vrijdagmiddag zijn er nog een aantal generatietuinen "vrij", dus opgeven kan nog. Op donderdagmiddag zijn er nog kindertuinen vrij, de vrijdagmiddag is vol.

Komend seizoen wordt het tienjarig bestaan van KIMT, 'als het weer kan' gevierd! (www.kominmijntuin.com) of Facebook: Kom In Mijn tuin.



De tuinen van KIMT. Foto: Monique Rusman.

KEN UW BOS



Bramen

Door Ems Post

Bij mij in de buurt is een verkooppunt van heerlijke goudgele Groenendaal-honing. De bijen uit de kast die zich in Kinderboerderij 't Molentje bevindt, vliegen in het voorjaar af en aan met de honing die zich in de bloemen van de bloeiers in het bos bevindt. En aan de volle jampotten te beoordelen zijn dat er heel wat.

De lokatie in de Kinderboerderij en de veilige glazen wand voor de grote bijenkast is een prachtige kans om de bijen straks als ze weer actief worden aan het werk te zien. Het is dan een drukte van belang. Het blijft een wonder; natuurbeleving en natuureducatie in één.

Eén van de bloeiers in het bos kennen we allemaal: de braam. Braamstruiken werden in het bos geplant door eerdere bosmedewerkers met de bedoeling de bospercelen te beschermen. Het zou de wandelaar op de paden houden. Dat gebeurt ook inderdaad. Het is immers niet fijn de stekels van de bramen door je broek te voelen steken. Maar andersom houdt de braam zich niet aan de regels van het spel. Die groeit met 50 cm aan elke tak per jaar het bosvak uit. Hij is gaan woekeren.

De vrijwilligers van MeerGroen werkten zo nu en dan



Foto's: Vrienden Wandelbos Groenendaal.

aan dit probleem. De bosmedewerkers doen het er naast hun volle schema ook nog bij. En dan niet zomaar een beetje snoeien, dat blijkt niet te helpen. Je moet het volgens het aloude gezegde 'met wortel en tak' verwijderen. En om de lange slierten geen kans te geven alsnog te wortelen, moeten die tot korte stukken geknipt worden.

De leden van de Vrienden van Wandelbos Groenendaal zijn al gevraagd een dag mee te helpen met bramen steken en wel op vrijdag 11 maart tijdens de NLDoetdag in Groenendaal. Doet u ook mee? Handschoenen, schep en snoeischaar meenemen alstublieft.

Deze rubriek komt tot stand met medewerking van Vereniging Vrienden Wandelbos Groenendaal. www.wandelbosGroenendaal.nl, info@wandelbosgroenendaal.nl.



Wil je na maanden 'prikken zetten' liever weer iets met 'prik' serveren?



Gezocht: talenten voor in de bediening

Hoe klinkt dit: je werkdagen doorbrengen in een mooi koetshuis met een prachtig terras, omringd door vrolijke mensen en daar prima voor betaald krijgen? Het is dagelijkse realiteit wanneer je deel uitmaakt van het bedieningsteam van Landgoed Groenendaal!

Heb jij binnenkort weer tijd en zin om je handen uit de mouwen te steken in plaats van 'mouwen op te stropen'? Of je nou op zoek bent naar een parttimebaan, een weekendjob of een baan 'erbij', we maken in alle gevallen graag kennis met jou.

Het enige waar jij over hoeft te beschikken is enthousiasme, een oprechte lach, gevoel voor service & gastvrijheid en een lekker-knallen-met-z'n-allen mentaliteit. Brute spierkracht is een pré; niet alleen om dienbladen vol drankjes te presenteren of robuuste borden met heerlijke gerechten te dragen, maar ook om regelmatig de tafels en stoelen te verplaatsen voor mooie evenementen.

Zie jij jezelf in het plaatje? Stuur een leuk bericht naar info@landgoedgroenendaal.nl of bel 023 528 1555. Is er een match, dan nodigen we je graag uit voor een glaasje prik. Of een kop koffie, ook lekker!



LANDGOED GROENENDAAL | GROENENDAAL 3 | HEEMSTEDEN
INFO@LANDGOEDGROENENDAAL.NL | 023 - 528 15 55

we helpen heemstede

VACATURE TOP 3
februari 2022

Vrijwilligers gevraagd
in Heemstede

Taalcoaches voor statushouders

Ben jij die taalhelp die vluchtelingen één op één wil helpen met onze taal? Naast het volgen van een cursus Nederlands is er grote behoefte aan het oefenen van de taal en het helpen bij het huiswerk. Help je liever online, dan kan dat ook. Lijkt het je wat, neem gerust even contact op voor meer informatie!

Biljart maatje

In Woonzorgcentrum de Houttuinen worden, voor de bewoners, wekelijks diverse activiteiten georganiseerd. Ben jij ook zo gek op biljarten? Heb je op maandag, woensdag of donderdagochtend van 10.30 - 11.30 uur wat tijd over voor een partijtje biljarten, dan zien we je graag!

Samen koken en een hapje mee eten

Op het Woonproject Heemstede wonen jongeren tussen de 27 en 33 jaar met een lichte verstandelijke beperking en/of autisme. Voor de gezamenlijke eetmomenten zijn wij op zoek naar een 'keukenprins- of prinses', die samen met de begeleider en de jongeren de maaltijd bereidt en daarna aan tafel schuift om gezellig met elkaar de dag af te sluiten.

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

ELEMENTIS

A global specialty chemicals company

Elementis Amsterdam is op zoek naar een MONTEUR (W) M/V

Wij zijn een wereldwijde producent van chemische specialiteiten.

Op onze locatie in Amsterdam wordt Talk verwerkt tot diverse poeders welke in diverse verpakkingen over de hele wereld hun toepassing vinden. Deze producten worden gebruikt in veel verschillende industrieën. Onze Talk producten vind je dan ook terug over de hele wereld in o.a. auto's, verf, coatings, medicijnen en kauwgom. De verwerking van Talk vindt plaats door grofweg 3 stappen: vermalen, classificeren en verpakken.

Als monteur ben jij onderdeel van een klein technisch team op locatie die door diverse contractors wordt ondersteund in het onderhoud. Wij werken intensief samen, maar moeten ook met regelmaat zelfstandig het onderhoud uitvoeren of een storing kunnen oplossen. Als monteur onderhoud je de verschillende maalinstallaties, maar ook de diverse (lucht)transporten, pneumatische systemen en bijvoorbeeld ook de fijne mechanica in onze verpakkinginstallaties. Een diverse rol met veel verantwoordelijkheid.

De groei in onze markten zorgt ervoor dat wij steeds meer moeten produceren en betrouwbaarder moeten leveren.

Ben jij die monteur die graag onderdeel wordt van ons team en samen met ons werkt aan ontwikkeling en verbetering van het onderhoud aan onze installaties? Wij zijn op zoek naar iemand die binnen ons team past en die zich graag wil blijven ontwikkelen.

Naast een prettige werkomgeving bieden we een goed salaris en uitstekende secundaire arbeidsvoorwaarden zoals een premie vrij pensioen, 26 vakantiedagen, 5 atv dagen en fiscaal voordelig sporten, fietsen etc.

Ben je geïnteresseerd?

Neem contact op met Tamara Middelhoven (tamara.middelhoven@elementis.com)



GEZOCHT: VERKOOPADVISEUR M/V (32-38 uur per week)

Home Made By_REE zoekt een nieuwe kleurrijke collega die het winkelteam in onze dynamische interieurwinkel komt versterken. Jij bent dagelijks bezig met het adviseren van onze klanten bij maatwerk inrichting van hun woning op het gebied van vloer, verf, gordijnen, raamdecoratie, behang en meubels. Jij bent het visitekaartje van onze woonwinkel en helpt de klant graag om van zijn/haar huis een echt mooi thuis te maken. Kijk gerust eens op www.homemadeby-ree.nl.

Onze wensen:

- Minimaal 3-5 jaar ervaring in een soortgelijke werkomgeving
- Grote affiniteit met interieur (producten) en uitgebreide productkennis
- Uitstekende commerciële en administratieve vaardigheden
- Goede schriftelijke en mondelinge uitdrukkingsvaardigheden

Wij bieden:

- Een prettige werksfeer binnen een fijn team enthousiaste collega's en geweldige klanten
- Afwisselend en dynamisch werk (ook op zaterdag)
- Beloning conform CAO Retail non food - verf en woninginrichting
- Mogelijkheid tot het volgen van branchegerelateerde cursussen

Ben jij een enthousiaste, oplossingsgerichte, flexibele, stressbestendige teamplayer?

Mail dan jouw CV met foto en motivatiebrief naar jasper@homemadeby-ree.nl.

Wie weet hebben wij dan binnenkort een kennismakingsgesprek!

"Op eigen wijze creëren wij samen een écht mooi (f)huys!"

HOME MADE BY _ REE

BINNENWEG 89-91 | 2101 JE HEEMSTEDEN | T 023 528 64 79

Op vrijdag 11, zaterdag 12
en maandag 14 februari

Valentijn bij Velserbeek

Koop een occasion of een nieuwe
auto en verras jouw Valentijn!



Koop jij een nieuwe auto tijdens onze
actiedagen? Dan krijg je een cadeaubon
voor RIS Juwelier t.w.v. € 500,- cadeau!



Renault Velserbeek
Kleermakerstraat 71
1991 JL Velsersbroek
Tel: 023 513 29 28
www.renaultvelserbeek.nl

Hyundai Velserbeek
Wagenmakerstraat 2
1991 JA Velsersbroek
Tel: 023 513 29 46
www.velserbeek.hyundai.nl

Mazda Velserbeek
Kleermakerstraat 63
1991 JL Velsersbroek
Tel: 023 513 29 43
www.mazdavelserbeek.nl