

Bloemendaler NL

8

Relaas van een Oekraïense vluchteling



12

Extra energietoelage voor lagere inkomens

27

Hoofdklasse clubs vragen aandacht voor de situatie in Oekraïne



REGIO MEDIA GROEP



Wethouder Nico Heijink overhandigt de bordjes voor de plasticvrije terrassen. Foto: aangeleverd.

EarthHour: zet jij zaterdagavond 26 maart ook de knop om?

Bloemendaal - Op zaterdag 26 maart 2022 vindt van 20.30-21.30 uur de wereldwijde WNF-campagne Earth Hour weer plaats. Miljoenen mensen, gemeenten en bedrijven in meer dan 190 landen zullen om 20.30 uur één uur lang het licht uitdoen om te laten zien dat zij de toekomst van de aarde belangrijk vinden. Ook dit jaar worden op verschillende locaties in en rondom Haarlem de lichten gedoofd.

Wat is Earth Hour?

Earth Hour is de grootste internationale campagne van het Wereld Natuur Fonds voor onze aarde. Onze leefwijze heeft een grote impact op de natuur. Het lijkt soms lastig die te verkleinen, maar het kán wel. 1 uur de knop omzetten lukt iedereen. Dat is een mooie stap die je thuis kunt realiseren of bij een van de deelnemende partners.

Doe ook mee vanuit huis of bij een van de restaurants WNF-Regioteam Kennemerland roept iedereen in de regio op om het uur in het donker op een bijzondere wijze door te brengen. Bijvoorbeeld met een gratis spel van de Speelgoedbank of door gezellig te dineren bij kaarslicht in één van de deelnemende restaurants. Hoe meer deelnemers tijdens Earth Hour meedoen, des te krachtiger is het signaal en de bewustwording dat we zuinig moeten zijn op onze aarde.

Laat weten dat je meedoet via sociale media zoals Facebook of Instagram #EarthHour en tag WNF-Regioteam Kennemerland.

Zie ook: www.wwf.nl/kom-in-actie/earth-hour.

Meer plasticvrije terrassen in Bloemendaal aan Zee

Bloemendaal aan Zee - Op dinsdag 8 maart 2022 trapte wethouder Nico Heijink van gemeente Bloemendaal het plasticvrije terrasseizoen af in Bloemendaal aan Zee. Tijdens deze aftrap overhandigde de wethouder nieuwe bordjes aan de terrassen die dit jaar het gebruik van wegwerpplastic op het terras verbannen. Zo voorkomen ze dat verwaaibaar plastic zoals rietjes, honingstaafjes, melkcupjes en koekjesverpakkingen het strand op waait en in zee terecht komt.

Elf paviljoens waren in Noord-Holland al helemaal plasticvrij, waarvan vier in Bloemendaal aan Zee. Nu zijn ook de terrassen van Snackbar Blazee, SanBlas en Bloomingdale helemaal plasticvrij.

Ter ere van de overstap naar plasticvrij kregen de strandpaviljoens een bordje overhandigd dat ze naast hun deur kunnen hangen. Zo zijn de paviljoens als PlasticVrij Terras te herkennen. De bordjes zijn door Juttersgeluk gemaakt van gejut strandafval, in samenwerking met het Groene Strand.

PlasticVrij Terras is een initiatief van Stichting De Noordzee, We Are Nature en strandpaviljoen The Shore. De provincie Noord-Holland heeft

een subsidie verleend aan dit project, vanuit de subsidieregeling kleinschalige circulaire initiatieven Noord-Holland.

Strijd tegen de plasticsoep

De noodzaak voor het initiatief is groot: een flink deel (ongeveer 43%) van al het plastic in zee is afkomstig van de tien meest gevonden single-use plastics (eenmalige plastics). Denk hierbij aan rietjes, flesjes, plastic bekers en verpakkingen. Wegwerpplastic is lichtgewicht en kan gemakkelijk wegwaaien of door meeuwen worden verspreid, waardoor het gemakkelijk in zee terechtkomt.

Door single-use plastic te weren van terrassen leveren horecazaken een

belangrijke bijdrage aan de vermindering van de hoeveelheid zwerfafval op het strand en in de zee.

Oproep om aan te sluiten

De Noord-Hollandse paviljoens laten met hun overstap naar een Plasticvrij Terras zien dat het mogelijk is van het verwaaibare wegwerpplastic af te komen.

Andere horecaondernemers worden opgeroepen om zich aan te sluiten bij de PlasticVrijTerras-beweging. Horecazaken kunnen meedoen door hun terras wegwerpplasticvrij te maken, zich aan te melden bij <http://www.plasticvrijterras.com>, de zelfverklaring te downloaden, en deze voorzien met een handtekening op te hangen in hun zaak.

Paviljoens met een Plasticvrij Terras zijn op dit moment: Snackbar Blazee, SanBlas, Bloomingdale, Mifune, Gestrand (op camping De Lakens), Beachclub Fuel en Bronze Beach. Paviljoens die onderweg zijn naar een Plasticvrij Terras: Parnassia.

Zondag open
van 12.00 - 17.00 uur

Italiaanse Tuinkruiden **2+1 gratis**

tuincentrum **de oosteinde**

DEZE WEEK IN DE KRANT

Lijf & gezondheid
Lees je fit!



Earth Hour. Foto Bigstock

Bloemendaler. Hommage aan Herman Krebbers en Beltiukov Trio in 't Mosterdzaadje Santpoort-Noord

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 Huijberts

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

Druk
Janssen/Pers Rotatiedruk

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

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

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

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

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

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

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

WWW.REGIOMEDIAGROEP.NL

Santpoort-Noord - Op zaterdag 26 maart om 15.00 uur brengen de violiste Gwendolyn Masin en de pianiste Vera Kooper een Hommage aan Herman Krebbers in 't Mosterdzaadje, Kerkweg 29 in Santpoort-Noord. Op de lessenaar staan werken die deze grote violist na aan het hart lagen en waaraan Gwendolyn met hem heeft gewerkt in de jaren dat ze in Amsterdam bij hem studeerde. Uitgevoerd worden Niccolò Paganini, Peter-Jan Wagemans, Johannes Brahms, César Franck en Maurice Ravel.

Gwendolyn en Vera ontmoetten elkaar een paar jaar geleden in Bern, Zwitserland. De gezamenlijke liefde voor muziek en een groot plezier in het samenspel maakten al snel duidelijk dat hier een nieuw duo geboren was. De in 2018 overleden Herman Krebbers was één van Nederlands grootste violisten. Hij had een internationale solocarrière, was jarenlang concertmeester bij het Residentie Orkest en het Concertgebouw Orkest en vormde een duo met Theo Olof. In het buitenland werd hij ook wel 'de Hollandse Paganini' genoemd.

Beltiukov Trio

Op zondag 27 maart om 15.00 uur treden in 't Mosterdzaadje op de violiste Ksenia Beltiukova, haar zuster de fluitiste Dasha Beltiukova en de pianiste Aksana Stahievitch. In wisselende samenstelling en als trio spelen ze Mozart (sonate nr. 21), Debussy, Vaughan Williams, Borne/Bizet (Carmen) en Beltiukov (Première en Credo).

Dasha en Ksenia Beltiukova zijn twee zusjes uit een heel muzikaal gezin uit Minsk. Ksenia was voor studie in Nederland, veroverde hier prestigieuze prijzen o.a. de Bernard Haitink-prijs en het Grachtenfestival Conservatorium Concours. Maar zij keerde terug naar Minsk. Nu hopen dat het lukt om zich voor dit concert bij haar zuster te voegen. Zo niet, dan hebben Dasha en Aksana ter vervanging een niet mis te verstaan mooi programma klaar. Ook Dasha en Aksana kregen hun opleiding in



Ksenia and Dasha. Foto: John Oosterhuis.



Gwendolyn Masin & Vera Kooper. Foto: Maximilian Lederer.

Minsk en bleven na hun studie in Nederland werken en wonen.

't Mosterdzaadje, Kerkweg 29,
Santpoort-Noord 023-5378625.
www.mosterdzaadje.nl.

Reserveren kan via:
penningmeester@mosterdzaadje.nl
of via de website.

Maar ook vrije toegang. Bijdrage:
richtlijn 10 euro.

Politie houdt man aan na steekpartij in Zandvoort

Zandvoort – Een man is donderdag 10 maart in een woning op het Witte Veld aangehouden na een steekpartij. Kort daarvoor heeft hij op de openbare weg iemand gestoken. Het slachtoffer raakte gewond en is afgevoerd naar het ziekenhuis. De politiewoordvoerder laat weten dat het slachtoffer niet levensgevaar is. Wat de relatie is tussen de aangehouden man en het slachtoffer, is niet duidelijk. "Maar het lijkt in ieder geval niet iets in de relationele sfeer te zijn", aldus de politie. De man zat in de woning, waarna de politie een inval voorbereidde. Agenten hebben aangebeld om de man zonder geweld naar buiten te krijgen. Hij deed de deur open, waarop preventief een taser op de man is gericht. Hij was coöperatief en volgde de instructies van de agenten op. Hij is aangehouden en overgebracht naar het politiebureau. De man had bloede handen.

Zing mee met MetaMorfose

Haarlem - Heeft u zin om te zingen? MetaMorfose bestaat dit jaar 29 jaar. Da's natuurlijk een hele tijd en dan wil je zo af en toe wel 'ns een uitstapje maken. Dat doen ze dan ook, op 6, 13 en 20 april. Want op deze woensdagmiddagen bent u van harte welkom om mee te komen zingen in de kapel van het Rosentock Huessy Huis, Hagestraat 10 in Haarlem, van 14:30-16:30 uur. Het repertoire van deze middagen is absoluut laagdrempelig en bezingt de lente én de liefde, begrippen die elkaar inspireren. De muziek komt uit alle windstreken en is van alle tijden, want dát is waar Meta Morfose voor staat. Er zijn geen kosten aan dit project verbonden. Eventueel een vrijwillige bijdrage voor de bladmuziek. Voor meer informatie kunt u mailen naar info@koormetamorfose.nl of bellen met Inge van Ginkel, 06-54257356. En als u wilt weten wie wij zijn, kijk dan op: <https://koormetamorfose.blogspot.com>. U bent van harte welkom.

Heeft u kopij of tips voor de redactie?

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



KERKDIENTEN

ADVENTSKERK AERDENHOUT

Leeuwerikenlaan 7 Aerdenhout
Zondag 20 maart.
Voorganger Ds. N. Scholten.
Alle diensten zijn online te volgen via: www.kerkdienstgemist.nl/
Adventskerk.
www.adventskerk.com

HERVORMD PKN BENNEBROEK

Binnenweg 67 Bennebroek
Zondag 20 maart, 10u.
Ds. G.H. Fredrikse.

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 20 maart: ds. Janneke Nijboer. De vieringen zijn ook online te volgen, zie: www.pkntrefpunt.nl, klik op actueel of via You Tube: trefpuntbennebroek.nl.
www.pkntrefpunt.nl.

AFZETPUNTEN BLOEMENDAAL

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

Goed Speelgoed, Bloemendaalseweg 29, Bloemendaal
AH, Bloemendaalseweg 70, Bloemendaal
AH, Bloemendaalseweg 240, Overveen
AH, Zandvoortselaan 169, Aerdenhout
Nieuw Vreeburg, Kerkplein 16, Bloemendaal
Kennemerhart, Bramenlaan 2, Bentveld
Wildhoef, Donkerelaan 285, Bloemendaal
Buurtgemak, Zwarteweg 44, Bennebroek
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



Wij kiezen
voor een
beter milieu.

Deze krant is gedrukt
op gerecycled papier.

AANBIEDING

BOTERKOEK

€6,99

€5,99

TUMMERS PÂTISSERIE



Tummers
PÂTISSERIE PASSIONNELLE

Te koop:
Wireless tv headset, merk Take Care, for personal tv hearing, voor slechthorenden direct contact met tv €25,-. Sharp, micro stereo/radio/cd speler, met handl. 2 boxen en afstandbed. spelend te horen/zien €75,-. Tel. 023-5288695

Te koop:
Rvs inbouw kookplaat met moderne afsluitklep, binnenmt. 55,5 x 48, buitenmt. 60 x 50 €35,-. Tel. 023-5292510

Te koop:
Sportcar, houten bouwmodel, 6+, met verf, Helicopter, type meccano, 8+; beiden nw in verpakking, p.st. €3,-. Tel. 023-5470507

Gratis afhalen:
Blank houten babybox, gebruikt. Tel. 06-11320891

Aangeboden:
3 Patchwork boeken, 28 kruissteek boekjes (patronen), incl. handwerk materiaal €25,-. Tel. 023-5282837

Gevraagd:
Garagebox omg. Von Brucken Focklaan. Tel. 06-57998809

Square Mode

NU NIEUWE VOORJAARS-COLLECTIE

LAATSTE WEEK TOT 70% KORTING OP DE HELE WINTERCOLLECTIE

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

Binnenweg 148 • Heemstede • 023-5287038



HJF HUISWERKBEGELEIDING

De laatste periode van het schooljaar staat voor de deur: nu is het tijd voor echte actie! Vraag onze hulp.

Informatie: Hedwig Jurrius, 06-46577776

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

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

Te koop:
Hähnel lader voor camera batterijen met adapters voor div. merken, nooit gebruikt €15,-. Tel. 06-23797401

Te koop:
Tuinslang haspel €15,-, antieke houten stoof €15,-, elektrische heggenschaar €45,-. Tel. 023-5294147 of 06-51511589

Te koop:
Rollator z.g.a.n. €35,-, slangenwagen €15,-, stalen huishoudtrapje 2 treeën €12,-, Tefal waterkoker €11,-, houten schildersezel €12,-. Tel. 06-15273320

Op zoek naar een goede loodgieter/installatiebedrijf?

Bel of mail naar:

VOSSE
MODERNE INSTALLATIETECHNIEK

023-5286802

info@vosse.nl

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

Gevraagd:
Verzamelaar spaart zeer oude gelopen brief enveloppen van rond 1900 uit de gehele wereld. Tel. 023-5289970

NU IN DE WINKEL ZOMERKLEDING

BEKIJK DE NIEUWE ZOMER COLLECTIE



LOPERS COMPANY
BY ENDO

Winkelweg 31 | 2102 BJ Heemstede | 06 30 41 00 00
www.loperscompanyheemstede.nl
www.loperscompanyheemstede.nl
FSA:nl:topmergangshydra



Uw belastingaangifte 2021 verzorgen wij voor u voor slechts € 61,00

J.M. Molenaerplein 8
2102 CE Heemstede
023-5471319

www.first-administratie.nl
info@first-administratie.nl
06-25021084

First

Administratie & Advies

Te koop:
H. Maagd Maria + H. Jozef + Jezus stofvrij bewaard, onder 3 glazen stolpen, sinds 1925, prachtig stuk werk €150,-. Te. 06-22834077

Te koop:
Eetkamertafel, acacia hout cognackleurig, afm. lg 1.90 x br 90 x hg 77 cm, poten 12 x 12 cm €40. Tel. 06-57998809

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

Ger van Eden Administratiekantoor

- Administraties en belastingzaken voor het midden- en kleinbedrijf
- Adviseren en begeleiden van startende ondernemers
- Verzorgen van belastingaangiften voor particulieren
- Begeleiden en financieel administratief afhandelen van nalatenschappen

Meindert Hobbemastraat 41 - 2102 BJ Heemstede
Tel. 023-5290595 - E-mail: gvaneden@xs4all.nl

Zondag 20 maart open!

iedere zondag open tot en met eind juni

Tuin meubelshow

Groot assortiment en op voorraad
Scherpe prijs!
Bekijk het gehele assortiment op deoosteindeonline.nl



Tuinkruiden
Italiaanse kruiden in diverse soorten.
o.a. Lavendel, Tijm, Rozemarijn, Salie etc.

per stuk **2.95**

2+1 gratis

Voorjaarsmix
Keuze uit diverse soorten Gemengde bloeiers.
In pot ø13 cm.
o.a. Vergeet-me-niet, Viool, Bellis.

van 2,50 voor **1.49**

Lepelplant Spathiphyllum
Potmaat ø 17 cm

van 9,95 voor **4.95**

50% kassa korting

Openingstijden:
ma. t/m vr. 09.00-18.00 u
zat. 08.30-17.00 u
zon. 12.00-17.00 u
www.deoosteinde.nl

tuincentrum **de oosteinde**

25.000 m² voordeelparadijs voor groene vingers
Hillegom Zandlaan 22 (grens Bennebroek) Tel. 023 584 63 38 | Vijfhuizen Schipholweg 1088 (grens Haarlem) Tel. 023 558 15 28

Landelijke opschoondag 19 maart: zwerfafval opruimen in Heemstede

Heemstede - Op 19 maart worden er in heel Nederland acties georganiseerd om Nederland schoon te maken, ook in Heemstede. Het schoonmaken van Heemstede is een klusje waar hulp bij nodig is.

Rondje zwerfafval opruimen met burens: loop je mee?

Margreet, Barbara, Ageeth en Hanneke ruimen al regelmatig op eigen initiatief zwerfafval in hun wijk op.

Op 19 maart roepen zij iedereen op om vanuit huis naar het centrum van Heemstede te wandelen en onderweg al het zwerfafval op te ruimen. Tussen 10.00 en 12.00 uur staan zij jou/jullie met je plastic zak op te wachten bij Loco Coffee aan de Julianalaan 6 in Heemstede. Als jij je zak met zwerfafval inlevert, trakteren ze je graag op een drankje met wat lekkers. Vraag je burens, vrienden om mee te doen.

Gemeente stelt materialen ter beschikking

De gemeente houdt de openbare ruimte dagelijks schoon, maar wat extra hulp bij het schoonmaken van onze omgeving is natuurlijk welkom.

Daarom stelt de gemeente hulpmiddelen ter beschikking aan haar inwoners om op een veilige manier zwerfafval op te ruimen. U kunt iedere dag gedurende openingstijden van de gemeentelijke receptie terecht voor een afvalgrijper, handschoenen en vuilniszakken.

Zwerfafval grote ergernis

Heemstede is prachtig, maar ook in Heemstede ligt veel zwerfafval. Een Heemstedenaar had in een paar maanden tijd 60 mondkapjes opgegruimd. Naast blikjes, peuken en plastic ligt er nog veel meer als je erop gaat letten.

Het zwerfafval is slecht voor het milieu. Laten we daarom zaterdag 19 maart de handen uit de mouwen steken en Heemstede een stukje schoner maken. Tot zaterdag!



Zwerfafval op straat, zoals dit mondkapje. Foto: Bigstock.



Ontoegankelijke Binnenweg. Foto's aangeleverd.

Zo wordt Heemstede voor iedereen toegankelijk

Heemstede - Hoe maken we ons dorp ook voor mensen met een beperking beter toegankelijk? Op woensdag 23 maart tussen 10 en 14 uur gaat de Werkgroep Toegankelijkheid Heemstede op de weekmarkt over deze vraag in gesprek met inwoners. Welke obstakels en uitdagingen komen mensen met een beperking buiten hun eigen voordeur tegen? Op 23 maart staat de werk-

groep op de markt om u er meer over te vertellen. Om u tips te geven over wat u hier zelf aan kan doen en natuurlijk om van mensen met een beperking te horen waartegen zij aanlopen. De werkgroep verzamelt al uw vragen en opmerkingen en verwerkt die tot meer tips op: www.werkgroepoegankelijkheid-heemstede.nl en tot adviezen aan de juiste afdeling van de gemeente.

Jubileumjaar HVHB start met drie tentoonstellingen

Heemstede - Op 12 maart 1947 werd de Historische Vereniging Heemstede-Bennebroek opgericht onder de naam Vereniging Oud Heemstede-Bennebroek. Sinds 2008 heeft de vereniging haar huidige naam. In het jaar 2022 viert de HVHB haar 75 jarig bestaan met verschillende evenementen. Er loopt al een fotowedstrijd. Daarnaast wordt er hard gewerkt aan een jubileum Heerlijk-Heden. Deze maand worden een drietal tentoonstellingen geopend en gaat het feestelijk jaar voor de Historische Vereniging Heemstede-Bennebroek beginnen. De openingen zijn respectievelijk op 19 maart (Het Pomphuis), 23 maart (Centraal Servicepunt Bennebroek) en 24 maart (Raadhuis Heemstede) voor genodigden.

- De tentoonstelling in het Gemeentehuis is al te bezichtigen.
- De tentoonstellingen zijn gratis te bezoeken.
- Volg de HVHB via Facebook, Nieuwsbrieven en www.HVHB.nl.

Raadhuis Heemstede (Raadszaal)

De tentoonstelling laat aan de hand van foto's en schilderijen zien hoe het straatbeeld van Heemstede de afgelopen 75 jaar veranderd is.

Van weilanden, bollenvelden en blekerijen tot aan nieuwe wijken. Van de Provinciënbuurt tot Merlenhoven, en van de Blekersvaart tot de nieuwbouw bij de haven.

- De tentoonstelling is te bezichtigen van 10 maart tot en met 10 mei tijdens de openingsuren van het Raadhuis.

Het Pomphuis, Heemstede

In het thuishonk van de HVHB, wordt aan de hand van foto's en voorwerpen getoond hoe rijk en divers het culturele en sportieve leven in Heemstede sinds 1947 is.

U ziet o.a. RCH-voetbal, de Roei & Zeil Vereniging Het Spaarne, Theater Minerva en Studio Bovema - maar ook de Flora van 1953

- Het adres van het Pomphuis is Waterpark 2 te Heemstede.
- De tentoonstelling is vanaf 20 maart elke zaterdag en zondag te bezichtigen tussen 11 en 15 uur tot en met 10 mei met optie tot verlenging (Let op: eerste Paasdag 17 april gesloten).

Centraal Servicepunt, Bennebroek

Wat is er in de afgelopen 75 jaar veranderd in het voorheen rustige dorpje Bennebroek? Waar is het straatbeeld onveranderd gebleven, welke gebouwen zijn verdwenen en wat kwam ervoor in de plaats? Op de tentoonstelling ziet u foto's van vroeger en nu naast elkaar hangen en zullen ongetwijfeld zowel herkenning als verbazing oproepen.

- Het adres is Centraal Servicepunt Bennebroek, Kerklaan 6.
- De tentoonstelling is te bezichtigen van 24 maart tot en met 14 mei tijdens de openingstijden van Welzijn Bloemendaal en de bibliotheek.



Containers versperren de weg bij Burghave.

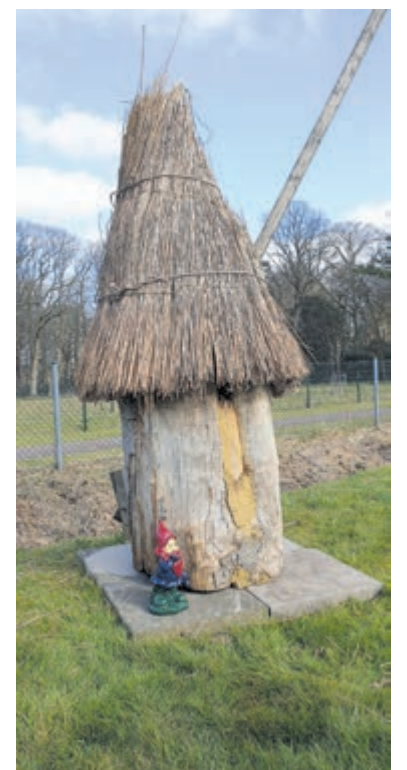
Bijenvolk verhuist van Haarlem naar Heemstede

Heemstede - Afgelopen maandag heeft imker Pim Lemmers vanuit Haarlem een bijenvolk naar Heemstede verhuist.

De ruim 400 kg wegende boomstam, in de holte zat een bijenvolk, stond in Haarlem op een terrein aan de Witte van Haemstedelaan. Met behulp van een kraantje werd de boomstam weggetakeld en vervolgens naar de bijenstal op de Hartekamp verplaatst.

Zo'n klus moet altijd zorgvuldig uitgevoerd worden, Eindelijk was het gelukt.

Niet lang daarna werd de 'eerste kabouter' gesignaleerd, die nieuwsgierig naar de nieuwe bewoners op het Hartekampsterrein kwam kijken.



Kabouter bij bijenstal. Foto: Pim Lemmers.



Tentoonstelling Pomphuis. Foto's aangeleverd door HVHB.

Stem vandaag. **Juist nu.**

DE **VVD**
HEEMSTEEDSE



► **Samen
werken
aan ons leefbaar
Heemstede**

www.vvdheemstede.nl

Munten Postzegels Bankbiljetten
Goud & Zilver Sieraden Kunst & Curiosa

GRATIS TAXATIE!

Wie weet bezit u een kostbaar stuk!

Elke **WOENSDAG EN DONDERDAG** van 10-16 uur
Heritage Auctions Europe, Energieweg 7, IJsselstein (UT)
Info 030-6063944 / www.ha-europe.com (geen afspraak nodig!)



Phuong, 6 jaar, Cambodja

**WIJ ZIJN WAAR
KINDEREN ONS
NODIG HEBBEN**

www.savethechildren.nl

Te koop:
Spinnenwiel bruin, i.pr.st. €25,-
Tel. 023-5287010

Te koop:
Baantjer boekjes, p.st. €1,-
Tel. 06-33814640

Te koop:
Breien/haken: katoen 9 bollen ca. 50
g. verschill. kleuren €5,- 4 Bollen, ca.
150 g. cognackleur €1,50.
Tel. 023-5470507

Te koop:
Het Weinreb-rapport deel 1 en 2.
Rapport oorlogsdocumentatie 1940-
1945 €25,- Tel. 023-5475909

Te koop:
Ladekast op wieltjes, lg 66 x br 44 x hg
55 cm, 3 lades waarvan 1 voor hang-
mappen, afsluitb. €20,-
Tel. 06-13860985

**MUZIEKWINKEL
STAGE
MUSIC SHOP**

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

OPEN:

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

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

Kwaliteitsslagerij

van der Werff

Glipperdreef 125
Heemstede
Tel. 023-5294363
www.slagerijvdwerff.nl

ma. tot vr. 8.00-18.30 uur
za. 8.00-16.30 uur

Vrijdagavond maaltijd vanaf 17:00 uur WARM chinees buffet 500 gram	6.95	Iedere dag Vers gegrilde kippen vanaf 17.00 uur: per stuk	6.25	Iedere woensdag Gehaktdag runder of half om half kilo	9.49
Zaterdag Huisgemaakte Quiche 2 stuks voor	4.49			Schouderham 100 gram	1.59
				Iedere donderdag Holl. biefstukjes 3 stuks	6.98
				Kogelbiefstukjes 3 stuks	8.49

Dagelijks wisselend assortiment vers gekookte maaltijden

Huisgemaakte kalfsburgers 4 voor	5.00	Riblappen kilo voor	12.90	Kippenpoten kilo voor	9.98
--	-------------	------------------------	--------------	--------------------------	-------------

HEERLIJKE VLEESWAREN VERS VOOR U GESNEDEN

Huisgemaakte krabsalade 100 gram	1.98	Wijncervelaat 100 gram	1.89	Huisgemaakte mosterdrollade 100 gram	1.79
--	-------------	---------------------------	-------------	--	-------------

GRATIS PARKEREN

Geldig van donderdag 17-03 t/m woensdag 23-03

Te koop:
Orig. Canon inkt tanks 571, 1st cyaan,
1st magenta, 3st bk zwart, 1st bk xl
zwart. Tot €10,-. Tel. 06-36074586

Gevraagd:
Schaatsmedailles etc. behoren tot
ons cultureel erfgoed. Gooize niet in
de kliko. Ik verzamel ze.
Tel. 0346-241819

Gevraagd:
Verzamelaar koopt graag u gram-
mofoonplaten van pop beat en rock
muziek uit de jaren 50-60-70.
Tel. 06-12946730

Gezocht:
Groot metalen vliegtuig van KLM en
Fokker van voor 1970 o.a. oude reis-
bureau modellen. Tel. 06-53346064

Gevraagd:
Verzamelaar zoekt stereo apparatuur
platen speler cd speler luidsprekers
van bang&olufsen mag defect zijn.
Tel. 0297-786546

Gevraagd:
Crash museum te fort Aalsmeer
vraagt spullen uit 2e wereldoorlog
voor de vitrines schenking of bruik-
leen. Tel. 06-20961396

Te koop:
Houten kinderklapstoeltje bruin
€5,-. Tafelmodel ezel voor doek 57 cm
€10,-. Skeelerbeschermers kind full
set €10,-. Tel. 023-5288652

Gezocht:
Assistentie bij ned les in bieb in
schalkwijk. 1 x p. 14 dagen op
maandag. Leuke groep.
Tel. 023-5477377

Te koop:
10 Legpuzzels: 950 tot 1000 st.
Disney, Anton Pieck, dolfinen e.a.
alles €20,-. Tel. 023-5287846

Gevraagd:
Ik heb nog 3 Artis zegels nodig, b.v.d.,
tevens gevraagd oude geiser boiler/
keukenkranen voor onderdelen.
Tel. 06-26171519

Gratis afhalen:
Houten tuintafel zwart gebeitst, lg
250 x br 95 x hg 75 cm.
Tel. 06-81555627

Gratis afhalen:
20 Dozen met div. boeken.
Tel. 023-5240687

Te koop:
Virtufit iconsolehr 2.1 hometrainer
User Manual €100,-. Tel. 023-5846495

Interessant en kalm lijsttrekkersdebat

Door Eric van Westerloo

Heemstede - Na de Oude Kerk was op donderdag 10 maart de raadszaal van het gemeentehuis het decor voor een lijsttrekkersdebat. Doordat een aantal raadsleden en wethouders verstek moesten laten gaan wegens corona, werden de opengevallen plekken opgevuld met vervangers. Bij GroenLinks werd de honneurs waargenomen door Marjolein 't Hart en HBB had Jan Verhagen instelling gebracht. De oppositie wilde met publiek debatteren, maar de collegepartijen hielden dit tegen i.v.m. de oplopende besmettingen.

Deze avond kwam men meer toe aan het naar voren brengen van de verschillende standpunten. Uit de vele onderwerpen was een selectie gemaakt. Wat moet de hoogste prioriteit hebben? Eneco-gelden uitgeven aan verduurzaming. De gemeente moet de uitkomst van burgerparticipatie volgen. Er moeten woningen gebouwd worden in het Manpadslaangebied. In Heemstede komt 0% extra bebouwing. Binnenweg moet autovrij worden. Waarom moeten de inwoners van Heemstede op jouw partij stemmen?

De antwoorden gaven een mooi inzicht wat partijen willen. Grote ge-

mene deler is dat partijen het over het algemeen eens zijn met elkaar. Uiteraard nuances: zo wil GL geen bebouwing in het Manpadslaangebied, de andere partijen zien de noodzaak wel. Alle partijen voelen ervoor in de bestaande bebouwing woningen in te breien. GL vindt de opwarming van de aarde en betaalbare energie topprioriteit. De VVD wil afval nascheiden en Heemstede groener maken. SSH wil de bestuurscultuur aanpakken en een oplossing vinden voor het Manpadslaandossier. HBB richt zich op de woningnood, veiligheid verkeer en zorgaspecten. D66 ziet klimaat als topprioriteit gevolgd door energie en wonen. De PvdA wil een inclusieve samenleving, energie, wonen, natuurbehoud en (verkeers)veiligheid. Ten slotte wil het CDA het vertrouwen van de burgers in het bestuur herstellen.

Eneco-gelden en participatie

Op de een of andere wijze moeten de Eneco-gelden alle inwoners ten goede komen. Dat willen alle partijen, maar verschillen in de wijze waarop. Alle partijen willen participatie in de praktijk behouden en verbeteren. Het kan beter, maar eenvoudig blijkt dit allerminst. Het zijn volgens het CDA altijd dezelfde inwoners die willen participeren. GroenLinks ziet nog altijd heil in een burgerbegro-

ting als summum van participatie. De VVD vindt het Havenlab een goed voorbeeld, al vielen de kosten 1 miljoen hoger uit dan was voorzien.

Woningbouwplan Manpad

Het CDA wil 30% sociale woningen voor oud en jong. De VVD is voor combinatie van grote en kleine huizen in groene zone. SSH is voor beperkte bouw. Als sociale woningen niet kunnen, laat de PvdA het gebied liever groen. D66 wil de bebouwing aan de Herenweg, woningbouw ja, en zo groen mogelijk. GL is helemaal tegen wonen in de natuur. Er kan wel gebouwd worden volgens GL op het terrein van de rioolzuivering die dicht gaat, rond de Haven en Kennemerduin.

Waarom moet men juist op een bepaalde partij stemmen?

GL: fietsveiligheid, energie, woon en klimaatcrisis. VVD groen blijft groen, lage OZB in regio, oplossen woningnood, de Dreef en Herenweg fluisterasfalt. HBB willen weer de grootste worden, betere participatie. D66 gaat voor inclusiviteit, onderscheidend en aandacht kunst en cultuur. PvdA blijft links en vooral sociaal, iedereen moet mee kunnen doen, kansgelijkheid. CDA heeft in Heemstede gewortelde kandidaten en willen het dorps karakter behouden.



John Wulfers (lijsttrekker) en Eveline Stam (nr.2) bereiden het zeepkistdebat voor op de Binnenweg. Foto aangeleverd.

De Heemstedse VVD roept iedereen op te gaan stemmen

Heemstede - In de afgelopen maanden heeft de Heemstedse VVD de wijken bezocht en gesprekken gevoerd met inwoners, ondernemers en maatschappelijke organisaties. Dit heeft geleid tot duidelijke speerpunten in het verkiezingsprogramma en nu is de beurt aan u als kiezer. De Heemstedse VVD roept iedereen op om vandaag, woensdag 16 maart, een stem uit te brengen voor een leefbaar Heemstede. Stem Heemstedse VVD!

Wat mag u van de Heemstedse VVD verwachten

Wat groen is blijft groen én de Heemstedse VVD investeert in meer groen zoals het Groenendaalse Bos. De partij is voor maximaal groen op 't Manpad met minimale bebouwing. Géén volumetoename bij nieuwbouw Kennemerduin. Een bloeiende lokale economie met banen en diverse winkels. Een verkeersveilige Binnenweg, die wél bereikbaar blijft

per auto. Een duurzaam dorp waar we onze opgaven samen aanpakken. Een veilig en sociaal dorp waar we goed voor elkaar zorgen. De Heemstedse VVD investeert in veilig verkeer met zoveel mogelijk 30-km; ook op de doorgaande wegen. We beschermen onze geschiedenis en onze authentieke en markante gebouwen. De Heemstedse VVD staat voor een gezonde financiële huishouding en professioneel betrouwbaar bestuur. Ten slotte, Heemstede blijft zelfstandig.

De Heemstedse VVD staat in de startblokken

De Heemstedse VVD voerde de afgelopen jaren effectief oppositie, maar maken in een nieuwe raadstermijn graag weer deel uit van de coalitie. De partij heeft uw stem hard nodig om dat te bereiken. Maakt u gebruik van uw stemrecht? Stem vandaag. Juist nu.

Heemstede in gesprek met jongeren: wat vinden zij nu belangrijk?

Heemstede - "Jongeren zijn bang dat ze heel lang bij hun ouders moeten blijven wonen omdat er geen betaalbare woningen zijn". Het is één van de onderwerpen die jongeren aankaartten bij het actuele thema wonen. Burgemeester Astrid Nienhuis bezocht afgelopen maanden drie middelbare scholen in Heemstede en sprak met veel jongeren uit Heemstede, Bloemendaal, Zandvoort en Haarlem over wat zij belangrijk vinden voor hun toekomst. Resultaat: een jongerenagenda.

Maandag 7 maart vond het afsluitende gesprek plaats met de burgemeester, raadsleden en docenten waarin jongeren hun visie gaven op o.a. betaalbare woningen, verkeersveiligheid en inclusiviteit, normen en waarden.

'Een goede dialoog, een duidelijke visie, kennis en een grote mate van eensgezindheid over de onderwerpen die volgens jongeren prioriteit moeten krijgen', zijn een aantal conclusies die uit de gesprekken naar voren kwamen. Nienhuis en de aanwezige raadsleden zijn het erover eens: weten wat onder jongeren leeft is belangrijk en inspirerend voor de (lokale) democratie. Dit was een goed begin. Samen met jongeren en het onderwijs hopen we dit verder uit te bouwen. Hopelijk stimuleert dit project jongeren om hun stem te laten horen tijdens de komende gemeenteraadsverkiezingen.

Burgemeester Astrid Nienhuis: "Als je jongeren een oor geeft en echt luistert in een setting die bij hen past dan krijg je de inzichten die we horen bij deze tijd. En die hebben we in



onze veranderende samenleving hard nodig." Voor jongeren zijn de verkiezingen vaak een ver-van-mijn-bed show en daarom is de opkomst bij (gemeenteraads)verkiezingen bij die leeftijdsgroep vaak laag. Maar de stem van jongeren is belangrijk want het gaat om hun toekomst. Volgens Burge-

meester Astrid Nienhuis is het nodig om jongeren te laten voelen dat zij wel degelijk invloed hebben op hun omgeving en hoe de democratie werkt. Dat zaadje moet vroeg gepland worden, liefst al op de lagere schoolleeftijd, om hen bewust te maken dat de democratie eigenlijk overal is.

Eerste dagpauwoog alweer te zien

Door Bart Jonker

Heemstede - Het zachte lenteweer van de afgelopen dagen doet weer van alles uitvliegen. Zoals deze dagpauwoog (Aglais io), die gespot werd in Heemstede op dinsdag 15 maart en zich te goed doet aan de nectar van een hyacint.

Dagpauwogen overwinteren als vlinder en komen in het voorjaar als een van de eerste vlinders weer tevoorschijn.

Niet makkelijk voor ze, aangezien nog niet alles bloeit en er weinig nectar is. Dagpauwogen doen zich daarom ook te goed aan rottend fruit.



Dagpauwoog. Foto: Bart Jonker.

LENTE! Heerlijk varen met de salonboot 'Heerlijckheid'

WIJ
VAREN
WEER!!!



WELKOM AAN BOORD
Vraag de nieuwe folder aan

- ✓ Rondvaarten
- ✓ Lunch
- ✓ Diner
- ✓ Baby shower
- ✓ High tea
- ✓ Borrelcruise
- ✓ Iets te vieren...

Rederij Haerlem uit Heemstede



Nico en Liping Tienpont

Bel: 06 53 137 837

E-mail: info@rederijhaerlem.nl

Rederij Haerlem B.V.

WWW.REDERIJHAERLEM.NL

Gevraagd:
Dvd De nieuwe wereld met Bianca Krijgsman. Tel. 023-5295101

Te koop:
Bedsprei z.g.a.n. l. blauw br 280xlg 265 cm €20,-. Tel. 023-5581649

Te koop:
Heerlijke stiense bonen, per pond 4,50 euro. Anton Pieck puzzels, 3 voor €10,-. Tel. 023-5615450

Te koop:
Wielklem voor auto caravan of aanhanger €30,-. Tel. 06-33814640

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

JONGE HELDEN
NIERSTICHTING



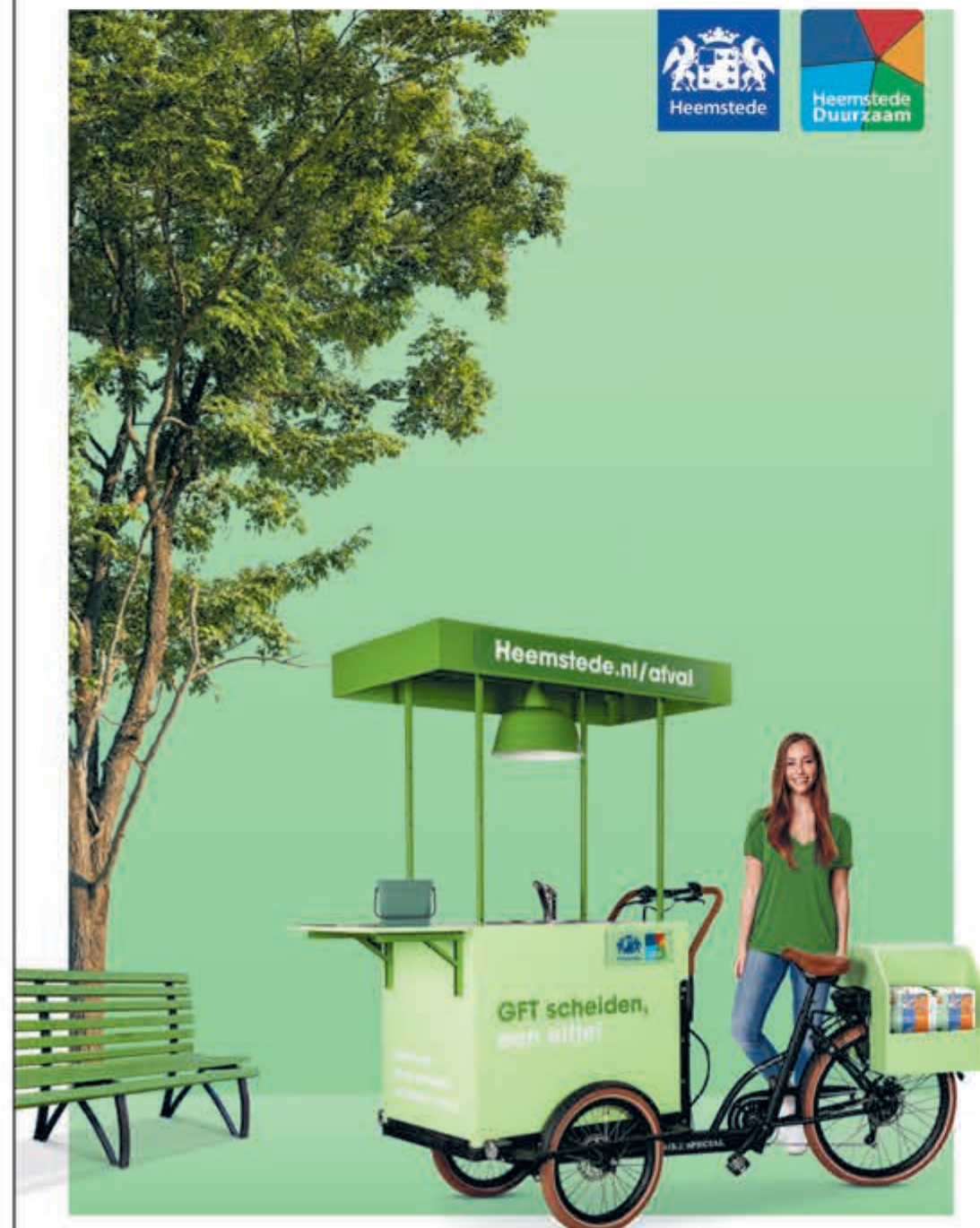
Geef voor een toekomst
waarin we nierziekten
kunnen genezen.

nierstichting.nl



NIERSTICHTING

Je nieren zijn je leven.



Mis 'm niet: de GFT-bakfiets in uw buurt

Met extra gemak uw keukenafval scheiden? Kom naar de GFT-bakfiets als die binnenkort door uw buurt rijdt en ontvang een gratis GFT-afvalbakje. Vraag meteen alles wat u wilt weten over afval scheiden en krijg een paar supertips & tricks. De moeite waard, want uw GFT is 100% recyclebaar, we maken er o.a. compost en biogas van. Dat scheelt CO2-uitstoot en geld. Goed op weg!

Maak van afval scheiden je tweede natuur.

Kijk wanneer de GFT-bakfiets in uw buurt komt op heemstede.nl/afval

23 maart | 10.00 - 12.00 | Binnenweg | Wethouder Annelies van de Have fietst rond

23 maart | 12.00 - 14.00 | Binnenweg 93 | Pop-up store Heemstede Duurzaam

25 maart | 13.00 - 17.00 | Station Heemstede

Relaas van een Oekraïense vluchteling

Door Eric van Westerloo

Heemstede – Eric van Westerloo had contact met Anastasiia Varchak over de oorlogssituatie in Oekraïne. Inmiddels is zij veilig in Heemstede aangekomen. Ze vertelt haar verhaal over het oorlogsgeweld en haar vlucht met haar familie naar Heemstede.

“Op 24 februari werden mijn man en ik om 5 uur wakker van de explosies”, vertelt Anastasiia. “In het begin bleven mijn man, twee dochters en ik thuis in de hoop dat de bombardementen snel zouden eindigen. Niemand kon geloven dat dit in de wereld kon gebeuren. We brachten twee nachten door in de kelder. Soms even snel terug naar het appartement om te eten en te wassen. De explosies waren luid, het was eng voor de kinderen.

Twee mannen begonnen mensen in de trein te gooien

Op de derde dag realiseerden wij ons dat wij voor de kinderen moesten handelen. Binnen een uur verzamelden we de meest noodzakelijke dingen en wat eten. We gingen op zoek naar transport. Na een paar uur zoeken vonden we een taxi. Toen we door de verlaten straten van de stad naar het station gingen, moesten we huilen. Aangekomen op het station, vonden we een trein, maar die bleek opeens niet te gaan.

Er was een grote menigte op het station. Mensen waren bang, er waren regelmatig explosies te horen. We hoorden dat de volgende trein snel zou vertrekken. We wilden naar het perron, maar we konden de trap

niet op. Iedereen duwde en het voelde alsof we naar beneden rolden. Maar we zijn er toch gekomen. Mensen gaven ons een pasje, omdat ze zagen dat mijn kinderen en ik het moeilijk hadden. We ontmoetten een moeder met twee kinderen en besloten bij elkaar te blijven. Toen de trein arriveerde, haastte iedereen zich naar de trein. Twee mannen begonnen mensen in de trein te gooien. We stonden er tussen. Mensen begonnen van alle kanten te duwen en te trekken. Ik raakte in paniek, omdat ik bang was dat ze mijn dochters van 6 maanden en 5 jaar zouden verpletteren. Vanaf dat moment begonnen de kinderen te huilen. Ik begon te schreeuwen als nooit tevoren in mijn leven, schreeuwde om hulp. Mijn geschreeuw werd gehoord door de mannen die het instappen controleerden. En ze begonnen mensen opzij te duwen waardoor we een doorgang kregen. Het zat al vol. Bella werd in een zitje voor de kinderen gedaan en ik kreeg de randen van het bankje toegewezen. Maar ik was er enorm blij mee. Bewegen was er niet bij. Ik was alleen met mijn twee kinderen, omdat mijn man terug was naar huis.

Wachten op onze beurt

Na uren stopte de trein. Het bleek dat we 20 km van de Oekraïense grens stonden te wachten op onze beurt. De kinderen zaten al die tijd al klem. Vooral Emma kon niet slapen tussen al de mensen. Mensen begonnen uit de trein te stappen, maar er was geen informatie over wanneer we verder zouden gaan. Buiten was het behoorlijk koud. Vrijwilligers kwamen

langs het spoor en brachten eten, heet thee en water. Het was gewoon onmogelijk voor ons om uit de trein te komen. We stonden stil van 11 uur tot 's avonds laat. Daarna werden we iets verder vervoerd. En we stonden weer. Mensen waren alles beu, iemand werd onwel, er werd een ambulance gebeld. Een oudere vrouw van in de 70, die buiten liep, viel en brak haar arm. Mijn Emma hilde bijna de hele tijd. Ik wiegde haar in mijn armen, af en toe viel ze 20-30 minuten in slaap maar werd steeds wakker. Bella at niets en dronk niet alleen vragen wanneer we zouden vertrekken.

Passagiers kregen ruzie

Toen kwam de nacht. Geen enkele passagier heeft ooit zo'n moeilijke en vreselijke nacht meegemaakt. Passagiers kregen ruzie. De beker van geduld liep over. De mensen die stonden begonnen een plek te eisen van die mensen die zaten. Sommigen stonden hun plaats af, zodat anderen een beetje konden rusten. Maar voor het grootste deel bleef men zitten. Kinderen die iets hadden geslapen, begonnen te snikken. En zo duurde het tot de ochtend.

Veilig in Heemstede

Om 4 uur vertrok onze trein weer. Een golf van vreugde flitste door de trein. Daarna ging alles snel. We liepen over Oekraïense grens. Na een paar uur wachten gingen we over de Poolse grens. Daar werd op ons gewacht. Mijn broer wachtte ons op. We waren veilig!!! Na 16 uur, met de auto zonder te stoppen, waren we bij onze familie in Heemstede”, aldus Anastasiia Varchak,



Landgoed Groenendaal in Oekraïense kleuren. Foto: aangeleverd door Landgoed Groenendaal.

Benefietdiner Landgoed Groenendaal groot succes

Heemstede - Met heldere blauwgele verlichting was het elegante koetshuis van Landgoed Groenendaal afgelopen maandagavond het decor van een bijzonder benefietdiner. Eigenaar Hein Uitendaal en zijn team verzorgden een uitgebreid viergangendiner met alles erop en eraan. De volledige omzet van de avond wordt gedoneerd aan 'de helpers' die zich inzetten voor de vluchtelingen die hun thuisland Oekraïne noodgedwongen hebben verlaten.

Uitendaal vertelt: “Vorige week zondag liep ik met een beetje te ijsberen met de verschrikkelijke beelden uit Oekraïne in gedachten. Ik wilde graag iets doen, slachtoffers helpen, tegenstand bieden. Toen kwam het besef dat we ons restaurant kunnen inzetten en gewoon moeten doen waar we goed in zijn: onze gasten een heerlijke avond bezorgen. Een extra dag open en dan de omzet doneren aan de helden die daadwerkelijk de grens overtrekken om hulp te bieden.”

Uitendaal deelt zijn idee met zijn team en er wordt direct actie ondernomen. Binnen de kortste keren zijn alle leveranciers gebeld. Iedereen reageert enthousiast en sponsort met plezier ingrediënten, wijn en koffie. Kunstenaar Serge Verheugen maakt een prachtig plaatje waarbij de Oekraïense kleuren mengen tot Groenendaals groen. Maandagavond gaat het Groenendaalse benefietdiner online en vijf minuten later komen de eerste reserveringen binnen.

“We hadden vanavond eigenlijk 50 gasten zullen ontvangen maar helaas moesten er drie mensen afzeggen vanwege corona”, vervolgt Uitendaal. “Want ook dat bestaat nog. Sterker nog, onze chef is geveld door het virus dus nu staan de jongens in de keuken zeven dagen achter elkaar te werken. Maar ze verzekeren me dat het geen probleem is, dat ze graag willen helpen. Dat is toch mooi? Het

raakt me hoe iedereen in beweging komt en alles opzijgezet wordt om een groter doel te dienen: zonder er iets voor terug te willen hebben hulp bieden aan de Oekraïense bevolking die het ontzettend hard nodig heeft.

“Ander mooi voorbeeld is Gert van Soest van Chocolatier Pierre. In de eerste lockdown stond hij al vooraan om ons te helpen als ondernemers onder elkaar. Het benefietdiner kon ook op zijn support rekenen en afgelopen vrijdag leverde hij 120 handgemaakte bonbons die hij voor deze gelegenheid in de Oekraïense kleuren had gemaakt. Zaterdag vond onze communicatiedame het een leuk idee om die bonbons ook aan te bieden aan haar vriendenkring vol chocoladeliefhebbers. Dus ik zeg: “Doe maar, dat regelen we wel.” En vanochtend heb ik hem gebeld met de boodschap dat ik er nog 900 extra nodig had!”

Hij vervolgt lachend: “Ik had het niet van tevoren met Gert overlegd en wilde bijdragen aan de kosten voor de extra bestelling. Maar dat was niet nodig zei hij, hij wilde deze hoeveelheid ook graag sponsoren. Dat is toch geweldig!”

Op de vraag hoeveel geld hij denkt op te halen vanavond antwoordt hij: “In ieder geval €4700,00 want de gasten betalen €100,- per couvert. Meer afrekenen mag natuurlijk ook, we hebben zojuist gasten verwelkomd die al aangaven dat ze het dubbele willen afrekenen. Het is echt mooi om de goedheid van de medemens weer in alle glorie te zien, ik ben er blij mee!”

Inmiddels hebben de acties van Landgoed Groenendaal € 7.000,00 opgebracht. Het bedrag is inmiddels overgemaakt naar hulpverleners uit de regio die naar Polen zijn afgereisd om terplekke hulp te bieden. Zij houden Uitendaal op de hoogte van hun werkzaamheden en waar het geld voor wordt ingezet.

Pannenkoekenrestaurant De Konijnenberg draagt dagomzet af voor Oekraïne op 18 maart

Door Eric van Westerloo

Heemstede - Het zal niet algemeen bekend zijn dat het vrijdag 18 maart Nationale Pannenkoekendag is. Deze dag is uitgeroepen om de pannenkoek eens centraal te stellen. Eigenaar Marco Uitendaal van het gerenommeerde restaurant De Konijnenberg aan de Herenweg 33 in Heemstede grijpt deze dag aan om iets bijzonders voor de vluchtelingen uit en buiten de Oekraïne te doen. De gehele dagomzet van het restaurant doneert Marco aan giro 555.

Nu heeft de Konijnenberg over klandizie niet te klagen, maar juist voor dit goede doel zou het prachtig zijn om vanaf 12.00 een overvolle zaak te hebben. Het begint dus al met de lunch, waar een pannenkoek ook heerlijk smaakt, tot in de avond. Elke euro is er één waarmee de nieuwe ontheemden geholpen kunnen worden. Wie weet misschien krijgt een vluchteling na dagen in angst te reizen met weinig vers voedsel wel een maaltijd aan de Poolse, Roemeense of Moldavische grens. Betaald met geld van de rekening 555. Met die gedachte moet de pannenkoek, of iets anders van de menukaart, dubbel zo goed smaken. Na de zware coronatijd waarin De Konijnenberg gesloten moest blijven en de opbrengst tot 0 was gedaald, is het zeker uitzonderlijk dat een



Bij De Konijnenberg bakken ze er goed op los voor Oekraïne. Foto aangeleverd.

ondernemer de nood van anderen laat voorgaan boven eigen gewin.

Het zou fijn zijn als de gasten vooraf hun komst willen bevestigen, zodat Marco en zijn staf (nieuwe medewerkers welkom) de ruimte optimaal kunnen benutten en er geen enkele stoel onbezet blijft. De praktijk leert dat er vanaf 16.30 iedere uur nieuwe gasten aanschuiven. Reserveren kan via telefoonnummer 023-5848096.

Laat deze sympathieke actie een doorslaand succes worden. U helpt er zoveel vluchtelingen mee. Dageelijks zie je op TV hoe dankbaar de mensen zijn als hen hulp, transport en voedsel wordt aangeboden. Dus vrijdag 18 maart op naar De Konijnenberg.

Meer informatie en reserveren via www.dekonijnenberg.nl of tel.nr. 023-58448096.

GIRO
555

SAMEN IN ACTIE VOOR OEKRAÏNE

GEEF NU OP GIRO555.NL

NL08 INGB 0000 0005 55



DINSDAG 29 MAART
DONDERDAG 31 MAART

4 PRESENTATIES

- 10.00 uur Testament en Levenstestament**
Waar aan te denken bij het opstellen van een dergelijke akte? Hoe kunt u erfbelasting besparen? Invloed uitoefenen op de eigen bijdrage Wet langdurige zorg, zodat u uw eigen huis/vermogen niet hoeft 'op te eten'. Wie mag er namens u beslissingen nemen als u dat zelf niet meer kunt of wilt? Alle ins en outs. Het opstellen is **ALTIJD MAATWERK!**
- 12.30 uur Schenken op papier**
Wat is het precies, hoe werkt het en: is schenken op papier een goed idee... of toch niet?
- 14.00 uur Executeur + afwikkeling van een nalatenschap**
De executeur is de spin in het web die alles regelt van A tot Z. De erfgenamen zijn NIET bevoegd iets te doen vanaf het moment van overlijden tot aan het moment dat de executeur klaar is met zijn werkzaamheden. We bespreken het 10-stappenplan en ook informatie over de (dure akte) 'verklaring van erfrecht' die vaak helemaal NIET nodig is!
- 16.00 uur Samenwonen- ger. partnerschap- trouwen- scheiden**
Wat staat er in een samenlevingsovereenkomst? Wanneer kiest u voor geregistreerd partnerschap? Waaraan te denken als u besluit te gaan trouwen? En als u gaat scheiden: bedenk dan dat de ex-partner met slechts een 'convenant' en standaard 'testament' nog wel steeds van u mee erft! De belangrijke (pijn)punten van elke relatiestatus op een rij.

Stel uw vragen direct aan de experts!

De presentaties zijn **KOSTELOOS** bij te wonen

AANMELDEN
voor één of meer lezingen:
www.erfrechtinfo.com
085 - 0 60 10 70

Locatie: De Krocht, Grote Krocht 41 in Zandvoort



Meer info: www.erfrechtinfo.com ☎ 085 - 0601070

GIULLIA & CO

DAMESMODE

Manja gaat na vele jaren genieten van haar pensioen.

Wil je haar nog even gedag zeggen?
Dat kan vrijdag 18 maart in de winkel in Heemstede.

Wij zorgen voor de hapjes en de drankjes.

VRIJDAG 18 MAART

Binnenweg 159A, 2101JH Heemstede
www.giullia.nl 023 528 68 15



Pensioen



BIOCHAR MIX



Voor mooie en gezondere planten!

Puur koolstof bindt voedingsstoffen aan zich en voorkomt uitspoeling.

De poreuze structuur wordt gekoloniseerd door micro-organismen.

En draineert tevens de bodem bij zware regenval...

en houdt in droge tijden 6 x het eigen gewicht aan vocht vast.

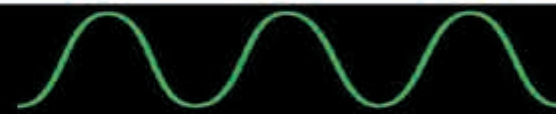
Een hoog koolstofgehalte bevordert de opname van voedingsstoffen (CEC).

Maakt de bodem luchtig en komt de doorwortelbaarheid ten goede.

Het proces is CO2 negatief, het onttrekt koolstof uit de kringloop.

De koolstof vergaat in de grond niet en blijft, jaar na jaar, zijn werk doen.

10 liter Biochar Mix voor € 10,-



WWW.GREENWAVEBIOCHAR.NL

ISOLEER JE HUIS



Isoleer nu voordelig

duurzaambouwloket.nl/inkoopactie-woningisolatie

Succesvol Dubbel Open Toernooi: TVHBC doneert een deel baromzet aan Giro 555 voor Oekraïne

Heemstede - De afgelopen week was het weer druk op het tennispark van Tennisvereniging HBC aan de Ringvaartlaan. Onder ideale weersomstandigheden (de zonnigste maand maart sinds mensenheugenis) - zonder wind en regen - werd dit toernooi gespeeld. Alleen voor het publiek was het soms beetje fris, maar de warme plaids, de terrasverwarming en het zonnetje deden hun werk, zodat de vele toeschouwers toch bleven zitten.

Het HBC Dubbel Open is een toernooi waarin alleen dames dubbels, heren-dubbels en gemengd dubbels gespeeld worden in de categorieën 3-4-5-6-7-8, zowel in de 17+ als in de 35+ leeftijden. Meer dan 200 inschrijvingen maakten het toernooi succesvol. Spelers van bijna alle verenigingen uit de regio hadden zich ingeschreven voor dit toernooi. Ook de feestavond ontbrak niet en deze werd weer ouderwets gezellig. Een hapje, een drankje en een dansje maakte ook deze avond tot een succes. Na vele spannende en vooral gezellige partijen in de poultjes zijn op zaterdag en zondag de laatste poulewedstrijden en/of de finales gespeeld.

De winnaars in de hoogste speelsterkte zijn Ruud Verhoeven en Donny Otte in de heren-dubbel, in de dames-dubbel waren Madelon Buijs en Mariska Hoorik de sterkste. In het gemengd dubbel ging de eer naar Roos Pels en Wouter Planting. De finaledag, zondag 13 maart, van het HBC Dubbel Open toernooi stond ook in het teken van Oekraïne. Een deel van de baromzet is door

Tennisvereniging HBC gedoneerd aan Giro 555. Ook kon je een donatie via de kassa doen: bij je bestelling gaf je een extra bedrag op dat je aan Giro 555 wilde doneren en deze rekende samen met je drankje af. Mede door het mooie weer is dit een succesvolle actie geworden.

U kunt alle uitslagen van het toernooi terugvinden op www.tvhbc.nl.



Gezellig Dubbel Open Toernooi op TVHBC. Foto: aangeleverd door TVHBC.

Tennisfeestje bij TVHBC voor de Heemstedse jeugd

Heemstede - Ontdek en ervaar hoe leuk tennis is en kom naar het Tennisfeestje voor de jeugd bij Tennisvereniging HBC aan de Sportparklaan in Heemstede, op zondag 27 maart vanaf 10.00 uur.

Tijdens dit 'Tennisfeestje' kunnen de kinderen kijken of zij tennissen leuk vinden. Waarom tennissen?

Tennissen is een ontzettend spannende, gezonde en veelzijdige sport. Tennis leert het kind om zichzelf verantwoordelijk te voelen voor de keuze en de prestaties. Tennis kan een leven lang, op eigen niveau gespeeld worden en staat voor plezier, sportiviteit, inzet en respect. Dit is de ideale gelegenheid om kennis te maken met het tennisspel en met de tennisvereniging HBC.

Kinderen van 5 t/m 8 jaar worden om 10.00 uur verwacht en kinderen van 9 t/m 17 jaar verwachten worden om 11 uur verwacht op het tennispark om deel te nemen aan de activiteiten op de baan.



Tennis bij TVHBC. Beeld aangeleverd.

Ook de eigen jeugd doet mee met dit Tennisfeestje op dit eerste toernooitje van het komend tennisseizoen. Voor de jongste groep is er een spellencircuit en worden er wedstrijden gespeeld op mini tennisbaantjes. De oudere jeugd speelt een onderling toernooitje op de overige vrije banen. Je kunt je voor het toernooi opgeven door het inschrijfformulier: Tennisfeest en Openingstoernooi voor de Jeugd in te vullen welke op de website staat van onze vereniging www.tvhbc.nl.

De inschrijving sluit op woensdag 23 maart. Mocht je nog vragen hebben stuur dan een mailtje naar jeugdcommissie@tvhbc.nl of bel met 06 46179933.

Vergeet niet dat als je jeuglid bent van TVHBC dat dan de zomerlessen gratis zijn en je het hele jaar kunt vrijspelen. Het wordt een gezellige dag. De jeugdcommissie van TVHBC is deze dag aanwezig om al uw vragen te beantwoorden.

Mooie opbrengst voor HBC Gymnastics

Heemstede - Supermarkt COOP Heemstede heeft het mogelijk gemaakt om HBC Gymnastics financieel te steunen.

Door middel van donatie van lege flessen kon ieder de afgelopen maanden de vereniging steunen. De supermarkt verdubbelde dit bedrag welke uiteindelijk €501,70 opbracht. Een prachtig resultaat waarvan HBC een nieuwe airtrack kan aanschaffen.

Afgelopen week werd de cheque overhandigd door Niels van de supermarkt aan HBC Gymnastics.



Cheque met leuke opbrengst voor HBC Gymnastics. Foto aangeleverd.



Sander Rotteveel. Foto: Archief SportSupport.

Sander Rotteveel is gloednieuwe verenigingsadviseur in Heemstede

Heemstede - Sander Rotteveel (37) is nieuwkomer bij SportSupport. Niet alleen is hij pas sinds oktober in dienst, ook zijn functie als verenigingsadviseur is gloednieuw.

Hij is een geboren en getogen Heemstedenaar. Was topsporter in de atletiek, medaillekandidaat op de 400 meter en trainde om uit te komen op de Paralympische Spelen 2008 (Sander draagt een onderbeenprothese). Een hardnekkige zenuwbaanontsteking in zijn hoofd gooide echter roet in het eten en uiteindelijk moest hij zijn olympische droom definitief opgeven. Wel is hij altijd 'in de sport' gebleven. Zo werkte hij bij de Bootcamp Club en begon hij als personal trainer voor topsporters en recreanten.

Breed takenpakket

Sander: "Verenigingsadvies in Heemstede is een compleet nieuwe functie binnen SportSupport. Van daar dat we de afgelopen periode hebben gebruikt om de clubs duidelijk te maken waarmee zij bij ons terecht kunnen. Want dat kan echt van alles zijn: van vragen over verenigingsbeleid, subsidies en covid-19, tot vrijwilligersmanagement, ledenwerving of het type bal dat ze gebruiken aan toe."

Als adviseur is hij zowel actief in Heemstede als in Bennebroek, hij is contactpersoon voor het primair onderwijs en hij schuift aan bij de

sociale-coalitiepartners. Daarnaast is Sander clubkadercoach en ondersteunt in die hoedanigheid verenigingen op pedagogisch en didactisch vlak, en verder is hij nog betrokken bij het Heemstedse Sportakkoord. "Ik ben een sporter en sporters kunnen niet stilzitten", lacht hij. "Juist de afwisseling van het contact met verenigingsbesturen, scholen, de gemeente en inwoners maakt het werk voor mij zo uitdagend. Zo zijn we bijvoorbeeld bezig met het verkennen van de mogelijkheden voor een open sportpark bij HBC en rondom Groenendaal. Maar tegelijkertijd zijn we ook druk met het treffen van alle voorbereidingen om in 2022 eindelijk weer mooie en grote schoolsporevenementen neer te kunnen zetten."

Maatschappelijke vitaliteit

Nog in 2004 huldigde SportSupport hem tot Sporter van het Jaar, straks reikt hij zelf de medailles uit. Sander: "Ik stond veelal aan de commerciële kant van sport en werkte met grote bedrijven als Heineken of Hema. Maar ik voelde steeds sterker de behoefte om ook maatschappelijk aan vitaliteit bij te dragen. Er wacht me een dubbele uitdaging, want 65% van de Nederlanders is - mede door corona - minder gaan bewegen en meer gaan roken en drinken. Voor mij is dus én alles nieuw én mensen hebben het nu extra hard nodig om fit te worden. Mijn handen jeuken!"

Teamwedstrijden turnen HBC Gymnastics

Heemstede - Het weekend van 5 en 6 maart waren de derde teamwedstrijden in Beverwijk.

Zaterdag 5 maart begon al heel goed met het team van "The six best van HBC". Zij hadden de meeste tegenstanders maar doordat het team van Sara, Veerle, Olivia, Benthe, Vivienne en Maya op alle toestellen zo goed geturnd hebben, kwamen zij met elkaar op de 2de plaats te staan en ontvingen zij allemaal een hele grote medaille.

Zondag 6 maart waren de overige teams van HBC Gymnastics aan de beurt. In de ochtend het team met niveau 6 met Mayila, Marit, Dorien, Miral en Eva. Ook dit team had veel tegenstanders, dus aan het einde van

de dag kon pas bekend gemaakt worden dat zij op de 3de plaats geëindigd waren.

In de tweede ronde kwam het team van "de sur5ers" in actie. Allemaal jeugd of junior turnsters in supplement F. Deze groep met Lieve, Merle, Livia, Anne-Myrthe en Scarlett kwam op de 5de plaats te staan.

Ook werd er gekeken naar de individuele scores. Fleur kwam op de 4de plaats en Scarlett is 2de geworden bij de junioren. Hier werden ook verschillende medailles opgehaald: Veerle op de 5de plaats, Benthe op de 4de plaats, Sara op de 2de plaats en Dorien en Olivia op de 1ste plaats.

In Gedachten.....

De levenskunst van afscheid nemen

Alice Loeters
persoonlijke uitvaartzorg

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

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



Erika
UITVAARTVERZORGING

MAATWERK
Omdat ieder afscheid anders is.

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

UITVAARTZORG
De Meer

STEUN EN VERTROUWEN

06 - 576 275 40

*kleinschalig - korte lijnen - oog voor details
zorgzaam - maatwerk - liefdevol - flexibel*



Jacco van der Laarse Jaap van der Maarl

www.uitvaartzorgdemeer.nl | info@uitvaartzorgdemeer.nl

'Met respect voor de wensen van de overledene en diens nabestaanden, zet ik mij in voor een mooi afscheid.'



Robbert Groen
Uitvaartverzorgster



Dunweg
uitvaartzorg sinds 1911 stijf & betrokken

Achterweg 40, 2132 BX Hoofddorp
Postbus 189, 2130 AD Hoofddorp
023-2044424 | info@dunweg.nl

www.dunweg.nl

Team Patty Duijn

Begeleiding bij leven en afscheid

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



Lisette Mayke Natasja Evelyne Patty

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

Uitvaartzorg
Jessica IJzer

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

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

Hofstede Sparrenheuvel
Bloemendaalseweg 139
2061 CH Bloemendaal

www.uitvaartzorgijzer.nl



Voor een afscheid met liefde en respect

Heemstede en Bloemendaal treffen voorbereidingen extra energietoeslag voor lagere inkomens

Heemstede/Bloemendaal – Huishoudens met een laag inkomen krijgen een tegemoetkoming €200 voor de stijgende energiekosten. Dit bedrag is voorlopig. Mogelijk wordt het later meer.

U krijgt een uitkering en woont zelfstandig?

De gemeente treft daarom de voorbereidingen om de energietoeslag uiterlijk in maart op uw rekening te storten. Dit geldt alleen als u een uitkering van de gemeente ontvangt en zelfstandig woont. U krijgt hier een brief over.

Laag inkomen maar geen uitkering?

Heeft u een laag inkomen, maar geen uitkering van de gemeente? U kunt u

de toeslag later zelf aanvragen. Dit is nu nog niet mogelijk. Zodra wij meer weten, leest u dit op: www.iasz.nl/hulp-bij-laag-inkomen/energietoeslag/Besparen-op-uw-energierekening.

Woont u in een huurwoning en wilt u besparen op uw energie, maar weet u niet zo goed hoe? Maak dan een afspraak met een energiecoach uit de buurt. Dit advies is gratis. Meld u aan voor een bezoek op: www.wooninfo.nl/vraagbaak/energie/energiecoach/ of bel naar 020 5230190.

Gratis energiebox

Heeft u een uitkering van de gemeente of maakt u gebruik van regelingen voor een laag inkomen



Energietoeslag als steuntje in de rug voor lagere inkomens. Foto: Bart Jonker.

van de gemeente? Dan heeft u een brief ontvangen waarin staat dat u een energiebox op kunt halen. Deze

box bevat ledlampen, radiatorfolie en tochtstrips. Hiermee kunt u uw energierekening verlagen.

Erfrechtzaken eenvoudig uitgelegd door de professionals

Zandvoort - Op 29 en 31 maart verzorgt Erfrechtinfo vier presentaties over diverse thema's die met erfrecht te maken hebben. Geïnteresseerden kunnen deze presentaties wederom kosteloos bijwonen in theater De Krocht, Grote Krocht 41 in Zandvoort. "Iedereen heeft recht op de juiste informatie in begrijpelijke taal", aldus één van de initiatiefnemers, mr. Neill Buijze.

Het programma start op beide dagen om 10 uur met uitleg over het samenstellen van een (levens)testament. Hoe je bijvoorbeeld kunt besparen op erfbelasting en hoe je invloed kunt uitoefenen op de eigen bijdrage voor de Wet langdurige

zorg, zodat je niet uiteindelijk je eigen huis hoeft 'op te eten'.

Om 12.30 uur aandacht voor 'Schenken op papier'; wat is het en is het wel of niet een goed idee? Om 14.00 uur gaat het over 'De executeur en de afwikkeling van een nalatenschap' en tenslotte om 16.00 uur een bijeenkomst over 'verschillende relatievormen als samenwoners, het samengestelde gezin (een kind uit een vorige relatie) of gescheiden ouders' en de consequenties daarvan voor het erfrecht.

Aanmelden (verplicht) via: www.erfrechtinfo.com of bel: 085 0601070.



Erfrechtzaken. Foto aangeleverd.

Landgoed Groenendaal presenteert bonbons in kleuren Oekraïense vlag voor Oekraïne

Heemstede - Op de tafel van Chocolaterie Pierre liggen tientallen mallen die stuk voor stuk worden ingekleurd met de kleuren van de Oekraïense vlag en vervolgens worden gevuld met chocolade en een heerlijke karamelvulling uit eigen keuken.

De vulling is een combinatie van karamel met een vleugje butter-scotch en een heel klein snufje zout.

Vorige week is er een exclusieve kleine oplage gemaakt voor het benefietdiner van Landgoed Groenendaal. Sinds het begin van de coronacrisis is

er een hele leuke samenwerking ontstaan en wordt hun ijs en warme chocolademelk bij de Groenendaalse BosBar verkocht.

"Deze bonbons zijn zo in de smaak gevallen dat ik er nog een kleine 1000 extra mag maken voor Landgoed Groenendaal", vertelt eigenaar Gert van Soest.

"Het sponsorproject is een beetje uit de hand gelopen maar dat maakt me niets uit, we voelen ons betrokken bij de slachtoffers en wat doe je dan? In ons geval maken we er chocolade van."



De bonbons in de speciale kleuren van de Oekraïense vlag. Foto aangeleverd door Landgoed Groenendaal.

Controle 140 garageboxen in Heemstede in kader van preventief onderzoek ondermijning

Heemstede - De gemeente Heemstede, Omgevingsdienst IJmond, Politie en Douane hebben vrijdag 11 maart een integrale controle uitgevoerd op twee locaties met garageboxen en opslagruimten in Heemstede.

Deze preventieve controle vond plaats op grond van de milieuwetgeving en de brandveiligheid. Bij de

controle is gebruik gemaakt van gespecialiseerde speurhonden. Burgemeester Nienhuis: "Vastgoed wordt soms misbruikt voor criminele doeleinden. Daarom geven we voorlichting aan eigenaren en voeren we soms controles uit. Voelt iets niet pluis? Meld u het dan bij de politie (0900-8844) of bij misdaad anoniem (0800-7000)".

In totaal zijn er deze vrijdag 140 garageboxen en opslagruimtes gecontroleerd aan de Leidsevaartweg en de Lombokstraat. De huurders hadden alles op orde en er zijn geen misdaden aangetroffen. De verschillende diensten zullen de komende tijd vaker de samenwerking zoeken om dergelijke controles uit te voeren.



KORT

Workshop 'Zing, het is lente'

Heemstede - De lente is in aantocht, vogels beginnen weer te fluiten, de knoppen worden dikker en dikker en de zon warmer op je huid. Er kan weer vol- en vrijuit gezongen worden. Na 2 jaar lockdown reden genoeg om te zingen en in volle jubel uit te barsten.

Zingen raakt het hart. Met je stem en zingend kan je alle facetten van jezelf laten horen en tot uitdrukking brengen. Heb je nog nooit gezongen, durf je niet te zingen, wil je wel zingen maar vrijer en speelser dan in een vast koor, kom kennismaken met deze manier van zingen.

Deze workshop door Henriette Middelkoop is bij WIJ Heemstede in de Luifel, Herenweg 96, Heemstede op vrijdag 25 maart om 0 uur en kost €5,-.

Graag van tevoren aanmelden via: www.wijheemstede.nl, info@wijheemstede.nl of 023 - 5483828.

Ondertekening woningbouwplan Princenbuurt

Heemstede - Donderdag 24 maart ondertekent wethouder Annelies van der Have de overeenkomst woningbouwplan Princenbuurt, in de Pleinzaal van het gemeentehuis.

Met het sluiten van de overeenkomst tussen de gemeente en Merwestreek BV wordt het project formeel vastgelegd. Het woningbouwplan Princenbuurt gaat over de realisatie van 15 woningen en bijbehorende openbare ruimte. Deze zijn onderverdeeld in 7 eengezinswoningen, 7 hofjeswoningen en 1 vrijstaande woning.

Het plangebied is geprojecteerd op de voormalige timmerwerkplaats Van der Veldt, gelegen in de Glip.

De twee voormalige rijksmonumenten die op deze locatie stonden zijn op advies van de Rijksdienst Cultureel Erfgoed gesloopt. Daarbij is wel de voorwaarde opgenomen dat bij de (her) bouw van de woningen het historische gevelbeeld moet worden teruggebracht. Deze voorwaarde staat ook in de overeenkomst vermeld.

De voorlopige planning is dat er eind 2022 een vastgesteld bestemmingsplan ligt, waarna de ontwikkelaar de omgevingsvergunning kan indienen en gestart kan worden met de bouw.

KUNSTBEURS HEEMSTEDEN

18 • 19 • 20
MAART '22

vrijdag 18u – 20.30u
zaterdag & zondag 11u – 17u
entree €5,- | gratis tot 18 jaar

sportparklaan 16
heemstede
kunstbeursheemstede.nl

KOM OOK
SPELEN BIJ DE
LEUKSTE CLUB
VAN HEEMSTEDEN



Jeuglidmaatschap bij Tennisvereniging HBC

Gratis tennisles

Alle jeugdleden krijgen in de zomer (1 april tot 30 september) groeps-tennisles van Tennisschool Haarlemmermeer. De kosten van deze tennislessen (16x) worden door TV HBC betaald.

Alle jeugdleden worden in een lesgroep ingedeeld

De indeling van de lesgroepen wordt door de Tennisschool gedaan. De lesgroepen worden op sterkte en leeftijd ingedeeld.

Contributie jeuglidmaatschap

Van 1 maart 2022 tot 1 maart 2023

Aspiranten t/m 11 jaar

incl. les in de zomer € 125,00

Junioren 12* t/m 17 jaar

incl. les in de zomer € 160,00

*In het jaar dat je 12 jaar wordt ben je junior.

Tennisfeestje 27 maart

Wil je eerst komen kijken? Doe dan mee met het tennisfeestje op zondag 27 maart. Opgave op onze website.

Aanmelden als jeuglid

Aanmelden kan eenvoudig online op de website van de vereniging.

Voorkeuren voor groep en lestijd

Nieuwe leden kunnen, nadat ze zich hebben aangemeld als lid, hun voorkeur voor groep en lestijd aangeven op de website van de tennisschool: www.tennisschoolhaarlemmermeer.nl

Vragen?

Heb je vragen? Mail naar: jeugdcommissie@tvhbc.nl

www.tvhbc.nl

TENNISVERENIGING
HBC

Job IN DE REGIO

 **gasservice | gaswacht**
van gas naar **duurzaam**

Laat jij nooit iemand in de kou zitten?
Word dan

**leerling-
monteur!**

Nog nooit in de technische branche gewerkt?
Maar heb je wel affiniteit met techniek,
een rijbewijs en weet je wat
klantgerichtheid inhoudt?

Dan kunnen wij je intern opleiden tot
onderhoudsmonteur en volg je daarnaast
op onze kosten een erkende MBO
opleiding tot onderhoudsmonteur.

Geïnteresseerd in een nieuwe carrière?
Stuur dan een motivatiebrief met CV naar
info@gasservice.nl of bel voor meer
informatie naar 0251-207162.

Heemsteder.



Wij zijn met **SPOED** op zoek
naar een serieuze

BEZORGER/STER

Omgeving Heemstede:

- Clusiuslaan/Van Merlenlaan,
gemiddelde verdiensten
€80,- per maand*
- J. Noppenlaan/Ir. Lelylaan,
gemiddelde verdiensten
€35,- per maand*

(* afhankelijk van de leeftijd)

**65-PLUSSERS OOK VAN
HARTE WELKOM!**

MEER WETEN? BEL TIJDENS KANTOORUREN:

0251-674433

WWW.VERSPREIDNET.NL - INFO@VERSPREIDNET.NL

BIJ
AANMELDING
ONTVANG
JE EEN BON
T.W.V. €15,- VAN
COOLBLUE

 **ParkinsonFonds**
www.parkinsonfonds.nl

De ziekte van Parkinson
is nóg ongeneeslijk.
Steun daarom weten-
schappelijk onderzoek.



Hoofdweg 667A, 2131 BB Hoofddorp - Telefoon: 023 - 5540755
E-mail: info@parkinsonfonds.nl - IBAN: NL10ABNA0504201530

ANBI

Voortjaars
CONCERT

Gert van Hoef
- piano/orgel -



DATUM
Zaterdag 23 april

AANVANG
20.00 uur

ENTREE € 10,-

LOCATIE
Lichtbaken Rijsenhout,
Aalsmeerderweg 751
Rijsenhout

KAARTVERKOOP
[zwaardvdjohan@
hotmail.com](mailto:zwaardvdjohan@hotmail.com)

Ken uw waterkant: de geelgerande watertor, een vraatzuchtig roofinsect

Door Bart Jonker

Heemstede/Bloemendaal – Naast watervogels, zoogdieren, planten en vissen komen natuurlijk ook diverse waterinsecten voor in onze Heemstedse en Bloemendaalse wateren. Sommige hiervan zijn felle roofinsecten, zoals de beruchte geelgerande watertor (*Dytiscus marginalis*).

De geelgerande watertor, ook wel geelgerande waterkever genoemd, dankt zijn naam aan de gele rand rondom de dekschilden. De achterpoten zien eruit als een soort roeispanen, duidelijk bedoeld voor de voortbeweging in het water. Tevens hebben de voorpoten van de mannetjes een soort zuignapjes. Mannetjes en vrouwtjes zijn makkelijk van elkaar te onderscheiden. De mannetjes hebben gladde dekschilden, terwijl de wijfjes van gegroefde dekschilden zijn voorzien. Waarom deze gegroefd zijn, is niet exact bekend. Vermoed wordt dat deze

groeven dienen om het mannetje houvast te geven als die op het wijfje klimt voor de paring. Daarvoor dienen ook de zuignapjes op de voorpoten van het mannetje.

Vraatzuchtige kever

De geelgerande watertor komt algemeen voor in elk type water, zolang het maar niet te veel stroomt en een zekere mate van vegetatie heeft. De kever ziet er dan soms wat afschrikwekkend uit en misschien bedenkt je je wel even als je je voeten in het water steekt of in een binnenwater gaat zwemmen. Niet geheel onterecht, want het zijn vraatzuchtige en felle rovers onder water, al vanaf hun prilste jeugd als de kevers nog larven zijn. Een volwassen kever kan 35 mm groot worden. Ze jagen actief op insecten, larven en haften, maar ook op kleine jonge vissen en amfibieën. De geelgerande watertor is een van de weinige dieren die de waterspin op het menu heeft staan. Dit komt omdat de watertor door de zware bepantsering weinig te duchten

heeft van de giftige beet van waterspinnen. Naast levende prooien, staan ook dode dieren op het menu die worden aangevreten. Grotere prooien worden soms door meerdere exemplaren tegelijk aan stukken gereten. Onderling kunnen waterkevers ook elkaar aanvallen.

Agressieve larven

Kwekers van siervijvissen met koi-karpers, windes of goudvissen zien de komst van de geelgerande watertor en vooral ook de agressieve larve met vrees tegemoet. Larven kunnen een aardige plaag zijn, vanwege hun jacht op kleine vissen. De larven jagen actief op hun prooi. Vervolgens spuiten ze met hun sikkelvormige gifkaken verterende sappen in. De prooi wordt daarna leeggezogen. Is er geen prooi, dan kan er kannibalisme onder de larven ontstaan en gaan ze elkaar te lijf. Gezellige diertjes dus...

Koloniseren van wateren

De kever kan ook vliegen, dit doen ze vooral 's nachts om ander water te zoeken. Je kunt dus ineens van het ene op het andere moment een geelgerande watertor in je siervijver aantreffen. De kever hoeft niet eerst te drogen als het water wordt verlaten, dankzij speciale klieren aan het borststuk die een wasachtige substantie afscheiden. Het is ook bekend dat deze watertor snel andere wateren koloniseert. Of je daar dan blij mee moet zijn is een andere vraag.

Verdedigingsmechanismen

De kever draagt om onder water te leven een permanente zuurstofvoorraad in de vorm van een luchtbel onder de vleugels en de buik. De larve, die een garnaalachtige vorm



Geelgerande watertor, mannetje. Foto's: Bigstock.

heeft, heeft geen adembuis en moet het achterlijf direct boven het oppervlak steken voor zuurstof. Als de larve door mensen wordt opgepakt, zal deze vrijwel direct proberen te bijten. Meestal komen de kaken echter niet door de huid heen. Mocht dit wel gebeuren, dan kan de beet pijnlijk zijn of irriteren door de insputting van de verterende gifsappen. De volwassen kever beschikt in tegenstelling tot de larve wel over krachtige kaken. De kever kan hiermee

zonder moeite door de huid bijten wat oppervlakkige verwondingen kan veroorzaken. De uitwerpselen van de waterkever worden onder water met kracht weggeschoten, mede om vijanden op afstand te houden. Ook kunnen ze als verdedigingsmechanisme een witachtige substantie via de klieren afscheiden, die een verlamme werking heeft op waterdieren. In de herfst gaat de kever in winterslaap, om vervolgens in het voorjaar weer te ontwaken.



Wijfje met gegroefde dekschilden.



Vraatzuchtige larve die een kikkervisje grijpt.

KRUISWOORDPUZZEL

Horizontaal 1. plaats in Noord-Brabant; 7. kostbaar hoofdsieraad; 12. zachte liefkozing; 13. het is in orde; 14. rul en pulverig; 15. inhoudsmaat (afk.); 17. teken; 19. de gehele filmploeg; 21. multiple sclerose (afk.); 22. tuinafscheiding; 24. medewerker van een blad of tijdschrift; 27. vordering; 28. plaats in Gelderland; 30. gymnastiektoestel; 31. beangstigend; 32. behaagziek; 33. lidwoord; 35. schoenmakersgerei; 37. gekke koeienziekte (afk.); 38. plaats in Limburg; 41. vangwerktuig; 42. mengsel van melk en meel; 44. online taxidienst; 46. drankgelegenheid; 47. tijdperk; 48. bouwstijl; 49. plezierig; 50. insectenetend zoogdier; 52. taaie grondsoort; 54. strak naar een punt kijken; 56. oorhanger; 58. deel van een breuk; 61. nachtroefvogel; 62. speciale speelkaart; 64. rivier in Engeland; 65. deel van bestek; 67. bejaard; 68. vochtig; 70. zuurachtig; 72. alleenstaande minderjarige asielzoeker (afk.); 73. plaats in Gelderland; 76. knaagdier; 77. natrium (scheik. afk.); 78. merg van een palm; 79. weg met bomen; 81. deel van een mast; 82. laagte tussen twee bergen; 83. dagblad; 84. honkbalterm; 86. werelddeel; 87. trek in voedsel.

Verticaal 1. telwoord; 2. muzieknoot; 3. lage zangstem; 4. melkklier; 5. Venetiaans vaartuig; 6. computerschijfje; 7. onderwijzer; 8. riviertje in Noord-Brabant; 9. zet of por; 10. oude lengtemaat; 11. verkeerde slag; 16. soort dakbedekking; 18. Europeaan; 20. deel van het lichaam; 21. Chinese vermicelli; 23. kleur van de regenboog; 25. plaats in Duitsland; 26. proefwerk of toetsing; 27. adellijk; 29. zangvogel; 32. groot water in Nederland; 34. vogelsnavel; 36. deel van een kamer; 37. kraag aan een toga; 39. larve van de langpootmug; 40. telwoord; 42. merkteken in vaarwater; 43. hapje bij een aperitief; 45. cilinder; 46. gevangen verblijf; 51. haarversteviger; 53. explosieve opruimingsdienst (afk.); 54. open grasland in Afrika; 55. uitstraling die een mens omgeeft; 56. dienstmeisje; 57. rivier in Rusland; 59. groot binnenwater; 60. overblijfsel; 62. beoefenaar van judo; 63. plaats in Overijssel; 66. familielid; 67. deel van gelaat; 69. open plek in een bos; 71. grappenmaker; 73. Spaanse schilder; 74. eeltachtige huiduitwas; 75. werppijltje; 78. plaaggeest; 80. nietsnut; 82. lidwoord; 85. heden.

1		2	3	4		5		6		7		8	9	10		11
15	16		17		18					19	20				21	
22	23		24			25		26						27		
28			29		30					31				32		
			33		34		35		36					37		
38	39				40		41						42			43
			44			45				46						
47					48									49		
			50	51						52		53				
54		55					56		57		58			59		60
			61				62			63		64				
65	66				67				68		69		70		71	
72					73				74				75		76	
77					78							79		80		81
					82								84		85	
86																
65	13	67	24	62	86	8	70	54	83	60	18	39	56	36	29	78

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

Mail uw oplossing uiterlijk maandag 21 maart 17 uur naar: redactie@heemsteder.nl, onder vermelding van kruiswoordpuzzel, voorzien van uw naam, telefoonnummer en e-mailadres.

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



Auto van de ~~zaak~~ school?



*schaalmodel 1:32

Natuurlijk is dit een aandachtstrekkertje ;-)

Je bent namelijk van harte uitgenodigd om kennis te maken met onze 24 basisscholen in Zuid-Kennemerland, Aalsmeer of Haarlemmermeer. Ervaren of (bijna) startende leerkracht?

Meld je aan voor een persoonlijke rondleiding: www.jl.nu/kennismaken. Deze auto* is dan van jou.

**JONG
LEREN**
Stichting
confessioneel
onderwijs

bandall
THE STANDARD IN BANDING

MORE THAN
30 YEARS

Techniek vacatures

Ben jij op zoek naar een baan bij een succesvol Internationaal familiebedrijf, een hecht team en de mogelijkheid om door te groeien? En heb jij passie voor techniek en affiniteit met de verpakkingindustrie? Dan is Bandall Productie BV in Heemskerk misschien wel wat voor jou. Bandall ontwikkelt, produceert en distribueert sinds 1990 banderollemachines. De banderolleeplossingen dragen wereldwijd bij aan duurzamer verpakken, minder verpakkingsmateriaal en minder restafval.



Monteur machinebouw (Fulltime)

De functie:

- › Aan de hand van technische tekeningen en beschrijvingen banderollemachines bouwen;
- › I/O testen van banderollemachines en -installaties;
- › Bekabelen van machines en aansluiten van kasten en panelen;
- › Actief bijdragen aan een efficiënt bouwproces;
- › Waarborgen van deadlines met eigen projectbewaking;
- › Waar nodig werk je mee aan het installeren van machines bij de klant;
- › Kwaliteitsbewaking.

Jouw profiel:

- › Een afgeronde MBO 3 of 4 opleiding richting werktuigbouwkunde of mechatronica;
- › Minimaal 3 jaar relevante ervaring;
- › Ervaring met het lezen van technische tekeningen;
- › Je bent proactief, gedreven, resultaatgericht, flexibel, kwaliteitsgericht en leergierig.

Monteur Paneel- en kastbouw (Fulltime)

De functie:

- › De mechanische opbouw van besturingskasten volgens elektrisch schema;
- › Het opbouwen van de besturingskasten en -panelen, bestaande uit diverse componenten waaronder PLC's, frequentieregelaars, relais etc.;
- › Het bedraden van besturingskasten en -panelen.

Jouw profiel:

- › Een afgeronde opleiding elektrotechniek of mechatronisch (minimaal niveau 2);
- › Of je bent momenteel in opleiding;
- › Je kunt nauwkeurig werken;
- › Het goed kunnen lezen van elektrische schema's is een vereiste.

Wat biedt Bandall?

- › Marktconform salaris;
- › Informele werksfeer;
- › Doorgroei mogelijkheden;
- › Diverse opleidingsmogelijkheden;
- › CAD klein metaal is van toepassing;
- › Goede arbeidsvoorwaarden;
- › Fruit voor de gezonde trek.

Interesse?

Stuur je CV en een overtuigende motivatie uiterlijk **6 april** naar hrm@bandall.com t.a.v. Alde Verhoeven. Voor inhoudelijke vragen over deze functies kun je contact opnemen met Sjoerd Harren via 0251 248769.



BANDALL PRODUCTIE B.V.
De Trompet 2500, 1967DD Heemskerk, The Netherlands
T +31 (0)251 248769 E info@bandall.com | bandall.com/vacatures



19 & 20 maart
15%
lentekorting
op het hele assortiment

Ook zo'n zin in het voorjaar?

Kleurrijke tuinplanten, frisse kamerplanten en de nieuwste voorjaarscollectie voor tuin en huis haal je nu bij DekaTuin tuincentrum. Ook alles voor dier! Kom op 19 & 20 maart naar DekaTuin en ontvang 15% korting op alles! Op vertoon van een geregistreerde spaarkaart. Lees meer en de voorwaarden op deka-tuin.nl/korting.



Anegang 8, Haarlem
Vlaamseweg 1, Haarlem

www.deka-tuin.nl

NLdoet: Handen uit de mouwen in achtertuin van De Heemhaven

Heemstede - Vrijdag 11 maart is er in het kader van NL doet een flinke klus geklaard in de achtertuin van Woonzorgcentrum De Heemhaven in Heemstede.

Er werd door de activiteitenbegeleiding van De Heemhaven een oproep geplaatst op de site van het Oranjefonds om de tuin voorjaarsklaar te maken. Er kwamen veel reacties en

dit betekende dat er met een groep van 12 vrijwilligers, familieleden en vaste vrijwilligers aan de gang werd gegaan. Zeker geholpen door het heerlijke voorjaarszonnetje werden de terrassen, de tafels en stoelen schoongemaakt. De moestuin werd omgespit en met verse grond aangevuld.

Ook alle plantenbakken werden

voorzien van nieuwe plantjes en dit alles zorgt voor een frisse, uitnodigende uitstraling in deze prachtige tuin. De bewoners hielpen mee waar mogelijk of kwamen polshoogte nemen en de harde werkers aanmoedigen.

Natuurlijk werden de vrijwilligers in de watten gelegd met versgebakken appeltaart en een lekkere lunch. Het was een mooie middag waarbij aan het eind trots over de opgeruimde en fleurige tuin uitgekeken kon worden.

Twee van de bewoners gingen met de beweegbegeleider van De Heemhaven: Maaïke naar een vrijwilligersklus bij stichting Rebut; een jongerenorganisatie die de buurtjongeren een veilige plek bieden. Hier gingen zij helpen met de bakken in de tuin vullen met violen. Hierbij was het prachtig om te zien dat er een mooi contact ontstond tussen de bewoners op leeftijd en de jongeren. Na afloop maakte beide partijen de afspraak elkaar vaker te gaan opzoeken. Een mooi voornemen!

Wilt u helpen in de prachtige tuin met de bewoners? Neem vooral contact op met woonzorgcentrum De Heemhaven of stuur een mail naar s.van.der.valk@zorgbalans.nl.



Handen uit de mouwen in de tuin van De Heemhaven. Foto aangeleverd.

KEN UW BOS



Taakstraf

Door Ems Post

Het was vrijdag weer echt NLDoet-weer. Frisse start, oranjezonnetje erbij en gaandeweg liep de temperatuur omhoog en konden de jasjes uit. Maar dat kon natuurlijk ook te maken hebben met de klus die we onderhanden hadden: met spade en bezems de twee Chinese bruggetjes in Groenendaal schoonmaken. Een beste klus met de aanmeldingen die daadwerkelijk waren gekomen – allemaal vrouwen, dus kom maar op!

Het oorspronkelijk bedachte klusje, bramensteken, bleek uiteindelijk onmogelijk. De beloofde 80 paar extra handen werden teruggetrokken; ze waren van een school die zijn leerlingen toch niet zodanig vertrouwde dat ze ze een ochtend in het bos los kon laten. Dus ze kwamen niet. Van de zes aanmeldingen voor de NLDoet klus melden zich er uiteindelijk drie af.

Toch stonden er afgelopen vrijdag enkele dapperen te scheppen en te vegen.

Na afloop kregen we een privérondeleiding door het bos en genoten we van de sneeuwroem tussen de krokussen en de sneeuwklakjes. De feromonenval voor de mannetjes eikenprocessierups hangt al klaar. De



Foto's: Vrienden Wandelbos Groenendaal.

rhododendronvijver was een onvermoede schoonheid voor de vrijwilligers die deze plek niet kenden.

Tevreden gingen wij aan de koffie met gevulde koek. We evalueerden en concludeerden dat het toch een nuttige ochtend was geweest en lachten hartelijk bij de herinnering aan die ene passant die vroeg: "Heeft u een taakstraf?"

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



Hard werken tijdens NLdoet op KIMT. Foto: Monique Rusman.

Drukke van belang en veel hulp bij NLdoet op Kom In Mijn Tuin

Heemstede - Afgelopen zaterdag 12 maart was het een drukke van belang op Kom In Mijn Tuin (KIMT).

Er waren veel vrijwilligers van KIMT maar ook hulp van buitenaf die de handen uit de mouwen kwamen steken, in totaal 30 personen. Er werden palen gezet voor een nieuwe omheining. Alle groente- en bloemenvakken werden ontdaan van het oude loof en onkruid. Verder zijn de ruiten van de kas weer gelapt, iets wat toch ieder jaar weer een hele klus is. Tijdens de koffie- en thee-pauze was er huisgemaakte – gluten-vrije-chocoladetaart. Om 17.00 uur

ging iedereen weer tevreden huiswaarts.

NLdoet is een initiatief van het Oranjefonds. In heel Nederland steunt het projecten. Dit jaar was het thema: #JJDOETERTOE; "samen de samenleving socialer maken; als we er allemaal voor elkaar zijn staat niemand er alleen voor."

Kom in mijn Tuin is een bijzonder groen-, natuur- en educatief project in het Groenendaalse Bos te Heemstede.

Meer informatie op: www.kominmijntuin.com.

NLdoet: duizend poffertjes voor woonzorgcentrum De Houttuinen

Haarlem - Afgelopen zaterdag 12 maart was het feest bij woonzorgcentrum De Houttuinen op de grens van Haarlem en Heemstede.

Vrijwilligers van Rotaryclub Santpoort Brederode, de vaste vrijwilligers en de begeleiders en verzorgers van de Houttuinen zorgden samen voor een oudhollandse spelletjesmiddag.

Op het programma stonden spelletjes zoals blikgooien, sjoelen en Bibberspiraal.

In de Houttuinen vormen bewoners

steeds met ongeveer 10 mensen samen een huishouden. De bewoners maakten een ronde langs het spellenparcours met hun eigen huishouden.

Het allergrootste succes was de poffertjeskraam. Daar werden 1000 poffertjes gebakken, en ze zijn bijna allemaal op gegaan.

Meedoen? NLdoet is hét moment om je op een makkelijke, leuke en gezellige manier in te zetten voor een maatschappelijk doel.



NLdoet bij De Houttuinen. Foto aangeleverd.



SCHAKO Group

Smitsair (Luchttechniek en Jetsystemen) in Uithoorn, onderdeel van de internationale SCHAKO Group, is gespecialiseerd in luchtdistributie-systemen met Jets en componenten voor luchtbehandelingsinstallaties.

Voor het bedrijfsbureau (4 medewerkers) zijn wij op zoek naar een fulltime

Allround werkvoorbereider

Profiel

Als allround werkvoorbereider ga je 3D-ontwerpen maken en uitwerken. Aan de hand van jouw tekeningen en werkinstructies wordt het product gemaakt in onze fabriek. Hierbij houdt je rekening met de eigenschappen van de specifieke materialen en de mogelijkheden van het machine park. Ook maak je keuzes tussen verschillende verbindingstechnieken. Je begeleidt de productie, maar op projectbasis kan je betrokkenheid lopen van offertestadium tot aan het verzenden van het gereed product naar de klant. Daarnaast ga je bezighouden met het ontwikkelen van producten, het verbeteren van productiemethoden en het ontwikkelen van parametrische 3D-modellen.

Werkzaamheden

- modelleren met behulp van Inventor en Vault
- begeleiden van het productieproces met behulp van ons ERP-systeem (Isah)
- overleg voeren met de afdeling verkoop over aanpassingen in producten
- bestellen benodigde materialen
- zelfstandig ontwerpen
- (mede) ontwikkelen van nieuwe producten
- bestaande productiemethoden (mede) verbeteren
- contacten met de klant onderhouden over de uitvoering en levertijden

Als je beschikt over de volgende kennis en vaardigheden kom je in aanmerking:

- een diploma HBO-werktuigbouwkunde of gelijkwaardig
- goede contactuele eigenschappen
- goede kennis van en ervaring met 3D-tekenprogramma's
- kwaliteitsbesef en logistiek inzicht
- enthousiasme en doorzettingsvermogen
- tact en inventiviteit in begeleiden van het productieproces
- bereidheid tot het volgen van cursussen, zowel in- als extern



Voor meer informatie over de vacature kun je contact opnemen met Rob Maijenburg (technisch bedrijfsleider) telefoon 0279-564455, email rmaijenburg@smitsair.nl. Je sollicitatie met CV kun je mailen naar Paula Bijman (personeelszaken) pbijman@smitsair.nl

www.smitsair.nl

JS Laadtechniek B.V. – bestaat al meer dan 32 jaar en staat in de markt bekend als de specialist in nieuwbouw, onderhoud, 24/7 service aan hydraulische laadkleppen. JS Laadtechniek is ambitieus en wil de beste zijn in haar vakgebied. Daarom werkt iedereen binnen het bedrijf op dezelfde manier: "De JS Manier". Met vier vestigingen in de Randstad en een vijfde vestiging in Veghel bedient JS Laadtechniek haar klanten, waaronder gerenommeerde trailerverhuurders, kwekerijen, (horeca)groothandelaren transportbedrijven en carrosseriefabrieken.

VOOR ONZE LOCATIE TRUCKCENTER AALSMEER ZOEKEN WIJ EEN (aankomend) CHEF WERKPLAATS



Ben jij die meewerkend voorman die (leerling) monteurs kan begeleiden en ontwikkelen? Herken jij je zelf in 'Gaat niet bestaat niet' en 'Wij laten onze klanten niet in de kou staan'?

Reageer dan zeker!

Wij vragen:

- Ervaring in een soortgelijke functie
- Rijbewijs B, een pre als je ook C-E hebt
- Deelname aan onze 24 uren serviceverlening
- Zelfstandigheid en een servicegerichte instelling
- Woonachtig in de regio

Wij bieden:

- Veelzijdigheid in techniek
- De "JS – opleiding"
- Een prettige, informele werksfeer
- Een prima salaris en goede secundaire arbeidsvoorwaarden

Heb je belangstelling en wil je meer weten over de functie? Neem dan contact op met John van der Spek, tel. 0174 - 540 340 of per mail info@jslaadtechniek.nl

Bezoek voor meer informatie over JS Laadtechniek onze website www.laadklep.nl



Maak jij ook werk van een schonere wereld? Word chauffeur bij Meerlanden!



Meerlanden zoekt chauffeurs

Meerlanden wil samen met gemeenten, inwoners en bedrijven het restafval minimaliseren en zoveel mogelijk GFT, Papier, PBD (Plastic, Blik en Drankpakken) en meer apart inzamelen. Want als je waardevolle stromen effectief gescheiden inzamelt, kun je deze beter recycleren tot nieuwe producten. En dit gaat goed! Daarom zoekt Meerlanden nieuwe chauffeurs.

Harry Vrieze, Teamleider Afval en Milieu, is in 2002 bij Meerlanden begonnen als chauffeur belader en stuurt nu zelf al meer dan 16 jaar chauffeurs aan. "Meerlanden is een groot familiair bedrijf en een goede werkgever die zorgt voor z'n medewerkers. Het 'wij-gevoel', het met elkaar doen is het allermooiste". Teamleider Thomas Lakerveld vult aan: "Het leuke aan het werk is de diversiteit van de mooie regio's, de verantwoordelijkheid voor je eigen winkel, de dankbaarheid vanuit de wijk en de vrijheid."



Harry (links) en Thomas (rechts)

Collegiale doeners

Harry: "Wij zoeken chauffeurs die zowel zelfstandig als in een groep kunnen werken. Iemand die serieus is, technisch inzicht heeft en zijn voertuig goed kan onderhouden. Je bent bij Meerlanden chauffeur belader. Dit betekent dat je veel in beweging en lekker fysiek bezig bent". Thomas voegt toe: "Maar ook als je jong bent en het vak wilt leren ben je van harte welkom. Jonge jongens die bijvoorbeeld hun groot rijbewijs willen halen en de kans willen aangrijpen om ervaring op te doen op een grote vrachtwagen."

Samen uit, samen rond 16:00 thuis

Thomas: "Je start de dag met een teamoverleg, wat moet er gebeuren en waar ga je heen? Dan ga je samen op pad en begin je met het laden van de vrachtwagen in de wijk. Is de container vol, dan kom je terug op locatie om te wisselen en schuif je aan voor lunch of koffie. Ronde klaar? Dan is er altijd contact met je collega's of je ze nog ergens bij kunt helpen. Want de dag is pas om als we met z'n allen weer terug zijn. Teruggekomen maak je je vrachtwagen schoon en kun je van je middag en avond genieten."

Passende opleiding voor iedereen

Harry: "Iedereen komt binnen met andere ervaring. De één als belader, de ander met groot rijbewijs. Meerlanden heeft voor ieder een passend opleidingstraject. Want er komt veel bij kijken, zoals kennis van de techniek, gebiedskennis en praktijkervaring. Ik zeg altijd: waar je je in het begin druk om maakt daar lach je over een half jaar om."



Dennis Feitsma

"Ik rijd dagelijks in verschillende wijken en heb mooie routes. En ik heb gunstige werktijden. Meerlanden is een mooie werkgever. Ik ga al 8 jaar met plezier naar mijn werk."

Dennis van Dieten

"Wat ik leuk vind bij Meerlanden is dat elke dag afwisselend is. Geen dag is hetzelfde. En je rijdt met knap materiaal."



Heb jij iets met het chauffeursvak en steek je je handen graag uit de mouwen? Dan is dit iets voor jou!

Kijk voor meer informatie op werkenbijmeerlanden.nl en neem contact met ons op.





De Kunstbeurs. Foto: Joke van der Zee.

Kunstbeurs in Heemstede verzet de zinnen op meerdere manieren

Door Joke van der Zee

Heemstede – En of ze er zin in hebben: de organisatoren van Kunstbeurs Heemstede. “Verschrikkelijk veel!” Aan het woord is Rosita van Wingerden, ontwerpster van mooie, draagbare sieraden, deelnemer aan de beurs én tevens voorzitter van het team, dat zorgdraagt voor het plaatsvinden van alweer de achtste Kunstbeurs. Tweemaal kon het evenement geen doorgang vinden, door bekende redenen, en dus zou het dit jaar eigenlijk een mijlpaal moeten zijn: 10 jaar! Dat het jubileum niet wordt gevierd doet niets af aan de jubelstemming van de organisatoren en van de deelnemers. Enthousiasme voor de beurs is er al jaren. “Er is zelfs een wachtlijst”, vertelt Rosita. Kunstbeurs Heemstede vindt plaats in de sporthal aan de Sportparklaan, die voor deze gelegenheid op vrijdag 18, zaterdag 19 en zondag 20 maart, tot ware kunsthal is omgetoverd!

Praatje met de kunstenaar

Het belooft een zinderend evenement te worden met heel veel en ook heel diverse kunst. “We presenteren 63 deelnemers uit Heemstede en andere plaatsen. Er is zelfs buitenlandse deelname, waaronder Jules Cotte, die schilderijen toont. Niet alleen de hoeveelheid kunstenaars maar zeker ook de verschillende disciplines maken de beurs de moeite waard.”

Rosita licht toe dat alle deelnemers geballoteerd zijn, dus er wordt goed afgewogen of de kunst van een zekere kwaliteit is maar ook of de aard van de kunst een aanvulling op de beurs is. Dus geen scheve verhoudingen door bijvoorbeeld te veel fotografie of schilderkunst. Nee, de kunst is hier ook echt uiteenlopend. Beelden, sieraden, foto's, tekeningen, grafisch werk, schilderijen, keramiek en nog veel meer creatieve uitingen. De bezoekers kunnen voor 5 euro toegang hun ogen de kost geven en genieten. En... niet onbelangrijk: je kunt wat aanschaffen voor thuis.

“Maar het leukste van de beurs is dat je in een ongedwongen sfeer een praatje met de kunstenaar kunt maken. Zij vinden het leuk om over hun werk te vertellen. Het is voor zowel de bezoeker als de deelnemers aan de beurs laagdrempelig. Er doen dan ook geen galleries mee, alleen zelfstandige kunstenaars”, aldus Rosita.

Pak je Kunst

Een leuke bijkomstigheid van de Kunstbeurs zijn de intermezzo's. Zaterdag laat een heuse troubadour, Freddie Kuipers, van haar horen op accordeon en zondag treden dichters van de Haarlemse Dichtlijn op. Bovendien is aan de kinderen gedacht. “Voor hen hebben we een speciale drukpers waarmee zij een echt kunstwerkje kunnen maken om

mee naar huis te nemen. En dan nog iets speciaals: de Pakje Kunst automaat. Voor 4 euro trek je een pakje dat je opent en er een mini-kunstwerk uithaalt. Het is een verrassing van wie van de deelnemers je kunst ‘trekt’. Hier worden echte oude sigarettenautomaten voor gebruikt.”

Rosita is blij met de grote sporthal als beurslocatie. Die lijkt in eerste instantie niet helemaal te rijmen met kunstzinnigheid maar niets is minder waar. “Het licht en de grote hoge ruimte werken juist fantastisch voor het kunstaanbod. Bovendien is hier parkeerruimte genoeg en bijkomend voordeel is dat je als bezoeker ook echt de ruimte hebt.” Toch nog een corona-gedachte terwijl de organisatie van de beurs hier nu echt niet meer aan wil denken. “Twee jaar geleden hebben we alles op het laatste moment moeten afblazen. Alles was al geregeld!” Gelukkig begonnen Rosita en haar medebestuurleden Chantal Geuzinge, Janine van der Kooij, Kirsten Nøhr, en Frans van Ooijen dit jaar weliswaar laat, maar weer vol enthousiasme aan deze aflevering. Alles is nu bijna in kannen en kruiken, want het voorwerk vergt veel tijd en energie. Iets dat het organiserend comité overigens graag doet!

Alle info over Kunstbeurs Heemstede vind je op: www.kunstbeursheemstede.nl.

Erik Groot stopt als voorzitter van Podia Heemstede

Door Joke van der Zee

Heemstede – Erik Groot vertrekt per 1 juli als voorzitter van Podia Heemstede. Dat lijkt nog ver weg maar hoopt dat in de maanden ervoor een geschikte kandidaat zich meldt voor het voorzitterschap van de stichting, die al vele jaren cultuur dicht bij de Heemstedenaren brengt. Zelf omschrijft hij het zo: “Je moet op je fiets kunnen stappen om een mooi concert te bezoeken.” En dat dichterbij brengen is niet alleen letterlijk bedoeld. De drempel om de uitvoerende artiesten: cabaretiers, klassieke musici en andere podiumkunstenaars bezig te zien moet laag zijn. Voor ieder die bekend is met klassieke muziek versus degene die benieuwd is naar iets dat hij nog niet kent. Podia Heemstede biedt cultuur voor alle Heemstedenaren. Erik houdt van dat gegeven. Houdt van cultuur en hield er ook van voorzitter te zijn van een club die zich met veel vrijwilligers hard maakt om elk seizoen met een pracht aanbod artiesten te komen. Waarom dan toch stoppen?

Mee met ontwikkelingen

“Als iets je meer energie gaat kosten dan oplevert moet je iets anders gaan doen. En als je te lang ergens inzit ligt de kans op de loer dat je te veel zitvlees kweekt, dat je in een groef komt. Ik doe het ook alweer een tijd, sinds 2014 als voorzitter. Het is niet gek dat een ander het stokje overneemt”, aldus Erik, die daarnaast laat doorschemeren dat er – zoals binnen elk bestuur kan gebeuren – geen overeenstemming was op bepaalde punten, zoals het invoeren van een geheel nieuw ticket-systeem. Dat gaf wrevél. Wel zegt hij verzachtend: “Ik begrijp het ook wel, het is allemaal kostbaar, kent risico's en legt druk op de organisatie.” Maar tezamen met alle andere dingen die op zijn pad zijn gekomen (Erik zet zich in voor diverse andere stichtingen en besturen), was de conclusie: de tijd is gekomen.

Met hart en ziel

Zijn enthousiasme tijdens het vertellen ontlokt een voorliefde voor de culturele sector maar zeker ook het werken met mensen, met vrijwilligers, want daar leunt de stichting op. “En vrijwillig is niet vrijblijvend. Vrijwilligers zijn er gelukkig veel en zij zetten zich echt met hart en ziel in voor Podia. Ondanks dat er bij velen heel wat uurtjes ‘werk’ in gaan zitten vinden vrijwilligers het leuk om betrokken te zijn bij voorstellingen en alles daaromheen.” Het kan niet



Erik Groot. Foto aangeleverd.

anders of zijn betrokkenheid leverde hem hoogtepunten op. “Maar ook dieptepunten”, brengt Erik naar voren. “Droevig was het overlijden van onze penningmeester, Fred Schriever.” Aangedaan was hij ook over de moeilijke start van de destijds nieuwe stichting Podia, waarbij de vrijwilligersgroepen van de Luifel en Het Oude Slot onder één bestuur kwamen. “Het gaf onduidelijkheid bij velen, de nieuwe situatie. Je had ineens met een bestuur te maken, maar Hans Lévelt en Thera van der Heijden, mijn voorgangers, hebben toch maar die grote stap gezet.” Overigens was het Lévelt waarbij Erik in 2010 solliciteerde als bestuurslid. “Gewoon via een advertentie. En dat is eigenlijk ook wat we nu doen: een advertentie plaatsen voor een nieuwe voorzitter. Het hoeft niet per se iemand uit de eigen gelederen te zijn. Ik ben daar wel voor: laat je verrassen!”

Geleerd van corona

Het besturen zit hem in het bloed, zeker voor maatschappelijke organisaties. “Ik had altijd die drive om naast mijn werk me belangeloos in te zetten. Niet in de politiek maar bijvoorbeeld wel in de culturele sector.” Om nog even terug te komen op de dieptepunten: uiteraard stelde de coronatijd met alle afgelastingen teleur. “Toch hebben we daar enorm van geleerd: speel in op de situatie. En toen het niet meer beheersbaar bleek hebben niet meer met vouchers gewerkt maar restitutie gegeven. We hebben nieuwe voorstellingen geboekt en extra activiteiten aan ons programma toegevoegd, zoals de buitenconcerten Huis te Manpad en de samenwerking met Stichting Adriaan Pauw. “Dat hebben we als bestuur goed gedaan”, vindt Erik. Hij kijkt uit naar het nieuwe seizoen, mét naar hij hoopt, een nieuwe voorzitter.

Opening Kleinste Museum van Heemstede

Heemstede - Vrijdagmiddag 18 maart om 15 uur wordt op het Raadhuisplein een bijzonder initiatief onthuld. Dan opent cultuurwethouder Sjaak Struijff het ‘Kleinste Museum van Heemstede’. In de twee raadhuis kastjes die op het oude gedeelte van het raadhuis hangen, is het komende halfjaar kunst en poëzie van Heemstedse bodem te zien.

Het Kleinste Museum van Heemstede is een initiatief van De Haarlemse Dichtlijn, in samenwerking met Kunstbeurs Heemstede en de gemeente. In de voormalige mede-

delingenkastjes van het raadhuis gaan een kunstenaar en een dichter uit Heemstede door hun werk het gesprek met elkaar aan. Iedere maand wordt een nieuw kunstwerk met een nieuw gedicht gepresenteerd. Het eerste werk dat vanaf vrijdag te zien zal zijn is van de Heemstedse kunstenaar Rian Peepkorn. Zij exposeert in het nieuwe ‘museum’ een abstracte installatie van keramiek en staal-draad. Haar werk is ook te zien op de Kunstbeurs Heemstede, die ook die dag van start gaat, even verderop in Sporthal Groenendaal. Dichter Marten Janse, ook uit Heemstede,

maakte bij het werk van Peepkorn het minimalistische gedicht ‘Lijflijn’. Janse is tevens voorzitter van de Haarlemse Dichtlijn. De mini-expositie is te zien in de twee donkergroene vitrinekastjes aan weerszijden van de statige voordeur van het oude raadhuis. Rechts het gedicht en links een foto van het kunstwerk. Het kunstwerk zelf staat in de centrale hal van het gemeentehuis. Het Kleinste Museum van Heemstede opent haar deuren (of eigenlijk deurtjes) dus aankomende vrijdag Marten Janse zal dan zijn gedicht voordragen.

Knutselclub (5-10 jaar)

Heemstede - De Knutselclub is er voor jongens en meisjes van 5 t/m 10 jaar. 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. De Knutselclub is van 13.30 tot 15.00 uur bij WIJ Heemstede in de Molenwerf, Molenwerfslaan 11, Heemstede. Kosten: €5,- per keer, een kaart voor 5x kost € 22,50. Meerdere kinderen mogen ook met deze kaart samendoen. Vanwege de corona moet je wel van tevoren



aanmelden. Dat kan door een appje te sturen naar 06-14 23 45 80 van begeleider Gaby Godijk.



UITGEKOOKT.NL
Lekker, gezond en lekker makkelijk

Groene
geluks-
weken



In 4 minuten een
maaltijd op tafel



Ruime keuze uit
gezonde gerechten



Chefs met passie
voor lekker eten



Gratis gekoeld
aan huis bezorgd

Maaltijden waar je blij van wordt

Wist je dat vitamine B1 je energieniveau ondersteunt en magnesium gunstig is voor een goede geestelijke balans? Deze én andere vitamines en mineralen vind je in onze gezonde maaltijden. Waaronder in onze vier voorjaarsspecials. Gemaakt zonder toevoeging van geur-, kleur- en smaakstoffen. Boordevol seizoensgroenten waar je letterlijk en figuurlijk blij van wordt.

Ervaar ook het voorjaars-
gevoel bij Uitgekookt!



Onze
voorjaars-
specials

Maak ook kennis met Uitgekookt
bestel een proefpakket

40% voorjaarskorting

4 voor maar €19,95



[Uitgekookt.nl](https://www.uitgekookt.nl)



085-0190066



10.000+
klantreviews

Klassieke hoogstandjes op College Hageveld

Door Mirjam Goossens

Heemstede – Max is tegenwoordig een passende naam voor jong talent. Atheneum College Hageveld heeft er ook een, Max Valkenburcht zit voor zijn eindexamen en is tevens een veelbelovende pianist. De 17-jarige Heemstedenaar volgt naast het VWO een opleiding bij het Koninklijk Conservatorium Den Haag voor Jong Talent. Met twee medestudenten, cellist Douwe Eisses en violiste Else Baas, beiden ook 17, vormt hij het Van Stolberg Trio, een naam die refereert aan de voormalige locatie van hun Haagse school. Op zaterdag 12 maart gaf het talentvolle trio een lunchconcert in de aula van Hageveld.

Alvorens plaats te nemen achter de vleugel hield Max een korte introductie over het programma van het recital. Met een drietal solostukken van Bach uit Partita No 1 BWV 825 beet hij het spits af, gevolgd door de lichtvoetige compositie Jeux d' Eau van de Franse componist Maurice Ravel. Vooraf wees de jonge pianist de toeschouwers op het speelse karakter (letterlijk waterspelen) van het pianospel waarbij alle vormen van water zijn te beluisteren: van een kabbellende rivier tot dynamische waterfallen. Tot slot speelde Max een jazzy muziekstuk van de in de Oekraïne geboren componist Nikolai Kapustin, waarmee hij zijn veelzijdigheid nogmaals onderstreepte.

Na een korte pauze voegden cellist Douwe en violiste Ella zich bij Max en



V.l.n.r.: Else, Max en Douwe. Foto: Mirjam Goossens.

speelde het trio 5 stukken van componist Anton Arenski, waarbij elk instrument afzonderlijk tot zijn recht komt. Het repertoire van deze uitvoering is zowel technisch als muzikaal uitdagend te noemen. Duidelijk is dat deze jonge muzikanten een veelbelovende toekomst wacht, hoewel Douwe nog niet zeker weet of hij een beroepsmusicus wil worden. Hij heeft nog een jaar te gaan op het Haagse gymnasium. Zowel Ella als Max zijn er wel uit, zij zien voor zichzelf een carrière in de klassieke muziek in het verschiet.

Samen optreden in een ensemble wordt door het conservatorium gestimuleerd en het trio speelde al

op diverse locaties in het land, soms op hele verrassende plekken, laat Max grijnzend weten.

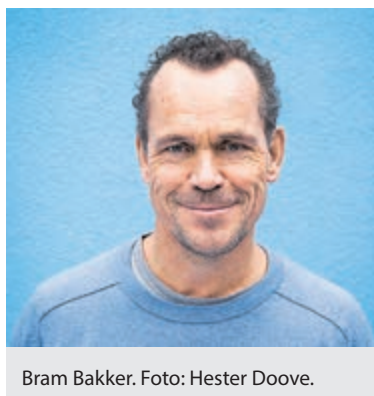
Klassieke uitvoeringen zijn een jaarlijkse traditie geworden op het College Hageveld. Tijdens hun avondvullende concerten in het kader van Glad Marmer Klassiek krijgen leerlingen en docenten de gelegenheid hun muzikale kunsten te vertonen. Bij het prestigieuze Prinses Christina Concours Klassiek zijn de namen van Max en zijn trio inmiddels bekend. Onlangs sleepten zij de aanmoedigingsprijs voor jong talent binnen, een bijzondere prestatie voor een bijzonder stel begaafde jongeren.

Theatercollege Bram Bakker: een ander perspectief op gezondheidszorg

Heemstede - Vrijdag 18 maart om 20.15 uur geeft (ex)psychiater Bram Bakker in Theater de Luifel, Herenweg 96 in Heemstede zijn theatercollege 'De Balansfabriek'. Bakker gaat in op de ons zo dierbare gezondheidszorg. Met de jaren lijkt de zorg alleen maar duurder en schaarser te worden. We vergelijken ons lichaam regelmatig met een machine, opgebouwd uit afzonderlijke onderdelen. Zolang alles naar behoren werkt, functioneert ons lichaam uitstekend. Waar we weinig bij stilstaan is dat een machine zich ook nog in een omgeving bevindt: de fabriek. Daarin staan meerdere machines, die afzonderlijk moeten werken, maar die ook in verband staan met elkaar. Regelmatig schoonmaken, onderhouds-

beurten en versleten onderdelen vervangen is een must. Ons lichaam is een machine, die geen betekenis heeft zonder de machines in de omgeving en het gebouw waarin ze zich bevinden. Elke Nederlander heeft recht op zorg, maar in hoeverre willen we zelf verantwoordelijkheid nemen voor het functioneren van onze Balansfabriek?

Bram Bakker runt zijn eigen praktijk 'De Balanskliniek'. Daarvoor was hij werkzaam als psychiater bij diverse instellingen. Als publicist schrijft Bram over zijn vak, de gezondheidszorg en over zijn passie hardlopen. Hij is initiator van het Depressiegala op blue Monday (de derde maandag van het jaar).



Bram Bakker. Foto: Hester Doove.

Zijn onlangs verschenen boek 'Gevoelsarm' is een terugblik op meer dan twintig veelbewogen jaren in de psychiatrie. 'De cowboy in de psychiatrie' (De Volkskrant) wil geen psychiater meer zijn, niet boos of gefrustreerd maar met mildheid en compassie. Informatie en kaarten via: www.podiaheemstede.nl.

Maria en Nathalia Milstein schitteren in CruquiusConcerten

Vijfhuizen - Zaterdag 19 maart 20:15 uur zullen Maria en Nathalia Milstein weer schitteren tijdens de Cruquius-Concerten.

Maria Milstein maakt snel naam in Nederland en daarbuiten. In januari 2019 kreeg ze de prestigieuze Nederlandse Muziekprijs en de cd die ze samen met haar zus Nathalia opnam, kreeg internationaal alle lof.

De violiste van het vermaarde Van Baerle Trio vond in haar zus, die ook al diverse prijzen achter haar naam heeft staan, de ideale duopartner.

Pianiste Nathalia Milstein studeerde in Genève bij haar vader, Serguei Milstein, en bij Nelson Goerner en later in Berlijn bij Andrés Schiff. Haar doorbraak kwam met het winnen van de Dublin International Piano Competition 2015, waarna ze werd uitgenodigd door bekende podia als Wigmore Hall in Londen, het Gewandhaus in Leipzig en Carnegie Hall in New York.

Zij spelen a.s. zaterdag een sonate van Grieg en werken van Stravinsky en Prokofiev. De 20ste eeuw was een zware en gevaarlijke tijd voor Russi-

sche kunstenaars; de Oktoberrevolutie en de daaropvolgende dictatuur heeft meerdere artiesten, onder anderen de beide componisten Stravinsky en Prokofiev uit hun geboorteland weggejaagd. Stravinsky is tot zijn dood in het Westen gebleven, maar is zijn wortels nooit vergeten en dat is duidelijk te horen in zijn Divertimento, waar elk motief wordt ontleend aan Tsjajkovsky. Prokofiev miste zijn Rusland te erg en is eind jaren 30 teruggekeerd, maar zijn toekomst werd zeer donker. Zijn vrouw belandde in de Goelag, hij werd zelf tijdens een van de ideologi-

AGENDA

DONDERDAG 17 MAART

Marjolein Hartman, moeder van de bij het surf drama in Scheveningen omgekomen Max, geeft lezing over haar boek *Rauw* in de in de Oosterkerk aan de Zomerkade 165 in Haarlem, 19.30 uur. Georganiseerd door Ineke Smit Uitvaartzorg, entree 10 euro. Aanmelden: info@inekesmit.nl.

VRIJDAG 18 MAART

Theatercollege Bram Bakker 'De Balansfabriek'. Theater de Luifel, Herenweg 96 in Heemstede. Om 20.15u. Informatie en kaarten via: www.podiaheemstede.nl.

VR 18 MAART EN ZO 20 MAART

Concerten in 't Mosterdzaadje. Kerkweg 29, Santpoort-Noord. Vr 18 maart celliste Doris Hochscheid en de pianist Frans van Ruth en mezzosopraan Oda Hochscheid, om 20u. Zo 20 maart pianist Luis Rabello om 15u. Reserveren is mogelijk: penningmeester@mosterdzaadje.nl of via www.mosterdzaadje.nl. Tevens vrije toegang, richtlijn collecte 10 euro.

VR 18, ZA 19 EN ZO 20 MAART

Kunstbeurs - SportPlaza Groenedaal, Sportparklaan 16, Heemstede.

ZATERDAG 19 MAART

Maria en Nathalia Milstein in CruquiusConcerten. Kunstfort, Fortwachter 1, Vijfhuizen. Om 20.15u. Kaarten via: www.CruquiusConcerten.nl.

Landelijke Opschoondag Heemstede. Aanvang bij Loco Coffee, Julianalaan 6, Heemstede. Tussen 10-12u.

ZONDAG 20 MAART

Hobbema pianotrio bij theeconcert in de Oude Kerk. Wilhelmina-plein, Heemstede. Om 15u. Bijdrage gewenst tussen 5 en 10 euro.

Schuberts Winterreise door het Ragazze Quartet en Florian Just. Gemeentehuis Bloemendaal, Bloemendaalseweg 158, Overveen. Om 11u. Kaarten: €24,-. Jongeren tot 26 jaar betalen €12,- te koop via www.muzenforum.nl en op de dag van het concert aan de zaal (alleen pinbetaling).

Lezing 'Zen, een onderzoek van de geest' door Dr. Pieter van Duin. De Kapel, Potgieterweg 4, Bloemendaal. Om 10.30u. Vrijwillige bijdrage, richtbedrag €8. www.dekapel-bloemendaal.nl.

mendaal. Om 10.30u. Vrijwillige bijdrage, richtbedrag €8. www.dekapel-bloemendaal.nl.

MAANDAG 21 MAART

Serie lezingen 'Keizer Domitianus: God op aarde'. WIJ Heemstede in de Luifel, Herenweg 96, Heemstede. V.13.30-15.30u. Kosten: €10,- per keer of 3x voor €27,50. Vooraf aanmelden is verplicht: www.wijheemstede.nl info@wijheemstede.nl of 023 - 5483828.

Gratis inloopochtend van Senior-Web. Locatie Zuid van Welzijn Bloemendaal, Kerklaan 6, Bennebroek. V10-12u. Gratis.

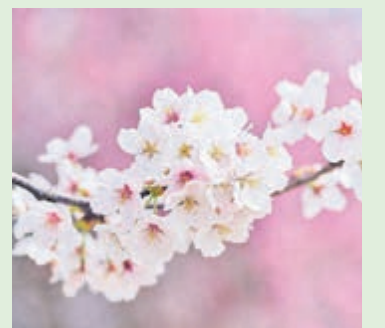
WOENSDAG 23 EN 30 MAART

Inloopmoment Plein 1. Julianaplein 1, Heemstede. V.9-11u.

Knutselclub (5-10 jaar). WIJ Heemstede in de Molenwerf, Molenwerfslaan 11, Heemstede. V.13,30-15u. Kosten: €5,- per keer of een kaart voor 5x kost € 22,50. Van tevoren aanmelden via app op 06-14 234580 van begeleider Gaby Godijk.

VRIJDAG 25 MAART

Heerlijke Heksenketel in de buitenlucht. Tuin van Ontmoetingscentrum Heemstroom in de Molenwerf, Molenwerfslaan 11, Heemstede. V.11-14u. Aanmelden via: info@wijheemstede.nl of tel 023-5483828.



Workshop 'Zing, het is lente'. WIJ Heemstede in de Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Om 10u. Kosten: €5,-. Van tevoren aanmelden via: www.wijheemstede.nl, info@wijheemstede.nl of 023 - 5483828.

ZONDAG 27 MAART

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




Maria en Nathalia Milstein. Foto: Borggreve.

Er zijn nog plaatsen beschikbaar voor dit bijzondere concert op zaterdagavond 19 maart in Kunstfort bij Vijfhuizen, adres Fortwachter 1. Kaarten via: www.CruquiusConcerten.nl.

Sint **Jacob**

» Hart voor zorg



**Wij zien wie u
nu bent. En wie
u ooit was.**

Bij Sint Jacob begrijpen we dat één levensfase niet uw hele verhaal vertelt. En dat wij beter voor u kunnen zorgen als we u goed kennen. Want uw leefwereld vormt onze zorg.

www.sintjacob.nl

Ken en werk met uw verse producten achter het fornuis: Coquilles met vijgen/gembercoulis

Door Bart Jonker

Heemstede/Bloemendaal – De lente komt met rasse schreden dichterbij. Met de temperaturen van afgelopen dagen is het buiten goed toeven in de tuin of op het balkon. Ook wordt menig arm uit de mouwen gestoken, om de tuin weer een beetje te fatsoeneren. Zoals de aanleg van uw eigen kruidentuin.

Deze nieuwe rubriek 'Ken en werk met uw verse producten achter het fornuis' is een combinatie van de rubrieken 'Ken uw tuin' en 'Achter het fornuis'. Een aantal kruiden, specerijen, groenten en fruit passeert de revue en wat is er dan leuker om de besproken (verse!) ingrediënten te bereiden in een verrassend recept? Er is een eigenzinnig voorgerecht bedacht met verse producten als vijgen, koriander, limoen, bieslook, gemberwortel en coquilles van de sint jakobsschelp. Alvorens tot de bereiding van dit gerecht over te gaan, komt u eerst iets te weten over deze ingrediënten.

Vijg

Wie kent de vijg (*Ficus carica*) niet? Al rond 9000 voor Christus werd deze vrucht verbouwd. Zoals de Latijnse naam reeds verraaft, is de vijg een familielid van de ficusplantenfamilie.



Vijgen.

Er bestaan zwarte, groene en paarse vijgen. Vijgen zijn eigenlijk schijnvruchten. Als ze rijp zijn, zijn ze direct eetbaar en hebben ze een friszoete smaak, die zich zowel goed met zoetig als hartig laat combineren. Vijgen zijn smakelijk in desserts, maar ook met kaas, wild of konijn. In Zuid-Frankrijk is de olijventapenade met vijgen een vermaarde specialiteit. Eigenlijk is deze vrucht ongelooflijk veelzijdig. Vijgen bevatten veel vitamines (zoals A en C), voedingsvezels en bevorderen de spijsvertering. Vijgen bevatten ook kalium, dat ten goede komt van de hartslag en de bloeddruk. Een vijgenboom is ook te koop bij tuincentra voor in uw tuin, maar het duurt een aantal jaar voordat de boom vruchten geeft.



Koriander.

Koriander

Niet iedereen kan de smaak van koriander (*Coriandrum sativum*) waarderen, omdat de smaakbeleving per persoon verschilt. Waar de één een verfijnd kruid ervaart, kan het kruid voor de ander zeperig smaken. Vraag uw gasten daarom altijd of ze van koriander houden. Buiten de culinaire toepassingen, is koriander al eeuwenlang bekend als geneeskrachtig kruid. Het stimuleert de spijsvertering en helpt bij diarree. Koriander behoort tot de scherm-

bloemenfamilie en komt oorspronkelijk uit het Midden-Oosten en het Middellands Zeegebied. Koriander kunt u planten in uw kruidentuin.



Limoen.

Limoen

Dit lid van de citrusfamilie, de limoen (*Citrus aurantiifolia*), is een graag geziene gast in de keuken, vanwege de unieke frisse en subtiele lichtzure smaak met een zoetje. Minder zuur dan het familielid de citroen. Vooral in de Zuid-Amerikaanse keuken speelt limoen een prominente rol. Ideaal in dressings en als ingrediënt in cocktails. Dat citrusvruchten veel vitamine C bevatten, heeft verder geen betoog en is alom bekend. Maar wist u ook, dat als u rauwe kip in citrussap legt, dit het vlees mals houdt als u dit bereidt? Citrusvruchten vinden hun oorsprong in Zuid-oost-Azië, maar werden door de eeuwen heen in Zuid-Europa en Zuid-Amerika geïntroduceerd, aanvankelijk als statussymbool van welstand voor koningshuizen en adellijke families.

Bieslook

Al er iets niet in uw kruidentuin en keuken mag ontbreken, is dit bieslook (*Allium schoenoprasum*). Familie van de narcis en verwant aan ui,



Bieslook.

knoflook en prei. Het kruid werd 5000 jaar geleden in China ontdekt. Bieslook heeft een subtiele ui-smaak, bevat veel vitamine C en ijzer. Het is zeer gezond en bevordert de eetlust en spijsvertering. Waar ui te aanwezig kan zijn in een gerecht, vormt bieslook een verfijnd alternatief.

Gemberwortel

Uitgesproken en eigenzinnig qua smaak, die scherp aandoet en vooral wordt ingezet als specerij in de Aziatische keuken: (geraspte) gemberwortel (*Zingiber officinale*). De werkzame stof zingiberol wordt tijdens het drogen afgebroken tot een stof die shogaol heet en de smaak twee keer zo sterk maakt. Gember werd eeuwenlang veel medicinaal ingezet en helpt tegen (zwanger)misselijkheid en reisziekte, wel in aanbevelen hoeveelheden. Van oudsher hielp



Gemberwortel.

gember bij huidirritaties en heeft het een genezende werking en verwarwend effect bij griep en verkoudheid. Ook gemberthee is heerlijk. Gember geeft een oosters, ietwat mysterieus tintje aan de gerechten. Wel met mate toegepast, want het is een behoorlijk sterk en overheersend ingrediënt. Gember werd in de eerste eeuw na Christus geëxporteerd naar Europa. Het was een geliefde specerij die veel werd gebruikt door de Romeinen.



Coquille.

Coquille/sint jakobsschelp

Culinair gezien het meest luxe en exquise schaaldier om te bereiden: de jakobsmantel of sint-jakobsschelp (*Pecten jacobaeus*), ook wel coquille genoemd. Het is een tweekleppig weekdier uit de familie mantels (*Pectinidae*). De schelp is vanouds het symbool van de heilige Jakobus de Meerdere, een van de apostelen, waaraan het schaaldier zijn naam dankt. De jakobsmantel komt voor in de Middellandse Zee en Atlantische Oceaan. De schelp kan wel 20 cm breed worden. Het vlees van de coquille zelf is stevig, zacht, romig en lichtzoetig van smaak. Coquilles hebben al veel smaak van zichzelf. Een eenvoudige bereiding voldoet al. De sint-jakobsschelp wordt tevens als logo gebruikt door oliemaatschappij Shell.

ACHTER HET FORNUIS

Coquilles met vijgen/gembercoulis (voorgerecht 2 personen):

Belangrijk: de coulis wordt koud bereid, de coquilles warm.

Benodigdheden:

- 6 verse coquilles
- 75 gram roomboter
- Wat citroensap
- Sap van een limoen
- 2 verse rijpe vijgen
- 1 halve theelepel versgeraspte gemberwortel
- 1 theelepel fijngehakte verse bieslook
- Wat gescheurde blaadjes verse koriander
- Zeezout
- Versgemalen peper



Bereiding:

Coulis: snijd de vijgen doormidden en lepel het roze vruchtvlees en pitjes uit de schil. Doe het vruchtvlees in een blender en voeg als volgt toe: limoensap, gemberwortel, zout/peper naar smaak en de bieslook. Mengsel kort in de blender rondraaien. Even proeven of smaak naar wens is en laten staan.

Coquilles: spoel de coquilles goed af en dep deze droog. Besprenkel beide kanten met citroensap en bestrooi beide kanten met zout en peper. Laat in de koekenpan de roomboter smelten. Als deze bruinbegint te worden de coquilles hierin schroeien, aan beide kanten. Coquilles moeten stevig blijven, maar wel gaar zijn. Pak een keukentang en positioneer de coquilles enigszins van elkaar op een wit bord (drie coquilles per bord).

Leg op iedere coquille een klein gescheurd korianderblaadje. Neem vervolgens een theelepel en bestrijk twee streepjes van coulis naast de coquilles op het bord. Niet te veel koriander over coulis strooien. Gember en koriander moeten in balans zijn, elkaar qua smaak aanvullen, zonder te overheersen, geflankeerd door de friszoete vijgensmaak met limoensap en lichte ui-smaak van bieslook op de achtergrond (proeven!), tezamen met de romige en ziltige botersmaak van de coquilles.

Drink een droge witte wijn erbij, bijvoorbeeld een Chablis (vraag uw wijnhandelaar of slijter). Bon appetit!



Heerlijke Heksenketel in de buitenlucht

Heemstede - Eén keer per maand op vrijdag in de tuin van Ontmoetingscentrum Heemstroom in de Molenwerf, Molenwerfslaan 11 in Heemstede staat een heksenketel te pruttelen. Zo ook op vrijdag 25 maart van 11.00 tot 14.00 uur. Een heksenketel is een eenpansgerecht en wordt in Oost-Europese landen in familieverband gebruikt. Meestal om een lekkere maaltijdsoep te bereiden. De ketel leent zich, behalve voor traditionele gerechten, ook uitstekend voor het maken van stoofpotjes. De maaltijd wordt voorbereid door vrijwilligers van WIJ-Heemstede die samen met mensen uit de buurt en leden van het Ontmoetingscentrum van Zorgbalans de ingrediënten verzamelen, plukken, koken en snijden. De soep of het stoofpotje wordt vervolgens gezamenlijk, rondom de heksenketel in een kring gegeten. Je kunt je voorstellen dat onder het

genot van een warm bordje en een stukje brood er in die kring gezellige praatjes worden gehouden en er ruimte is om spannende verhalen te vertellen. De vrijwilligers werken samen met lokale boeren, winkeliers en de Natuurgroep van Zorgbalans om de pan met pure producten te vullen. Loopt het water je al in de mond, word je blij van een kookactiviteit zoals deze en wil je meehelpen? Meld je dan aan via: info@wijheemstede.nl of tel 023-5483828.

Wil je liever alleen een hapje meeten, dat kan natuurlijk ook. Iedereen is welkom! Als de pan leeg is, is het op. We scheppen op om 12.30 uur. Uiteraard wordt rekening gehouden met corona-maatregelen en staat veiligheid voorop. Afhankelijk van de weercondities wordt gekookt op houtvuur of op een gasbrander.



Heksenketel. Foto aangeleverd.

Staren naar rood licht helpt je gezichtsvermogen op peil te houden



Sommige trucjes om gezondheidsproblemen te voorkomen zijn zo simpel, dat je haast niet zou geloven dat ze werkelijk helpen. Toch blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat het onderstaande wel degelijk effect heeft. Bepaalde oogproblemen op latere leeftijd kun je voorkomen of vertragen door elke ochtend drie minuten naar een dieprode lamp te staren. Het lijkt erop dat de golflengte van het licht hierbij een rol speelt. Opmerkelijk is dan weer wel dat het trucje alleen werkt in de ochtend. Naar de verklaring daarvoor kunnen we slechts gissen.

Het netvlies is het deel van het oog waar het licht op valt. Het is dus voor een goed zicht van essentieel belang dat het netvlies in goede conditie verkeert. Helaas is dit nou net het snelst aftakelende stukje van het menselijk lichaam. Al vanaf je veertigste levensjaar kun je daardoor merkbaar meer moeite krijgen met zien. Er zijn twee manieren om de veroudering van het netvlies zo lang mogelijk uit te stellen. Op de eerste plaats is gebleken dat voldoende lichaamsbeweging hierbij een belangrijke rol speelt. Wanneer je het lichaam voldoende in beweging houdt, zorg je ervoor dat het netvlies ook goed doorbloed blijft. Hiermee voorkom je onder meer dat een wildgroei van bloedvaatjes in de ogen ontstaat. Vaak zijn mensen juist geneigd om minder te gaan bewegen naarmate ze ouder worden, maar dat heeft dus een averechts effect. Hierdoor versnel je het proces van aftakeling juist en dus kun je maar beter in beweging blijven. Ook een minimale inspanning heeft al effect, dus het is niet direct nodig om op latere leeftijd marathons te gaan lopen.

Het staren naar rood licht kan ook zorgen voor een vertraging van het ouderdomsproces. Het zou zelfs in staat zijn om het proces om te keren, zo menen Britse onderzoekers. Rood licht heeft een zeer lage frequentie en het lijkt erop dat het rode licht een positieve invloed heeft op de zintuigcellen in ons netvlies. Een eenvoudige ledlamp met een dieprode kleur is voldoende en je hoeft ook niet urenlang naar zo'n lamp te kijken. Integendeel, dat heeft helemaal geen zin. Ook dat hebben de wetenschappers al voor je uitgezocht. Drie minuten is nuttig, alles daarboven is verspilling van je tijd, aangezien het effect na die drie minuten niet meer toeneemt. Na enkele weken elke ochtend in het rode licht staren bleken de proefpersonen zo'n twintig procent beter te kunnen zien dan voordat ze aan het experiment begonnen. Overigens moet wel worden opgemerkt dat bij dit onderzoek slechts 24 proefpersonen betrokken waren.

De stickers op jouw stuk fruit vertellen 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 Delicious. 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!



"Een gezond gewicht, je hormonen in balans en blijvend gezonder worden!"

Overgewicht is een veelvoorkomend probleem waar 50% van de mensen mee kampt. Alexia signaleert de trend dat mensen steeds vaker zelf de regie nemen voor hun eigen gezondheid.

Door Corona zijn ze beter op de hoogte van het feit dat overgewicht een symptoom is van onderliggend lijden zoals de media dat noemt; "Overgewicht als symptoom van lichamelijke ziektes en psychisch onwel bevinden als gevolg van hormonale disbalansen die optreden bij overgewicht, na een bevalling, tijdens de overgang, en ziekten als diabetes, hart- en vaatziekten, etc."

Uitgangspunt is een holistische, persoonlijke aanpak op maat. Middels een intake, gerichte testen op bloed-, urine & speeksel breng ik de gezondheid in kaart en wordt een persoonlijk programma ontwikkeld door Cure4Life.

Dit persoonlijk programma is effectief omdat het een lange termijn-traject is, met normale voedingsmiddelen uit de winkel. Daarbij voorziet het programma in een stabilisatie.

In deze fase ontwikkelen we een intuïtieve voedingsstijl waarmee een gezond gewicht kan worden behouden. Hormonaal krijg je met een optimale voedingsstijl, veel meer rust in je lichaam, kom je beter in je (geestelijke) kracht en wordt je blijer van jezelf.

Interesse in een optimaal postuur, verbetering van uw gezondheid(sklachten)? Richting geven aan uw gezondheid op korte- en lange termijn met blijvend resultaat? Neem dan contact met mij op via 06 - 18 64 79 85 of avenema@cure4life.nl

Cure4Life Haarlem
Wagenweg 252
2012 NP Haarlem

Cure4Life Haarlemmermeer
Bramerveld 38
2151 LC Nieuw Vennep

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



Overgewicht, is niet alleen een kwestie van calorieën tellen! Alexia Venema is Natuurgeneeskundig Therapeut bij Cure4Life, gespecialiseerd in 'overgewicht' en de methode van Cure4Life om mensen blijvend te begeleiden naar een gezond gewicht.



Elke bewoner heeft zijn eigen verhaal: de visie van Fleurâge

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



Het leven staat voorop

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

Zorg gericht op welzijn

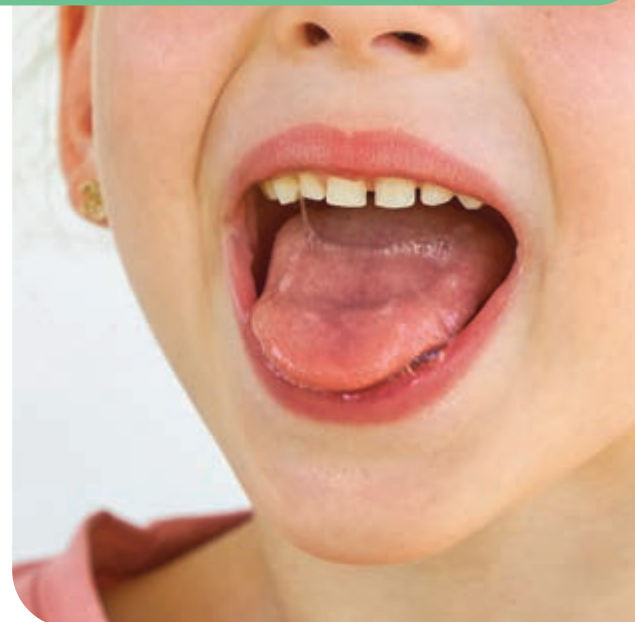
Wie gelukkig is, blijft gezonder. Dat vraagt om het ondersteunen van zelfredzaamheid, bijvoorbeeld door je eigen ontbijt te mogen verzorgen of naar eigen muziek te luisteren. De regie van je eigen dag te houden. Deel kunnen nemen aan fijne activiteiten naar je eigen keuze, van gym en yoga tot concert,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

Fleurâge Residences

Kennemerweg 24-32
2061 JH Bloemendaal.
Tel.: 023 - 525 22 08
www.fleurage-residences.nl

Smaken verschillen... maar waarom eigenlijk?

Sommige gerechten vind je heerlijk, terwijl je de smaak van andere gerechten niet echt kunt waarderen. Daar sta je waarschijnlijk nooit echt bij stil, tot aan het moment waarop je iemand anders spreekt die jouw favoriete gerecht juist vreselijk vies vindt. Hoe kan dat? Zijn we dan niet allemaal hetzelfde gebouwd? Want anders zouden we toch allemaal hetzelfde lekker moeten vinden? Uit onderzoek is gebleken dat we inderdaad letterlijk allemaal anders zijn, waar het onze smaakpapillen betreft.



De smaakpapillen bevinden zich met duizenden in onze tong en mondholte. Ze zorgen ervoor dat informatie over de chemische samenstelling van ons voedsel naar de hersenen wordt verzonden.

Onze hersenen verwerken die informatie en zo ontstaat het besef van wat we eten en drinken. We onderscheiden met behulp van de smaakpapillen de smaken zoet, zout, bitter en umami. Los daarvan speelt ook de geur van een gerecht een rol. Het is de combinatie van de waarneming van smaken door de smaakpapillen en de bijbehorende geur die ervoor zorgt dat we een volledig beeld krijgen van wat we naar binnen werken.

De samenstelling van onze smaakpapillen is genetisch bepaald. Omdat niemand genetisch hetzelfde is, is het dus goed te verklaren dat we ook allemaal een andere smaakbeleving ervaren. Waar de één een broodje haring zeer kan waarderen, vindt de ander dat juist vreselijk vies smaken.

Andere bekende voorbeelden van voedingsmiddelen die door de één wel en door de ander niet gewaardeerd worden, zijn spruitjes, mosterd en schimmelkaas. Weet je trouwens hoe het komt dat we vaak een voorkeur hebben voor zoete producten? Dat heeft te maken met het feit dat moedermelk een zoetige smaak heeft. Dit is dus de eerste smaak waarmee we ooit geconfronteerd werden.

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

Gaan voor een baan naar je hart!

Voor ons betekent dat: écht inleven in de ander.

Voor jou ook?

Dan leren we je graag kennen!

We zijn op zoek naar:

VERZORGENDE IG / VERPLEEGKUNDIGE

die, naast vakmanschap, meedenken, verantwoordelijkheid nemen en persoonlijke ontwikkeling belangrijk vindt. Binnen Fleurâge creëer jij je eigen kansen, bijvoorbeeld om door te groeien tot Contact Verzorgende of Gespecialiseerd Verzorgende Psychogeriatric. We hebben je nodig voor wisselende diensten, min. niveau 3, aantal uur in onderling overleg te bepalen.

HUISHOUDELIJK MEDEWERK(ST)ER

die, naast de schoonmaak van de appartementen en het verzorgen van de koffieronde, ook met aandacht en creativiteit een gezonde en lekkere lunch op basis van de wensen van bewoners weet te bereiden.

Lees meer over de vacatures via

www.fleurage-residences.nl/vacatures




FLEURÂGE
residences
Kennemerweg 24-32
2061 JH BLOEMENDAAL

Broccoli: veelzijdig, gezond en lekker!

Broccoli is in ons land een populaire groente. Niet in de laatste plaats komt dat omdat broccoli bij veel gerechten past. Je eet het net zo gemakkelijk bij een Aziatische rijstschotel als bij een Italiaanse pastamaaltijd of in combinatie met aardappel en een stukje vlees of een vleesvervanger. Bovendien is het eten van broccoli zeer gezond. Maar wist je dat je door deze groente te koken veel van de gezonde stoffen laat verdwijnen? Het is beter om broccoli te roerbakken of te stomen.

Broccoli is een vezelrijke groente die bovendien veel ijzer, bètacaroteen en vitamine C bevat. Verder bevat broccoli ook foliumzuur en kalium. Kortom, je zorgt goed voor jezelf als je regelmatig broccoli op het menu zet. Bovendien kun je er relatief veel van eten zonder aan te komen, want broccoli is geen dikmaker. En dan is er nog de stof glucorafanine, die bij beschadiging van de plantencel door snijden of koken via een enzymatische reactie in sulforafaan wordt omgezet. Deze stof heeft een positieve uitwerking op het menselijk lichaam, onder meer door ontstekingen af te remmen en het immuunsysteem te versterken. Echter, door broccoli te koken gaat een groot deel van dit sulforafaan verloren. Eigenlijk zou je de broccoli het beste rauw kunnen eten. Veel mensen vinden dat echter geen goed idee, omdat de smaakbeleving dan heel anders is. Chinese onderzoekers ontdekten dat de beste manier van bereiden het roerbakken is, mits je de fijngesneden broccoli enige tijd laat rusten voordat je met roerbakken begint.

De onderzoekers versneden de broccoli tot stukjes van een paar millimeter groot en roerbakten die. Wat opviel was dat de hoeveelheid sulforafaan in de groente fors daalde als de stukjes direct na het snijden de pan in gingen. Dat effect was veel minder aanwezig bij broccoli die daarna eerst anderhalf uur had gelegen. Wil je dus het gezondste resultaat krijgen, dan zou je ruim op tijd moeten beginnen en de broccoli wat rust moeten gunnen voordat je het vuur onder de pan opstookt. Een duidelijke verklaring hiervoor is er niet. Overigens gebruiken veel mensen alleen de broccoliroosjes en gooien ze de stronk zelf weg. Dat is zonde, want die stronk smaakt met zo lekker en bevat zelfs nog meer gezonde stoffen dan de roosjes. Ga je broccoli bereiden, snijd dan de stronk zelf in kleine stukjes en verwerk die gewoon in het gerecht. Op de eerste plaats haal je zo meer uit een stronk en benut je dus de gekochte waren zo optimaal mogelijk. Ten tweede eet je zo dus nog iets gezonder!



Sportschoenen aan en gaan! Kom lekker sporten in de buitenlucht



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

Je bent van harte welkom voor een vrijblijvende proefles:

- Dinsdag in Wandelbos Groenendaal in Heemstede van 09.30 tot 10.30 uur
- Dinsdag op Landgoed Leijduin in Vogelenzang van 09.00 tot 10.00 uur
- Dinsdag op Landgoed Leijduin in Vogelenzang van 10.15 tot 11.15 uur
- Donderdag in Wandelbos Groenendaal in Heemstede van 09.00 tot 10.00 uur (vol)
- Donderdag in Wandelbos Groenendaal in Heemstede van 10.15 tot 11.15 uur

Het hele jaar sporten in de buitenlucht

Wij sporten het hele jaar door op de mooiste plekken in de natuur. Tijdens de training doen we spierversterkende oefeningen en werken we aan de conditie, de stabiliteit en mobiliteit. Je traint op je eigen niveau. Zo kan iedereen deelnemen en zorgt de trainer ervoor dat jij op jouw niveau wordt uitgedaagd.

Samen bewegen, samen plezier

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

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

Is collageen het wondermiddel tegen rimpels?

In het eerste deel van ons leven is onze huid zacht, soepel en egaal. Naarmate we ouder worden, verandert dat. Onze huid droogt geleidelijk uit, gaat rimpelen en verliest zijn veerkracht. Voor veel mensen is dat moeilijk te accepteren. Ze willen er zo uit blijven zien als in hun jonge jaren en proberen allerlei middeltjes om dit resultaat te bereiken. De grote vraag daarbij is natuurlijk in hoeverre dat zin heeft. We kunnen de tijd niet terugdraaien en een rimpelige huid hoort nu eenmaal bij het ouder worden. Maar door gezond te leven kunnen we dat proces wel iets vertragen. Met de juiste voeding, voldoende vocht en veel beweging houden we ons hele lichaam goed in conditie, dus ook de huid. Toch is dat voor veel mensen kennelijk niet voldoende, getuige de hoeveelheid producten met collageen die we in de schappen van de winkels tegenkomen. Collageen zou volgens velen een soort wondermiddel zijn dat de huid jong houdt, maar is dat ook werkelijk zo?

Eiwit

Collageen is een soort eiwit, dat in ons lichaam als bindmiddel functioneert. We maken collageen zelf aan, maar naarmate we ouder worden, daalt deze collageenproductie aanzienlijk. Overigens bestaan er drie verschillende soorten collageen, die zich elk op andere plaatsen in ons lichaam bevinden. Wanneer we spreken over de huid, dan hebben we het over collageen type 1, dat zich overigens ook onder meer in ons haar en in onze nagels, botten, pezen en kraakbeenderen bevindt. Dit verklaart dan ook waarom niet alleen onze huid op latere leeftijd rimpelig wordt, maar ook ons hele lichaam wat krakkemikkiger begint te worden. De logische gedachte is nu dat je het tekort aan collageen aanvult en daarmee het verouderingsproces tegengaat. Dat klinkt eenvoudig, maar het ligt toch wel iets gecompliceerder.

Zinloos

Cosmetisch dermatoloog Peter Velthuis, verbonden aan het Rotterdamse Erasmus MC, vertelde in het televisieprogramma 'Keuringsdienst van Waarde' dat het geen zin heeft om collageen op de huid te smeren. Zijn verklaring is simpel: het collageen kan helemaal niet door de huid dringen. We smeren dus allerlei dure crèmes op onze huid, zonder dat dit enig wetenschappelijk aantoonbaar effect heeft. Overigens zijn er ook allerlei producten in de handel waarin collageen verwerkt zit, bedoeld om in te nemen. Met diverse poeders en supplementen worden de consumenten verleid, terwijl collageen vaak al in reguliere voedingsmiddelen zit. De stof wordt veelal gewonnen uit slachtafval,



maar wie zichzelf trakteert op een kop runderbouillon krijgt ook collageen binnen en dat is een stuk voordeliger. Hetzelfde geldt voor een portie makreel uit blik.

Gewrichten

Het innemen van collageen, al dan niet via de reguliere voeding, heeft overigens wel andere positieve effecten op ons lichaam. Het zorgt er volgens onderzoekers wel voor dat we ons ook op latere leeftijd wat soepeler kunnen blijven bewegen. Dat komt door de gunstige invloed die collageen heeft op de werking van onze gewrichten. Het kan dus op zich geen kwaad om ervoor te zorgen dat ons lichaam voldoende collageen toegediend krijgt. Wie zich echter blind staart op het effect voor de huid, koestert vermoedelijk te hoge verwachtingen. Een goede tip: strijd niet tegen het verouderingsproces, maar omarm het en accepteer dat het er is. Dat maakt veel gelukkiger en scheelt bovendien flink in de portemonnee. En besef dat bijvoorbeeld roken de kwaliteit van onze huid zeer negatief beïnvloed. Veel meer dan je met welk middel dan ook kunt corrigeren.



UITGEKOOKT.NL
Lekker, gezond en lekker makkelijk

Wij zoeken enthousiaste bezorgers.

In de regio Heemstede



Taakomschrijving

- ✓ Bezorgen van koelverse, lekkere & gezonde maaltijden
- ✓ In bezit van rijbewijs en auto
- ✓ Pro-actief en enthousiast
- ✓ Keuze uit 1 of meerdere bezorgmomenten:

Woensdag: 18.00-21.00 uur

Vrijdag: 17.00-21.00 uur

Wij bieden u

- ✓ Contact met collega bezorgers
- ✓ Verdienste tussen de €35 en €60 per bezorgroute plus km-vergoeding
- ✓ Erg leuk werk en zeer geschikt voor actieve vutters en gepensioneerden
- ✓ Dankbare klanten

 De **Nr. 1** van Nederland

 **Gratis** gekoeld aan huis bezorgd

 In **4 minuten** op tafel zonder koken

 **Gezond, makkelijk** en lekker eten

 **10.000+** klantreviews
☎ 085 - 04 06 065

Geïnteresseerd? Solliciteer: uitgekookt.nl/vacatures

Hoofdklasse clubs vragen aandacht voor de situatie in Oekraïne

Bloemendaal - De oorlog in Oekraïne houdt iedereen bezig. Ook bij de hockeyclubs in heel Nederland zijn er verschillende initiatieven opgestart zoals inzamelingsacties en veilingen.

Hockeyclubs kunnen daarnaast ook een voorbeeld zijn en steun uitspreken voor vrede. Sport verbreedt en sport kan aan jong en oud laten zien hoe je met elkaar omgaat.

Om dat kracht bij te zetten hebben de hoofdklasse clubs in Nederland de handen ineengeslagen en de aankomende twee weekenden een speciale actie in het leven geroepen om extra aandacht te vragen voor de situatie in de Oekraïne en voor Giro 555. Zo ook HC Bloemendaal.

Aankomende twee zondagen zullen de dames en heren hoofdklasse teams bij de line up samen een wit spandoek omhooghouden met een



Raketinslag in Kiev, Oekraïne. Foto: Bigstock.

oproep voor vrede en donatie op Giro 555. Dit vredesinitiatief is oorspronkelijk gestart door de stichting Pitztop, Hockeyvereniging HDM, de supportersverenigingen van ADO Den Haag

en de Gemeente Den Haag en opgepakt door de HHcv (Hoofdklasse Hockey cv). Foto's en filmpjes kunnen gedeeld worden op Social Media om het bereik te verbreden, voorzien van de hashtag #sportforpeace.

Lezing 'Zen, een onderzoek van de geest' door Dr. Pieter van Duin in De Kapel

Bloemendaal - Op zondag 20 maart verzorgt Dr. Pieter van Duin om 10.30 uur in De Kapel, Potgieterweg 4 in Bloemendaal een lezing met als thema: Zen, een onderzoek van de geest.

Boeddha Gautama leefde 2600 jaar geleden in Noord-India. Hij zag dat in ons leven iedereen vroeg of laat, snel of langzaam, oud wordt, ziek wordt en zal sterven, en vond dat heel verontrustend. Hij onderzocht grondig hoe een mens met dat gegeven op een vredige, harmonieuze manier kan omgaan. Hij ontwikkelde een methode waarmee een mens 'vrij kan worden van lijden te

midden van lijden'. Vanuit India verbreiden de boeddhistische leringen zich in Azië. Zenboeddhisme is de tak die via China en Japan naar onze moderne westerse wereld in Amerika en Europa kwam. In de lezing wil Pieter van Duin een paar hoofdlijnen van de boeddhistische visie en de methode van oefenen bespreken. Graag wil hij met u delen wat voor hem de aanleiding was om aan Zen te beginnen, en hoe het in zijn leven uitwerkt. Als het even past zal hij u uitnodigen om, gewoon op uw zitplaats, samen een korte meditatieoefening te doen.

Pieter Verduin, Haarlem 1953, is met pensioen. Werkte 11 jaar als fysiotherapeut in Psychiatrisch Ziekenhuis Vogelenzang te Bennebroek. Studeerde daarnaast Wijsgerige Andragologie, UvA. Was docent filosofie aan de Hogeschool Leiden. 1992 filosofisch proefschrift Het verdachte lichaam, Universiteit van Amsterdam. Beoefent vanaf 1986 zen. Sinds 2017 zenleraar (i.o.).

Uw vrijwillige bijdrage wordt zeer op prijs gesteld. Richtbedrag €8 ter dekking van de kosten. Meer info: www.dekapel-bloemendaal.nl.

INGEZONDEN COLUMN GGD

Een warme ontvangst

De afgelopen weken hebben we allemaal de verschrikkelijke beelden uit Oekraïne meegemaakt. Terwijl de oorlog daar woedt op de straten, zien de inwoners zich genoodzaakt om te vluchten. Op dit moment zijn door de oorlog al meer dan 2 miljoen Oekraïners op de vlucht. Deze mensen verdienen het om op een waardige manier opgevangen te worden, ook in Nederland.

U heeft wellicht meegemaakt dat de veiligheidsregio's daar een rol in gaan spelen. De 25 veiligheidsregio's, waaronder Kennemerland, kunnen voldoende (tijdelijke) opvangplekken regelen om de eerste stroom Oekraïense vluchtelingen op te vangen. Het gaat in eerste instantie om tweeduidend vluchtelingen per regio. Ook in onze gemeenten wordt met man en macht gewerkt om ervoor te zorgen dat de opvang deze vluchtelingen goed geregeld is.

Hoe gaat het met ze? Is een vraag die wij als GGD dan moeten stellen. We bieden de mensen een schouder aan om op te steunen of huilen. We bekijken waar snelle inzet nodig is. Wie een land moet ontvluchten wegens oorlog, heeft logischerwijs te maken met trauma's, angst en spanning. Goede psychosociale hulpverlening is dan essentieel. Net als toegang tot bijvoorbeeld de tandarts, verloskundige of huisarts. En ook de opvangplekken moeten goed ingericht en hygiënisch zijn.

Onder de vluchtelingen bevinden zich veel kinderen, alleen of met gezin. Onze jeugdgezondheidszorg ziet er op toe dat zij dezelfde zorg en aandacht krijgen als dat een Nederlands kind zou krijgen. De Geneeskundige Hulpverleningsorganisatie in de Regio (GHOR), onderdeel van de GGD, speelt hier een belangrijke ondersteunende rol in om dit alles te coördineren en af te stemmen met de opvangende gemeenten.

Afgelopen week zagen we dat Nederlanders massaal geld doneerden om de mensen in Oekraïne te ondersteunen. Een mooi gebaar tijdens deze donkere tijd. Laten we er met zijn allen voor zorgen dat deze mensen, tijdens de verschrikkelijkste periode uit hun leven, een warm ontvangst krijgen in onze regio.

Bert van de Velden, directeur GGD Kennemerland



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

LEZERSPOST

Peuken in overvloed

Langs de keurige, lommerrijke Van Lennepweg in Aerdenhout liggen ze te wachten. Op komende zaterdag (19 maart) misschien? Want dan is het Landelijke Opschoondag, waarop in het hele land vrijwilligers troep op straat te lijf gaan.

Peuken zijn overal het meest vertegenwoordigd. Ze zijn klein, maar in twee opzichten levensgevaarlijk voor biodiversiteit en milieu. Voor vogels, die ze kunnen oppikken en daaraan sterven. Voor de mens, die ze via het drinkwater na vele, vele jaren als microplastics in zijn lijf krijgt, met serieus risico op ernstige gezondheidsschade.

Op de fotoplek heeft kennelijk iemand zijn hele asbak om gekieperd. Ernaast ligt ook nog een plastic zak met snackafval en even verderop (niet op de foto) enkele lege bierflesjes. Met statiegeld.

R.M. Hopmans, Aerdenhout.



Jazz in Zandvoort: Celebrating the music of Louis Armstrong

Zandvoort - Op zaterdag 10 april speelt het Michael Varekamp Kwartet 'Celebrating the music of Louis Armstrong'.

Vanaf zijn 10e jaar speelt Michael trompet en ontdekte in de platenkast van zijn vader de lp's van Louis Armstrong en later Miles Davis. In 1997 studeert hij Cum Laude af bij Ack van Rooijen, Jarmo Hogendijk en Beatrijs Korevaar aan het Koninklijk Conservatorium Den Haag. Met studiebeurs op zak gaat hij studeren in New York en geeft concerten in o.a. Jazz at Lincoln Center. In Nederland volgen heel veel projecten met Fra Fra Sound, DSC band en in allerlei verschillende samenstellingen. Kortom, een buitengewoon veelzijdig musicus die zich het repertoire van o.a. Louis Armstrong zeer heeft eigen gemaakt en waarvan wij deze zondagmiddag gaan genieten.

Bezetting: Michael Varekamp, trompet; Jean Louis van Dam, piano;

Edwin Corzilius, bas en Eric Kooger, slagwerk.

De concerten vinden plaats in theater de Krocht, Grote Krocht 41, Zandvoort.

Theater open 13.30 uur. Zaal open 14.15 uur. Aanvang concert 14.30 uur.

Entreebedrag € 15,-. Reserveren voor alle concerten via: www.jazzinzandvoort.nl.

Theo Smit gaat ook nu weer een mooie Jazzmaaltijd bereiden en serveren.

Varkenshaas saté of biefstuk, groentegarnituur, patat en toetje voor schappelijke bedrag van slechts € 16,-.

Reserveren, uitsluitend voor het eten, bij Theo Smit, 06 54677947.

Parkeren: naast het theater in parkeergarage Louis Davids Carre.

Meer informatie op: www.jazzinzandvoort.nl.



Michael Varekamp. Foto aangeleverd.

Gefeliciteerd!! Supertrots!!

31 KILO KWIJT!!!



IN 3 MAANDEN TIJD



Voor hem
en haar!



Vet bevroren
=
vet verliezen!

TC Cryo

Miranda van Rooijen
uit Velsbroek

**BLIJVEND RESULTAAT,
SUCCES GEGARANDEERD!**

GERICHT AFSLANKEN WAAR U WILT:

Buik, Benen, Billen, Heupen, Armen en Oudenkin

Bodyformen

Staat gelijk aan ± 17 uur sporten per behandeling!

10 x van 250
voor **175,-**

Wilt u ook een gezond en slank lichaam?
Bezoek onze

Kom Binnen Dagen!

VRIJDAG 18 MAART
MAANDAG 21 MAART
DINSDAG 22 MAART
DONDERDAG 24 MAART
VAN 10.00 TOT 17.00 UUR

Gratis
intake
en advies!

BEAUTY & AFSLANKSTUDIO VELSERBROEK

Klompemakerstraat 7, 1991 JJ Velsbroek Tel. 023-5490556

WWW.AFSLANKSTUDIOVELSERBROEK.NL