

Bloemendaler

NL

2

Welzijn Bloemendaal besteedt aandacht aan veilig internetgebruik



16

Dinant: melodie van cultuur, natuur en muziek

22

Interview met Tommy Wieringa in Doopsgezinde Kerk Haarlem



REGIO MEDIA GROEP



Samen in actie voor Kika. Foto's aangeleverd door Ontmoetingscentrum de Bloemenstroom.

Ontmoetingscentrum de Bloemenstroom en Bornwaterschool samen in actie voor Kika

Bloemendaal - De eerste helft van oktober heeft de Bloemenstroom aan de Bloemendaalseweg 123 in Bloemendaal, een ontmoetingscentrum voor mensen met een haperend brein, samen met kinderen van de Bornwaterschool geld opgehaald voor Kika. De clubleden van de Bloemenstroom hebben de acties bedacht, opgezet en uitgevoerd. Zo werden er statiegeldflessen verzameld en boekenleggers gekleurd en servies beschilderd om te verkopen. Op 13 oktober was er een heuse loterij. Prijzen werden gedoneerd door heel veel winkeliers uit Bloemendaal centrum. 'We doen het echt samen met de buurt en dat voelt zo goed', zegt een clublid en tevens medeorganisator. Ook de koffieochtend voor buurtbewoners en familieleden werd goed bezocht. 'We

verkochten zelfgebakken taart voor een kleine donatie.'

De Bloemenstroom heeft een fijne samenwerking met de Bornwaterschool. Kinderen uit groep 7 komen regelmatig langs bij de Bloemenstroom en leren zo omgaan met mensen met een haperend brein. De clubleden vinden het hartstikke gezellig als de kinderen langs komen. Voor deze Kika-actie hebben ze samen met clubleden koekjes gebakken om te verkopen. Daarnaast zijn de kinderen ook zelf in actie gegaan en hebben geld opgehaald met heitje-voor-karweitje. Er werden cupcakes verkocht, bladeren uit de tuin opgeveegd, schuttingen schoon gemaakt en armbandjes geregen. In totaal hebben de Bloemenstroom en de Bornwaterschool samen €1011,10

opgehaald. 'We willen graag alle winkeliers en buurtgenoten bedanken voor hun sponsoring en bijdragen aan deze actie! Zonder al deze fijne mede-Bloemendalers hadden we het niet kunnen doen!'

De Bloemenstroom

Heeft u (of kent u mensen) met een haperend brein? Ga een keer langs voor een kop koffie om kennis te maken. Ontmoetingscentrum De Bloemenstroom (onderdeel van Zorgbalans) is een gezellige club waar je jezelf kunt zijn en nabijheid en plezier voorop staat. Er hangt een ongedwongen sfeer die voelt als een warme deken. Hier houden de mensen van lachen, bewegen, zingen, dansen, theater, samen koken en wandelen. De Bloemenstroom, tel.nr.: 023-8913874.

Excursie over het leven op Koningshof

Overveen - Op zondag 29 oktober van 13 - 14:00 uur, houdt IVN Zuid-Kennemerland een excursie over het leven op Koningshof. Het landgoed Koningshof ligt in het oudste gedeelte van de duinen, het binnenduin. Hoe ontstaat dat eigenlijk? Hier in deze luwte, vier km van zee, heeft zich spontaan een bos

ontwikkeld. Hoe is dat gegaan? Een dennenbos waar minder licht valt op de bodem, wat heeft dat voor invloed op de natuur? Dit parkbos hoort bij het landhuis dat dateert van rond 1900. Wie heeft hier gewoond? Dit zijn maar een paar vragen die tijdens deze excursie "Het leven op Koningshof" aan de orde komen.

Dit is een excursie in het Nationaal Park Zuid-Kennemerland. Reserveren/aanmelden via www.np-zuidkennemerland.nl. Info (niet voor aanmelden) 023-5411123. Verzamelen bij het infopaneel op de parkeerplaats Koningshof, Duinlustweg 26, Overveen.



hij is er weer!

BREESTRAAT 7, 1941 ED BEVERWIJK, GEOPEND VANAF 7:00
BLOEMENDAALSEWEG 67, 2061 CL BLOEMENDAAL, GEOPEND VANAF 8:30
0251-22 31 57 | INFO@GEBAKISLEKKER.NL | VOLG ONS OP f @

Buurtbus 481 viert 10-jarig jubileum

Bloemendaal - Deze oktobermaand is het tien jaar geleden dat er in Bloemendaal en omgeving gestart werd met officieel openbaar vervoer in de vorm van een buurtbus, een kleine achtpersoonsbus gereden door vrijwilligers met klein rijbewijs.

Het gemis van de voormalige lijn 81 op het traject IJmond-Bloemendaal had in 2013 drie jaar geduurd toen initiatieven van dorpsgenoten in Overveen en Santpoort leidden tot de oprichting van een heuse buurtbusvereniging. Deze juridische opzet maakt het mogelijk om leden/chauffeurs in te zetten als pro deo personeel ten dienste van een lokale buslijn. Dit alles binnen het wettelijke model waarbij de Provincie Noord-Holland opdrachtgever en financier is van het regionale busvervoer en Connexion als concessiehouder in Haarlem/ IJmond de uitvoering in handen heeft.

Het jubileum werd gevierd met taart en pepermunt voor de reizigers en

een feestelijk versierde bus. Op een speciale bijeenkomst in het NZH Vervoer Museum was er ook voor chauffeurs en genodigden taart, die werd aangeboden door de Bloemendaalse wethouder Wijkhuisen. De Velsense wethouder Diepstraten reikte bloemen uit aan een tiental chauffeurs van het eerste uur die zich dus al tien jaar verdienstelijk maken voor de reizigers met de buurtbus.

Buurtbus lijn 481 die Overveen via Bloemendaal en Santpoort met Haarlem-Noord verbindt, ging op 1 oktober 2013 van start.

Op basis van subsidie van de Provincie Noord-Holland houden zo'n 40 vrijwilligers met lijn 481 overdag (met uitzondering van zon- en feestdagen) een uurdienst in stand die met name ook de stations Overveen, Bloemendaal, Santpoort-Zuid en Santpoort-Noord aandoet.

Meer informatie over Buurtbus 481 is te vinden op www.buurtbus.nl.



Buurtbuschauffeurs Jonneke Elsenburg en Aart Koenekoop. Foto aangeleverd

Bloemendaler. 'Van Salon tot Cabaret' en altviool-piano duo in 't Mosterdzaadje

VERSCHIJNT WOENSDAG
BLOEMENDAAL

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

Openingstijden
ma. t/m do. 09.00-17.00 uur
vrijdag 09.00-15.00 uur

Aanleveren van advertenties
Dinsdag voor 12.00 uur
aanlever@heemsteder.nl

Advertentieverkoop
Ellen Gouda
Tel. 06-51128572
weekblad@heemsteder.nl

Advertentie-tarieven
op aanvraag

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

Redactie
Bart Jonker

Correspondenten
Mirjam Goossens
Harry Opheikens
Ellen Toledo
Eric van Westerloo
Joke van der Zee

Redactie-opmaak
Mireille Huijberts

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

Druk
Janssen/Pers Rotatiedruk

Verspreiding en bezorgklachten
www.bloemendaler.nl/afzetpunten
www.verspreidnet.nl
Tel. 0251-674433

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

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

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

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

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

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

WWW.REGIOMEDIAGROEP.NL

Santpoort-Noord – Twee bijzondere uitvoeringen flankeren 't Mosterdzaadje aan de Kerkweg 29 in Santpoort-Noord.

Op zaterdag 28 oktober om 15 uur zijn te gast in 't Mosterdzaadje de coloratuur mezzosopraan Natali Boghossian en de pianist Hans van Beelen. Zij vormen het Duo Encanto en brengen het programma 'Van Salon tot Cabaret' Een exclusief kijkje in de salon van Pauline Viardot-García in het mondaine Parijs van de 19de eeuw. Uitgevoerd worden liederen van Berlioz, Lalo, Massenet, Schumann, Schubert, Viardot, maar ook klinkt piano solo een mazurka van Chopin, het lievelingsstuk van de gastvrouw van de salon. Pauline Viardot was een Spaans-Franse mezzosopraan en componiste. Twee keer per week hield zij salon waarop ze mecenasen, programmeurs, impresario's, politici, uitgevers en critici uitnodigde. In heel Europa baarde deze operadiva opzien met haar muzikale veelzijdigheid en haar stem die bekend stond als 'bittere sinaasappel'.

Daarna een bezoek aan het literaire café waar de liederen van Kurt Weill te horen zijn. Tussendoor geeft Natali uitleg bij de stukken die ze uitvoeren.

Natali Boghossian en Hans van Beelen zijn als duo goed aan elkaar gewaagd. Samen weten ze een muzikale sfeer vol humor, energie en emotie te creëren. Vandaar hun naam Duo Encanto en dat betekent zowel 'zingen' als 'betoveren'.

Topmusici in duo voor altviool en piano

De meermaals gelauwerde altvioliste Ana Valéro Betrán is sinds 2019 professor aan het Koninklijk Conservatorium van Madrid. Met de in het

Santpoorts Concertgebouw zeer geliefde pianist Sergey Smirnov werkt zij al jaren samen. Samen stonden ze in vrijwel alle grote zalen van Nederland en Europa. Op zondag 29 oktober om 15 uur zijn ze te gast in 't Mosterdzaadje. Hun samenwerking werd nieuw leven in geblazen door de homage die ze geven aan de fascinerende componiste Nadia Boulanger. Op het programma verder Fauré, De Falla, Glass, Pablos en Piazzolla.

Ana Valéro (Huesca in 1986), rondde haar masterstudie af in Nederland. Voor ze naar Madrid ging voor haar docentschap aan het conservato-

rium, gaf ze lessen aan de internationale school in Den Haag. Daar leerde ze Sergey Smirnov kennen. Hij (Minsk 1980) kon na zijn studie zich verder ontwikkelen bij Naum Grubert aan het Koninklijk Conservatorium. Twee musici van de bovenste plank, die elke prijs in de wacht sleepten. Twee ongekend grote talenten samen in een heel mooi programma.

Meer informatie via tel.nr.:
023-5378625 of
www.mosterdzaadje.nl.

Half uur voor aanvang is de deur open. Toegang vrij, collecte na afloop met richtlijn van €10,-.



Duo Encanto. Foto's aangeleverd door 't Mosterdzaadje.



Altvioliste Ana Valéro Betrán.

Veiling bij Postzegel Vereniging Santpoort

Santpoort-Noord - De tijd gaat snel, op maandag 23 oktober is er weer de 4e bijeenkomst van de Postzegel Vereniging Santpoort, in Het Terras, aan de Dinkgeverlaan 17, Santpoort-Noord. Aanvang ca. 19 uur. Op deze avond is er een leuke veiling, waarvan de kavels op de avond zelf worden ingeleverd, er is genoeg tijd om de kavels te bekijken, voordat ze geveild worden. Er is altijd een goede mix aan kavels. Een goede reden om langs te komen en kennis te maken met onze fijne vereniging. En goed om te weten: in december wordt er een grote veiling georganiseerd mocht u hier meer van willen weten, neem dan contact op met de voorzitter, zijn telefoonnummer is 023-5382274.

Beleef de wintertijd: mindful ochtendexcursie

Bloemendaal - Zondag 29 oktober, van 8:00 uur – 9:15 uur houdt IVN Zuid-Kennemerland de excursie "Beleef de wintertijd: mindfulochtend duintocht".

Uitslapen en toch vroeg op voor deze belevingsexcursie aan het begin van de wintertijd. Het gaat er bij deze wandeling op de "Dag van de stilte" om je zintuigen aan te zetten en je te laten verwonderen. Geholpen door aanwijzingen en kleine opdrachten

van de gids, ervaren de deelnemers de rijkdom van de natuur: de weidsheid of de beslotenheid van de verschillende landschappen, de zachtheid van mos, de smaak van een zuurbes, het geklop van een specht in de verte. De wandeling duurt ongeveer vijf kwartier en loopt door een gevarieerd gebied met duinen, bos, zandvlakte en water. IVN Zuid-Kennemerland sluit met deze wandeling aan bij de Dag van de

Stilte. Op de eerste dag van de wintertijd vinden in het hele land stilteactiviteiten plaats. Let op, het is vroeg en we staan soms stil; kleeft je warm aan.

Vertrekpunt/Locatie: Nationaal Park Zuid-Kennemerland, ingang Bleek en Berg (Bergweg, Bloemendaal). Reserveren verplicht: www.np-zuidkennemerland.nl. Info di. t/m zo. via 023-5411123.

Welzijn Bloemendaal besteedt aandacht aan veilig internetgebruik

Aerdenhout – In de jaarlijkse 'Week van de veiligheid' besteedde Welzijn Bloemendaal, in samenwerking met de politie, aandacht aan het 'cyberweerbaar' maken van senioren. In samenwerking met gemeenten is er een interactieve presentatie ontwikkeld waarin op een laagdrempelige manier kennis wordt bijgebracht over veilig internet gebruik. De wijkagent gaf in de Sociëteit Aerdenhout een levendige presentatie aan een twintigtal senioren. Zonder uitzondering had iedereen wel eens een verdachte mail gehad. Volgsc Dorpscoördinator Gerianne Ghaus komt het nog te vaak voor dat mensen nietsvermoedend reageren op verzoeken via internet die echt niet pluis zijn. Het 'interactieve deel'

van de presentatie was opgebouwd uit een aantal situaties waarbij het publiek mocht bepalen of het om een 'echte' of 'neppe' situatie ging. 'Dus niet door alleen maar informatie te zenden, maar door mensen mee te nemen in de ervaring en na te laten denken over de keuzes die gemaakt kunnen worden,' aldus Ghaus. De aanwezige ouderen deden enthousiast mee. Dat ook de 'neppe' situatie nader werd uitgelegd vonden de aanwezigen erg nuttig. 'Hier trap ik niet meer in' zei één van de aanwezigen en dat is precies wat het volgens de wijkagent om gaat: 'voorkomen is beter dan genezen!' Ook in de overige dorpskernen wordt deze interactieve presentatie binnenkort gegeven.



Presentatie over cyberweerbaarheid. Foto aangeleverd door Welzijn Bloemendaal.

KERKDIENTEN

ADVENTSKERK AERDENHOUT

Leeuwerikenlaan 7 Aerdenhout
Zondag 22 oktober, 10u.
Ds. S. de Vries.
www.adventskerk.com

DORPSKERK BLOEMENDAAL

Kerkplein 1 Bloemendaal
Zondag 22 oktober, 10u.
Voorganger: ds. Niek Scholten.
Orgel: Dirk Out.
www.dorpskerkbloemendaal.nl

HERVORMD PKN BENNEBROEK

Binnenweg 67 Bennebroek
Zondag 22 oktober, 10u.
Ds. E.A.J. Heikoop.
Na de dienst is er koffiedrinken in het Jagershuis. 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 22 oktober, 10u.
Ds. Greetje van der Harst (Haarlem).
www.pkntrerpunt.nl

Uitnodiging afscheidsborrel:

Frank gaat met PENSIOEN



Dinsdag 31-10 17-19.30u

Bij Home Made By REE Binnenweg 89 Heemstede

RSVP: jasper@homemadeby-ree.nl

HOME MADE BY **REE**

BINNENWEG 89 | 2101 JE HEEMSTEDE | T 023 528 64 79 | WWW.HOMEMADEBY-REE.NL



KAPTEIN

LUXE SCHOENEN EN LEDERWAREN

voor persoonlijk advies en aandacht

NIEUWE COLLECTIE

dames/heren schoenen
tassen - reisbagage



Raadhuisstraat 99 • 2101 HE Heemstede

023-5286745

JONGE HELDEN
NIERSTICHTING



Je ziet het vaak niet aan ze, maar kinderen met een nierziekte hebben het zwaar. Want opgroeien met een nierziekte eist ongelooflijk veel van kinderen.

Jonge helden zijn het. Voor hén willen wij er zijn. Nu en later.

Geef voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen.

Ga naar nierstichting.nl

Scan de code met uw smartphone en doneer eenvoudig online.



NIERSTICHTING
Je waren zijn je leven.

Te koop:
Halfronde tv-meubel, wit met getint glas en zwarte getint glazen boven plaat en rvs pootjes €100,-
Tel. 06-31515001

Te koop:
Sportieve herenfiets Altria speed, I,grijs/alu, 3 versn., verlichting, slot, €50,-, Tel. 023-5470507

Te koop:
Winterbanden Vredestein op stalen velgen met wioldoppen voor Mercedes mt. 205 55 r16 €200,-
Tel. 023-5283697

Te koop:
25 Kleuterboeken z.g.a.n. en spelletjes €15,-, Tel. 023-5289516

Gratis afhalen:
Droge mestkorrels voor buxus.
Tel. 06-17373346

Te koop:
Hondenbenches, 76 cm, 48 cm, 58 cm €80,-, 56 cm 34 cm 42 cm €15,-, draagtas voor pup. Tel. 023-5283727

Te koop:
Verkade plaatjesalbums, v.a. €5,-, Pop-up boeken, v.a. €2,50.
Tel. 023-5286928



HJF HUISWERKBEGELEIDING

Extra steuntje in de rug nodig? Neem contact op!

Informatie: Hedwig Jurrius, 06-46577776

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



Muzenforum Concerten

Klassieke concerten

op zondagochtend in gemeentehuis Bloemendaal

www.muzenforum.nl

Kwaliteitsslagerij

van der Werff



Glipperdreef 125 • Heemstede • Tel. 023-5294363

www.slagerijvderwerff.nl

ma. 11.00-18.00 uur di. tot vr. 08.00-18.00 uur
i.v.m. lunch gesloten van 13.30-14.00 uur
za. 08.00-16.00 uur

Zuiderzeevarken schouderkarbonade 500 gram	5.98	Bekroonde vleeswaren	2.39
Filetrollade 500 gram	8.98	Pekelvlees 100 gram	1.59
Woensdag Runder of half om half gehakt kilo	9.98	Gebraden gehakt 100 gram	1.59
Schouderham 100 gram	1.99	Donderdag Biefstukdag: Kogelbiefstuk 3 voor	9.98
Vrijdag en Zaterdag stukje pate naar keuze + bakje vleessalade 100 gram	1.69	Al onze maaltijden zijn huisgemaakt zonder toevoegingen en zoutarm	

PROEF DE SMAAK VAN ONS AMBACHT!

GRATIS PARKEREN

Geldig van donderdag 19-10 t/m woensdag 25-10



Global Garden

Speciaal **VROEGE KERST VOORDEEL**

nu vanaf

239.99

Kunstkerstboom Forest Frosted

215cm van 279,99 voor 239,99

230cm van 339,99 voor 289,99



de hele maand oktober
20%
extra kassokorting

Stoffeerder Frank Redeker zwaait af bij Home Made By_REE

Heemstede - Vele woningen in Heemstede en omgeving zijn ooit verfraaid door de handen van Frank Redeker. Een stoffeerder met passie voor zijn vak, welke hij heeft mogen uitvoeren voor een aantal bekende interieurwinkels in de omgeving. Nu zijn 60e verjaardag erop zit en de mogelijkheid er is, kiest Frank ervoor om met vervroegd pensioen te gaan. Zijn laatste werkgever, Home Made By_REE, zal zijn laatste werkdag (31 oktober) dan ook afsluiten met een gezellige afscheidsborrel.

Na zijn havodiploma te hebben behaald aan het Mendel College in Haarlem, brengt Frank een half jaar door in een kibboets in Israël. Zonder vastomlijnd programma gaat Frank anderhalf jaar 'in dienst' en fietst vervolgens met een clubje mensen 3 maanden lang door Amerika - 7100 km van Washington naar Seattle - waar hij ook zijn eerste meisje ontmoet.

Het is 1984 als Frank via een familielid gevraagd wordt om bij DUBO (onderdeel Van Duivenboden) mee te lopen met de uitvoerende kant van het interieur vak; vloerbedekking, vinyl en traplopers leggen. Frank heeft er plezier in en wordt al snel leerling stoffeerder. Samen met Johan Schaapman wordt hij in de praktijk opgeleid tot all-round woningstoffeerder en is daar een vriendschap voor het leven geboren.

Na een aantal jaar besluit het span samen te solliciteren bij De Zwart interieurs, maar alleen onder de voorwaarde dat ze samen worden aangenomen. Daar stuiten ze op een 'nee nu niet, maar wie weet in de toekomst' antwoord van Ad de Zwart (sr). Bij Hage (later Roobol) in Pijnacker worden ze wel aangenomen. Elke werkdag hebben Johan en Frank de grootste lol op de werkvloer én in de files, maar dat laatste gaat hen op den duur toch tegenstaan. Dus besluiten ze een paar jaar later om samen weer bij De Zwart interieurs aan te kloppen. Dit keer zijn het de zonen Roel, Ad en Hans de Zwart die het stel graag een baan aanbieden.

Frank heeft ruim 27 jaar voor deze heren De Zwart en aansluitend nog eens vier jaar voor Home Made By_REE (van kleinzoon Jasper de Zwart) vele huizen mogen voorzien van een nieuwe vloer en/of raamdecoratie. De diversiteit van het vak en de mooie resultaten van zijn werk vindt Frank heel erg leuk. Maar het contact met klanten en collega's zorgen ervoor dat hij elke dag weer zin heeft om aan de slag te gaan. Dat maakt ook dat Frank het lastig vindt om te besluiten met (vervroegd) pensioen te gaan. "Ik ben inmiddels 35 jaar samen met mijn grote liefde Lily en zie om mij heen dat niemand garantie krijgt op een lang leven. Lily is reeds met pensioen en toen ik de mogelijkheid zag om ook te kunnen stoppen met werken, hebben wij



Frank Redeker. Foto aangeleverd door Home Made By_REE.

besloten om meer tijd met elkaar te gaan spenderen. Met pijn in mijn hart heb ik dit besluit verteld aan Jasper de Zwart, mijn huidige werkgever, en aan mijn fijne team aan collega's bij Home Made By_REE. Ik heb het nog steeds heerlijk naar mijn zin en maak nog steeds graag een mooier (t)huis bij de klant, maar ik voel ook dat het tijd is om meer te gaan genieten van mijn thuis."

Jasper: "Frank is een fijne, innemende, hardwerkende vent en een hele

stabiële factor in ons team. Het allerliefst had ik nog jaren van zijn expertise gebruik willen maken, maar ik begrijp en steun zijn keuze volledig." Uiteraard zal Jasper deze mijlpaal niet zomaar aan Frank voorbij laten gaan. Daarom is iedereen die Frank een warm hart toedraagt - familie, vrienden, (oud-) collega's en klanten - van harte welkom op zijn afscheidsborrel op dinsdag 31 oktober van 17.00u - 19.30u bij Home Made By_REE op de Binnenweg 89-91 in Heemstede.

Golden retriever Boy is leukste huisdier

Heemstede - Onno Heems van Dierenspecialzaak Heems sinds 1822 om de leukste of liefste huisdierfoto te kiezen, want ze waren allemaal even leuk of lief.

De Golden retriever Boy, inmiddels 3,5 jaar, gaf bij Onno de doorslag en is de winnaar geworden van de cadeaubon ter waarde van 50 euro. Binnenkort wordt deze prijs aan Yvonne Ribourdouille, het baasje van Boy, overhandigd. De winnaar is geïnformeerd, van harte gefeliciteerd!

HEEMS *sinds* 1822



Audicien Sebastiaan van der Werf adviseert u graag. Foto: Bart Jonker.

Innovatieve hoortoestellen bij Van der Werf Horen

Heemstede - In een wereld die voortdurend evolueert, is het cruciaal om op de hoogte te blijven van de nieuwste technologische ontwikkelingen, ook wanneer het gaat om uw gehoor.

Op woensdag 1 november organiseert Van der Werf Horen in samenwerking met Starkey een speciale open dag om het nieuwste en meeste geavanceerde hoortoestel

van dit moment aan onze klanten te introduceren; Starkey GENESIS AI.

Van der Werf Horen is niet alleen een hoortoestellenleverancier; maar is ook een partner in gehoorzorg. Zij staan naast onze klanten die op zoek zijn naar een beter gehoor, waarbij ze ondersteuning bieden, vragen beantwoorden en advies geven. Met de focus op innovatie en toewijding aan hun klanten, biedt Van der Werf

Horen een ervaring die verder gaat dan de norm.

Wilt u dit nieuwe hoortoestel van Starkey ook vrijblijvend proberen? Kom dan langs op woensdag 1 november bij Audicien Van der Werf Horen aan de Raadhuisstraat 65A in Heemstede.

Meer informatie: www.vanderwerfhoren.nl.

Ga mee met 20e editie van de Bourgondische fietstocht

Velsen - Op zondag 29 oktober staat de 20e editie van de Bourgondische fietstocht op de planning. Je kunt dan weer genieten van de lekkerste herfstbijkbieren, mooie hapjes en een prachtige fietsroute!

Meer dan 400 fietsende deelnemers, langs maar liefst zes horecagelegenheden. De deelnemende horeca bij deze herfsteditie zijn: Brasserie Sylz (IJmuiden), Café Bartje (Santpoort-Noord), Villa Westend (Velsbroek), Nieuw Vreeburg Bistobar (Bloemendaal), Brouwerskolkje Exclusief (Overveen) en Café de Roemer (Haarlem). De horecagelegenheid waar u uw kaartje koopt is tevens de startlo-

catie van de fietstocht op 29 oktober.

De 'Bourgondische fietstocht' is in het leven geroepen om lokale mensen bewust te maken van de mooie plekjes in de omgeving en om u kennis te laten maken met de horeca om u heen waar u misschien nog nooit of lange tijd niet geweest was. De reacties zijn van de vorige edities zijn lovend: "Het is een feestje om mee te fietsen!"

'Bok jij of bok ik?' Ook enthousiast geworden en zin in een leuke en gezellige zondagmiddag? De kaarten zijn verkrijgbaar via: <https://eventix.shop/gqdvknk7k>.



'Bok jij of bok ik?' Foto: aangeleverd

LEER ROEIEN IN HAARLEM

haarlem.toprow.com

LEER DE BASIS VAN
ROEIEN EN
ONTDEK DE HAARLEMSE
WATEREN



SCHRIJF JE IN VOOR DE 8 WEEKSE CURSUS
EN BEGIN 30 OKTOBER



Gratis afhalen:

Massief houten bureau met 2 ladeblokken, lg 180 cm x dp 90 cm x hg 74 cm. Tel. 06-25126729

Te koop:

2-Zits stoffen licht zand met aqua blauw werkje erin, ziet er mooi uit €75,-. 2 Leren grote fauteuils kleur zand van lederland, kleine beschadiging van kat, nog goed voor 2e ronde €35,-. Tel. 06-18178037

Gevraagd:

Pianoboek Czerny pianostudies van Heinrich Germer. Wie kan het boek missen. Tel. 06-14297085

Gratis afhalen:

5 Nwe zakken zand voor te bestraten, overcompleet. Tel. 06-17373346

Te koop:

2 Groene dekzeilen, 2,80 x 1,80 gebruikt bij winterberging boot, p.st. €2,50. Tel. 06-53677433

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

* Gezocht:

Bezorgers voor deze krant, goede verdienen! Gemiddeld verdienen je bij het bezorgen van deze krant €10,- per uur en kan je zelf bepalen hoe groot je wijk wordt. De meeste zijn met 1 à 1.5 uur per week klaar. Meld je aan en probeer het eens bij Verspreidnet. Tel. 0251-674433

Te koop:

Tv, Sony Bravia kdl 40w4000, iz.g.st. incl. netsnoer en afstandsbed. €25,-. Tel. 06-24380300

Te koop:

Zonnewijzer, zeer stevig €12,-. Tel. 06-48823209

Te koop:

Huishoudtrap, i.g.st., 4 treden €10,-. Behangtafel €5,-. Tel. 023-5291316

Te koop:

Keukendoeken 7 st., nw, 100% katoen, bijv. 2 sets hand/droog, p.st. €1,-. Tel. 023-5470507

Gezocht:

Hulp in de huishouding/
schoonmaakster
voor 2 x 4 uur per week
(graag Nederlandstalig)

Locatie: Vogelenzang

Graag reacties op:
06 - 53 99 98 88 of
info@vandamgroep.nl

Te koop:
Kassa acropaq cr 701 €50,-.
Tel. 06-54676198

Gratis afhalen:

Hobbyset voor glas in lood + voorradig glas, set is volledig. T el. 06-12058535 (na 19u.)

Te koop:

Terrasverwarmer, z.g.a.n. ophang aan de zijwand met allu. boven beschermplaat, event. brandend te zien €50,-. Tel. 023-5288695

250 kr.
Snuffelmarkt
Haarlem
Kennemerhal
vandaag 4
vandaag 22
oktober

BESTE KOOP 2023

Ambachtelijk gemaakte
matrassen uit Engeland.
Vervaardigd van 100%
natuurlijke materialen.



Matrassen
AL VANAF € 1.500,=



ARCHIBOLD BECKERS
LONDON

Exclusief verkrijgbaar bij: *the Bedroom*
voor bijzonder goed slapen

Wij werken alleen op afspraak! Bel ons voor vrijblijvend advies.
U bent van harte welkom in onze showroom.

Westonstraat 26 • IJmuiden aan Zee • Tel. 0255-519197 • www.archiboldbeckers.nl
Wij zijn bereikbaar van 8.00 tot 20.00 uur 7 dagen per week

Te koop:

Div. (o.a. Amerikaanse) quilt boeken, p.st. €7,50. Tel. 06-53611666

Gevraagd:

Ik zoek een Akai of Sony bandrecorder. Tel. 06-55336661

Te koop:

Guido Weijers 23-02-24 De Luiifel Heemstede, 2 zitplaatsen rij 3, gekocht voor €60,- nu €50,-. Tel. 06-27825044

Gratis afhalen:

Hoekbank: 2,5 zits + lounge (lg 1,75 m), 2 losse delen tegen elkaar aan te schuiven tot 2,95 m, kleur taupe. Tel. 06-31927848

Te koop:

Elektr. damesfiets Giant met Abus slot + extra slot, 2 sleutels, goede accu en lader. i.z.g.st. €400,-. Tel. 023-5336019

Te koop:

Amerikaanse dekbed tevens spreibr 2.50 x lg 2.00, z.g.a.n. €15,-. Tel. 06-12547596

Gezocht:

Ik zoek een grote statenbijbel van rond de jaren 1750. Tel. 06-55336661

1 miljoen
Nederlanders
hebben moeite
hun rekeningen
te betalen.
Help met uw
organisatie of
als vrijwilliger
mee armoede
in Nederland
te bestrijden!

HULP BIJ
ARMOEDE

WWW.HULPBIJARMOEDE.NL



Lekker voordelig tuinieren!

Bosviool in schaal

Diverse kleuren
in zinken schaal.
ø30 cm.



van ~~7,95~~
voor
4,95

Patio cyclamen

Brengt kleur
in de tuin!



van ~~2,50~~
voor
1,25

50%
kassa
korting

Tulp mix Kaufmanniana

Grote zak à 18 stuks
Laagblijvend
Gemengd.



van ~~3,99~~
voor
2,49

Blauwe druif

Muscari Armeniacum
Grote zak à 60 stuks.
Geschikt voor
verwildering.



van ~~3,99~~
voor
2,49

Bloem
bollen
nu planten
straks
genieten



Bijk ook op
www.deoosteinde
online.nl

Openingstijden:
ma. t/m vrij. 09.00-18.00 u
zat. 08.30-17.00 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

Gymnasiasten maken opmerkelijke documentaire over 'complotdenkers'

Door Mirjam Goossens

Haarlem – Pieter van Lelyveld, Olivier Braams en Olivier van Rooijen zijn eindexamenkandidaten van het Stedelijk Gymnasium in Haarlem. Voor hun gezamenlijk profielwerkstuk besloten zij zich te verdiepen in zgn. 'complotdenkers'. Niet om ze weg te zetten als idioten of om hun theorieën te verdedigen, maar met een sterk argument. "Wij kennen zelf in onze omgeving geen mensen die in samenzweringen geloven. Maar onderzoek wijst uit dat 21% van de bevolking overtuigd is van complotten tegen burgers." Ze goten het onderwerp in de vorm van de documentaire 'Overtuigd' en kregen niet de minsten voor hun camera: Thierry Baudet, Willem Engel en Haridas van Teylingen. Het resultaat is voor iedereen te zien en te beoordelen op YouTube.

Het heeft even geduurd voordat ze deze heren persoonlijk te spreken kregen, maar de aanhouder wint. De scholieren gingen de gesprekken met open vizier aan en merkten dat ook zij hun verhaal graag wilden vertellen.

De rode draad vinden

"We zochten naar overeenkomsten tussen deze mensen. Is er wellicht iets te vinden in hun jeugd waardoor het wantrouwen is gevoed? Maar de conclusie is dat die er niet eenduidig is. Willem Engel gaf aan dat zijn vader vroeger in conflict was met de overheid. Thierry Baudet vertelde over de echtscheiding van zijn ouders en dat ze het regelmatig niet eens zijn met zijn ideologieën. De kunstenaar Haridas is beïnvloed door de Hare Krishnabeweging. Ook experts die we getoetst hebben vinden dat je niet iedereen op een hoop kunt gooien."



Pieter van Lelyveld, Olivier Braams en Olivier van Rooijen. Foto: Mirjam Goossens.

Waarom ze een platform geven

Gaande hun onderzoek kregen Olivier, Pieter en Olivier weerstand uit diverse hoeken. "Waarom deze mensen een platform geven? Je kunt ze beter negeren, werd vaak genoemd." Een reactie van de Universiteit van Leiden springt eruit, menen de onderzoekers. "De UVL weigerde medewerking te verlenen om ethische redenen. Ze vinden het onderwerp te ingewikkeld voor ons en raadde ons af met complotdenkers in gesprek te gaan. Het zou ons aan kennis en ervaring ontbreken om kritisch te blijven. Maar zowel het Stedelijk Gymnasium als wijzelf waren daardoor extra gemotiveerd om ermee door te gaan. Het sterkt onze mening dat je niet de denkbeelden van 1 op de 5 Nederlanders kan negeren. Dat schept juist een tweedeling." Medewerking kregen ze wel van Leah Ritterfeld van de Universiteit

van Wenen, een filosofe met een PhD in complottheorieën, die bereid was de scholieren te begeleiden en voor te bereiden op de interviews. "De afgelopen maanden waren sowieso een leerproces waarbij we na elk interview bij elkaar checkten wat we nu eigenlijk gehoord hadden. Vrijheid van meningsuiting staat voor onze generatie centraal, maar van belang is wel dat zij niet aansturen op geweld of opruiing. Daar hebben we een grens getrokken."

De documentaire 'Overtuigd' staat sinds kort openbaar op YouTube en is inmiddels ruim 2000 maal bekeken en beoordeeld. Voor wie de uiterst professioneel vormgegeven documentaire wil zien kan dat doen via YouTube met zoekopdracht: Overtuigd, profielwerkstuk Stedelijk Gymnasium. De makers zijn benieuwd naar de reacties.

Vrijwilligersprijs 2023: iedereen kan meedoen

Heemstede - Heb je een volle agenda, of juist heel veel tijd? Ben je helemaal gezond of leef je met een kwetsbaarheid? Binnen het vrijwilligerswerk is er plek voor iedereen en kunnen we allemaal iets betekenen. Een bardienst per kwartaal draaien bij de sportvereniging van je kind, een ochtend in de week een half uurtje klaar-over zijn. Het kost allemaal weinig tijd terwijl de betrokkenheid en impact bij het dagelijks reilen en zeilen groot is. Wanneer je juist wel veel tijd hebt maar bijvoorbeeld minder goed ter been bent, kun je veel betekenen voor organisaties door de telefoon op te nemen, of door iemand gezelschap te bieden. Net dat wat bij jou past, wat je mogelijkheden zijn en waar je blij van wordt. "Iedereen kan meedoen" is het thema van de vrijwilligersprijs 2023.

Meedoen geeft zingeving en draagt bij aan de onderlinge cohesie. De kwaliteit van leven, mentaal welbevinden en sociaal onderling contact worden versterkt door vrijwilligerswerk.

Nomineren voor de vrijwilligersprijs

Vrijwilligerspunt Heemstede roept organisaties op om vrijwilligers te nomineren voor de vrijwilligersprijs 2023. Je kunt nomineren tot woensdag 15 november bij: www.vrijwilligerswerkheemstede.nl.

Op het nominatie formulier van het Vrijwilligerspunt Heemstede schrijf je een korte motivatie waarom je vindt dat de door jou genomineerde organisatie, activiteit of vrijwilliger de vrijwilligersprijs verdient. Voorwaarde: iedere nominatie komt

in aanmerking, zolang het vrijwilligerswerk in Heemstede plaatsvindt of ten behoeve van Heemsteeds vrijwilligerswerk is.

Waardering voor alle vrijwilligers op het jaarlijkse vrijwilligersfeest

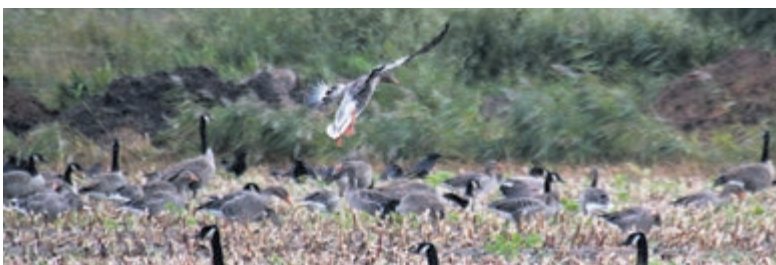
De gemeente Heemstede geeft elk jaar een feest voor alle Heemsteeds vrijwilligers als blijk van waardering voor hun enthousiasme, betrokkenheid en inzet. Het vrijwilligersfeest is in de Burgerzaal in het Raadhuis van Heemstede. Wanneer u vrijwilligerswerk doet bent u van harte welkom. Tijdens dit feest is de prijsuitreiking van de Vrijwilligersprijs.

Het vrijwilligersfeest is op woensdag 29 november van 19.30-21.30 uur.

Voor vragen kunt u terecht bij: vrijwilligerspunt@wijheemstede.nl.

Ganzen Manpadslaangebied

Heemstede - Een schitterende foto van Hans Limper, die vorige week vrijdag meer dan 400 grote Canadese- en grauwe Ganzen in het Manpadslaangebied kiekeke.



| ACHTER HET FORNUIS

Smakelijke carpaccio van de rood-wit-gestreepte Chioggia biet



Tekst en foto's: Bart Jonker

Heemstede – Sommige heerlijke en verfijnde groenten worden weleens vergeten of over het hoofd gezien. Jammer eigenlijk, want hiermee kun je juist de meeste verrassende en smakelijkste gerechten op tafel toveren. Voor deze heerlijke groenten kijk je rond bij Lucas Primeurs in de Jan van Goyenstraat 10 in Heemstede, waar je terecht kunt voor allerlei groenten, fruit, noten en zuidvruchten van topkwaliteit. Daar werd de Chioggia biet aangetroffen, zeer gezond en smakelijk en die zelfs rauw bereid kan worden. Deze herfst/wintergroente is verkrijgbaar van eind september tot begin februari. De smaak is friszoet. De rood-wit-gestreepte tekening van de biet staat ook erg gezellig en ziet er al aantrekkelijk uit. Oorspronkelijk komt deze biet uit het Italiaanse stadje Chioggia, dat zich bevindt in de regio Veneto in de buurt van Venetië.

In deze aflevering werd daarom samen met Annemieke Lucas van Lucas Primeurs een frisse vegetarische carpaccio bereid met een Italiaanse twist. Ook de bladeren van de biet (indien die er nog aanzitten) kunnen als sla gegeten worden. Kortom: een heerlijke biet die zeer verfijnd van smaak is, probeer maar eens!



Carla (l) en Annemieke (r) bij Lucas Primeurs.

Benodigheden (voor 4 personen)

Handig is dat de meeste ingrediënten bij Lucas Primeurs zelf verkrijgbaar zijn.

- 2 rauwe Chioggia bieten, met dunschiller geschild en in flinterdunne plakjes gesneden
- 4 limoenen (eventueel citroen, maar die is wat wranger en zuurder)
- Een flinke eetlepel honing (hiervoor werd de honing van de Bijenvrienden gebruikt van Pim Lemmers/ Jan Kroezen)
- 1,5 eetlepel fruitige Italiaanse olijfolie (eerste persing en niet bitter)
- Wat rucola, of de bladeren van de Chioggia biet ter garnering
- Versgemalen zwarte peper
- Een snufje grof Frans zout: bijvoorbeeld Fleur de sel uit de Camargue
- Licht geroosterd(e) amandelschaafsel of pijnboompitjes
- Wat gesnipperde zoetzure augurkjes

Bereiding

Verdeel de rucola over de vier bordjes met wat versgemalen zwarte peper. Op de rucola verdeel je de flinterdunne plakjes Chioggia biet. Bestrooi met snufje Fleur de sel en peper.

Pers de limoenen uit en voeg aan het sap de olijfolie toe en de honing, en een snufje peper. Roer dit tot een gladde dressing. Proef of de verhouding goed is: friszoet, dus niet te zuur of te zoet. Eventueel op smaak brengen met limoen/honing. Augurkjes in het midden van carpaccio toevoegen, met schijfje limoen.

Verdeel over de carpaccio het licht geroosterde amandelschaafsel of de geroosterde pijnboompitjes. Direct serveren. Aangezien de Chioggia biet uit de Italiaanse regio Veneto komt, drink je hierbij een glas gekoelde prosecco. Vraag uw wijnhandelaar om advies. Buon appetito e salute!



LUCAS
primeurs





ZOEK JIJ EEN
MIDDELBARE SCHOOL
IN DE BUURT
DIE BIJ JE PAST?

JOUW SCHOOL
VIND JE
IN VELSSEN!

SCHOLEN MARKT VELSEN

scholemarktvelsen.nl

WOENSDAG 1 NOVEMBER 2023
DE BIBLIOTHEEK VELSSEN, LOCATIE IJMUIDEN
VAN 17:00 TOT 20:00 UUR

Dudokplein 16
1971 EP IJmuiden

Voldoende parkeergelegenheid
in de directe omgeving



SCAN MET JE MOBIEL
VOOR GOOGLE MAPS



felisenum.nl



ichthuslyceum.nl



maritiemcollegeijmuiden.nl



sagadriehuis.nl



technischcollegevelsen.nl



tendercollege.nl



vellesancollege.nl

TIMMERFABRIEK HILLEGOM



MAIL
OF BEL
ONS!

Ben jij onze nieuwe medewerker TIMMERFABRIEK

Wij zijn op zoek naar een

MACHINALE HOUTBEWERKER / CNC

We produceren ramen, deuren en kozijnen.
Je bent betrokken bij het hele proces van begin tot en met de afmontage!
Je wordt opgeleid voor het programmeren, bedienen en onderhouden
van de CNC-machine, zodat hij voor jouw geen geheimen meer heeft!

Hebben wij je interesse gewekt, neem dan contact met ons op.
administratie@timmerfabriekhillegom.nl | 0252 - 51 87 33

SPAANSEN

Voor Hovenier en Particulier



10% korting
op alle overkappingen



Ontvang van 20 oktober t/m 20 november 2023 10% korting
op alle aluminium en houten overkappingen, inclusief alle toebehoren en maatwerk.*

Heb je vragen of heb je interesse om de mogelijkheden te bespreken?
Neem dan contact op met onze overkappingspecialist via overkapping@spaanzen.nl
of ga naar spaanzen.nl/overkapping.

*Actie is zowel op spaanzen.nl als in onze vestigingen geldig / Actie is uitsluitend geldig op de particuliere prijzen
Actie is ook geldig op toebehoren (o.a. zonwering, verlichting, buitenverwarming) en niet geldig op montage.



- ✓ Groot showterras vol tuininspiratie
- ✓ Altijd de nieuwste tuintrends
- ✓ Ruim 50 jaar de tuinspecialist
- ✓ Experience center voor buitenverlichting
- ✓ Snel en eenvoudig online
- ✓ De overkappingspecialist van Noord-Holland



Winkel
Zandwijkse 14
0224 - 544 607

Uitgeest
Klein Dorregeest 13a
0251 - 362 929

Zuidoostbeemster
Purmerenderweg 43
0299 - 792 100

Bekijk online op: spaanzen.nl/overkapping



Susan Veenhoff (links) en Michael (rechts) met de wethouders Stam en De Wit bij de feestelijk versierde entree.

Bruisende opening van Brasserie 'Bij Ons Thuis'

Tekst en foto: Ellen Toledo

Heemstede – Na een korte opstartperiode werd Brasserie 'Bij Ons Thuis', gevestigd in het voormalig Spaarne Gasthuis aan de Händellaan in Heemstede, dinsdag 10 oktober officieel geopend.

Michelle Roose, projectleider van Brasserie Bij Ons Thuis, genoot zichtbaar bij het zien van zoveel belangstelling voor de feestelijke opening. Naast veel omwonenden en andere belangstellenden waren ook wethouder Eveline Stam en wethouder Arianne de Wit van de gemeente Heemstede aanwezig.

Op den duur zal Brasserie 'Bij Ons Thuis' ook een dagbestedingplek zijn voor mensen met een beperking. "Wij zijn van Ons Tweede Thuis, een gehandicaptenzorgorganisatie", vertelt Michelle. "In Haarlem hebben we drie zorglocaties, te weten twee

locaties voor dagbesteding voor volwassenen met niet-aangeboren hersenletsel en een locatie met een behandelcentrum voor kinderen tot 18 jaar met een verstandelijke beperking. Ongeveer twee jaar geleden hebben we dit gebouw gekocht met het idee om de drie locaties hiernaar toe te verhuizen. Het moet een fijne plek worden waar cliënten kunnen werken en waar je als buurt kwalitatief goed kunt eten en drinken", aldus Michelle.

Susan Veenhoff, bestuurder van Ons Tweede Thuis vertelde in haar welkomstwoord hoe het idee ontstond om een mooie bruisende plek te maken voor bezoekers, cliënten en omwonenden.

"Wij zien dit project als een ongelooflijk belangrijk onderdeel in de inclusieve wijk, dat is de droom die wij bij Ons Tweede Thuis hebben. Dat iedereen een plek moet hebben,

mét of zonder beperking. Voor jong en oud om hier te leren, lekker te eten en te drinken en met name om elkaar te ontmoeten", legt ze uit.

"We hebben twee nieuwe collega's, Alma en Michael en binnenkort komt de eerste cliënt collega hier werken. En wat ik nou zo leuk zou vinden is dat jullie aan minimaal één persoon iets vertellen over de brasserie. Want dat gaat het nóg meer bruisen dan het nu al doet". Daarna was het tijd voor de officiële opening en werd onder luid applaus het lint bij de feestelijk versierde entree doorgesneden door Michael.

Brasserie Bij Ons Thuis, Händellaan 2a, Heemstede is elke werkdag geopend van 09:00 tot 16:00 uur voor ontbijt, lunch, taart, koffie, ijsjes tegen een betaalbare prijs. Er is een mooi buitenterras met een speeltuin voor de kinderen.

Tien jaar parlementaire honing

Heemstede/Den Haag -Voor het tiende jaar is er parlementaire honing geslingerd door de Heemstedse imker Pim Lemmers en Tweede Kamer imker Kwinten. De

Tweede Kamer kreeg als eerste parlement ter wereld haar eigen bijenvolk in april 2013. Dit jubileum is gevierd met het uitreiken van de 'Kamerhoning' aan enkele kamerleden.



De uitreiking van de Kamerhoning. V.l.n.r.: Tweede Kamer imker Kwinten, Kamerlid Dion Graus, externe imker Pim Lemmers, Kamervoorzitter Vera Bergkamp, Kamerlid Caroline van der Plas. Foto: Tweede Kamer.

Kunst om de hoek

Heemstede - Carolien van Riessen houdt zich bezig met het atelier Kunst om de Hoek. Ze vertelt: "De bank van mozaïek en de tafels zijn beschilderd door 'Kunst om de hoek', een atelier in Haarlem. Ze zijn ge-

maakt door mensen met een lichamelijke beperking of mensen met een niet aangeboren hersenletsel. Ik ben daar 2 dagen in de week aan het werk. Deze kunst is te bewonderen in het Spaarne Gasthuis aan de Händellaan 2a in Heemstede. De tafels staan in het restaurant", aldus Carolien.



De beschilderde mozaïekbank. Foto aangeleverd.

MOOIE WATERKANTEN

Landschapschilderkunst van Willem Roelofs

Door Marenka Groenhuijzen

Willem Roelofs (1822-1897), geboren te Amsterdam, was een zoon van een steenbakker en verhuisde na vier levensjaren naar Utrecht. Willem Roelofs is één van de 19de eeuwse meesters die in zijn lange carrière de ontwikkeling beleefde van de romantische landschapschilderkunst via het realisme naar het Haagse impressionisme.

Binnen al deze fasen wist Roelofs een groot meesterschap te bereiken, maar het meest bekend is hij toch als initiator van de Haagse School.

Roelofs groeide op in Utrecht, waar hij zijn eerste lessen kreeg van amateurschilder Abraham Winter (1800-1861). Daarna volgde hij gedurende het cursusjaar 1839-40 het vak handtekenen aan de Haagse Academie van Beeldende Kunsten en ging hij omstreeks 1840 in de leer bij de Haagse Landschapschilder Hendrik van de Sande Bakhuyzen.

In de winter van 1846-47 richtte Roelofs met een aantal collega's het Haagse kunstenaarsgenootschap Pulchri Studio op, maar nog geen half jaar later verhuisde hij naar Brussel. In de Belgische hoofdstad wist hij al snel zijn reputatie te vestigen: op de Salon van 1848 met twee schilderijen, waarvan er een door de Belgische koning werd aangekocht; voor het andere ontving hij een gouden medaille.

Roelofs schreef in februari 1849 in een brief aan Jan Weissenbruch al aan gaf dat hij zeer nieuwsgierig was naar de nieuwe Franse landschapschilders en graag eens naar Parijs zou gaan. Hij zou pas enkele jaren later daadwerkelijk naar Frankrijk afreizen.



Zo ging Roelofs interesse naar de Barbizon uit. Roelofs bezocht regelmatig het dorpje in de jaren '50.

Omstreeks 1867 was Roelofs zich gaan toeleggen op het schilderen van landschappen en vee. Ook deed hij er langer over om een schilderij te maken, waar het een groot succes werd. Zijn doeken werden niet gekaderd. Willem Roelofs en met hem de schilders van de Haagse School streefden naar een realistische weergave van de ons omringende wereld, maar deze diende wel te worden weergegeven met het oog van de kunstenaar.

Willem Roelofs stief op 12 mei 1897 te Berchem, Antwerpen. Schilderijen hangen o.a. in het Rijksmuseum Amsterdam en het Kunstmuseum Den Haag.

Foto locatie: Het Paardenlandje aan de Herenweg in Heemstede.

Rust er een vloek op de kruiswoordpuzzel?

Heemstede/Bloemendaal - Tot grote wanhoop van de redactie ging het vorige week weer niet helemaal vlekkeloos met de kruiswoordpuzzel. Er lijkt wel een vloek op te rusten: de echte oplossing moest zijn 'boekenverzameling', echter bij het invullen kwam menig puzzelaar tot het woord 'boekenveraameling'. Beide oplossingen rekent de redactie daarom goed. De kruiswoordpuzzel wordt via een derde partij aangeleverd. Deze leverancier is hierop door de directie aangesproken. De redactie betreurt deze slordigheid en biedt haar lezers excuses aan voor het ongemak.

Winnaar kruiswoordpuzzel

Uit de loting is Tonny Surendonk de winnares geworden. Zij mag haar prijs bij IJssalon Van Dam ophalen. Gefeliciteerd!

Een mooi afscheid

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



YVONNE REICHRATH
UITVAARTVERZORGER

HOE PERSOONLIJK IS HET LAATSTE VAARWEL?

Want afscheid nemen voor altijd doe je maar één keer.

Dag en nacht bereikbaar
06 - 520 217 76
info@yvonnerreichrath.nl
www.yvonnerreichrath.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



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)

'Samen creëren we een uitvaart waarin de persoonlijkheid van de overledene tot uiting komt: een uniek afscheid.'



Natascha Honigh Madrid
Uitvaartverzorgster



Dunweg
uitvaartzorg sinds 1911 altijd & betrokken

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

www.dunweg.nl



hart & ziel
Uitvaartbegeleiding met aandacht



www.hartenzieluitvaarten.nl
t 023 82 00 920



Loft
UITVAARTBEGELEIDING
Afscheid in het horendy



Camilla Veldman



"Onze kracht zit in de aardslucht"

Vrijblijvend een gesprek of een overlijden melden?
Bel: 06 - 203 802 24

Ongeacht waar u verzekerd bent

Loft Uitvaartbegeleiding
info@loftuitvaartbegeleiding.nl
www.loftuitvaartbegeleiding.nl



Wethouder Grummel neemt petitie flexwoningen Lieve de Keylaan in ontvangst

Tekst en foto: Ellen Toledo

Heemstede – In de vorm van een lange slinger werd donderdag 12 oktober door omwonenden van de Lieve de Keylaan 24 een petitie overhandigd aan wethouder Anneke Grummel (gemeentelijk vastgoed). De gemeente is van plan om het gebouwtje op de Lieve de Keylaan 24 en nog twee andere locaties in Heemstede te gaan gebruiken als flexwoningen voor diverse urgente doelgroepen. De omwonenden van de Lieve de Keylaan 24 willen inspraak bij de keuze van de doelgroepen, ze willen dat de opvang kleinschalig blijft (6-8 woonunits) en

dat het bestaande gebouw behouden blijft en er geen etages bovenop gebouwd worden. Initiatiefneemster Karlijn Kuipers legt de wethouder uit absoluut niet tegen opvang te zijn. “We begrijpen dat de mensen een plek moeten hebben, maar we zijn voor kleinschaligheid. Het is een woonbuurt, een gezinsbuurt, dus houd daar rekening mee.” Ze geeft aan heel blij te zijn met de petitie die door 136 omwonenden is ondertekend. “Ik vind het voor het buurtje waarin wij wonen en de uitgangspunten die er duidelijk in staan, wel een heel krachtig signaal.” Wethouder Grummel bedankt Karlijn voor de petitie en voegt eraan toe

niet alleen wethouder gemeentelijk vastgoed te zijn, maar ook wethouder lokale democratie. “Dus dat we jullie stem horen en wat jullie van onze voornemens vinden is heel erg belangrijk.” De boodschap van de petitie was volgens Grummel al duidelijk omdat die al meerdere malen in gesprekken met andere buurtbewoners naar voren was gekomen. “Voor mij dus geen verrassingen, het is precies zoals het tot nu toe ook door jullie burens is verteld, ook naar het college toe. Iedereen kent jullie standpunten, nu is het aan het bestuur om daar in het algemeen belang een afweging in te maken”, aldus Grummel.



Wethouder Anneke Grummel (rechts) neemt de petitie in ontvangst.

COLUMN: DE VERKIEZINGEN KOMEN ERAAN

Verkiezingsprogramma BBB

Heemstede - Correspondent Eric van Westerloo leest de verkiezingsprogramma's. Deze keer de PVV.

Het programma van BBB, 127 pagina's in kleine letters, is zo uitvoerig dat er lastig doorkomen aan is. Het geeft oplossingen en komt met concrete voorbeelden hoe zaken anders kunnen. Het motto is iedere dag beter. De partij werd tijdens de provinciale verkiezingen de grootste partij van Nederland. Pieter Omtzigt met zijn partij Nieuw Sociaal Contract eet BBB nu leeg. In de laatste peilingen staat BBB op 12 zetels. Wat de o.a. partij wil leest u hier onder.

Fractiediscipline is bij BBB geen kadaverdiscipline. Kamerleden kunnen, zeker bij medisch ethische kwesties, een eigen standpunt innemen. Nederland wordt geregeerd door spreadsheets en marktwerking. Dit brengt schade toe aan de democratische orde. Nederland is toe aan haar tweede naoorlogse wederopbouw. Het uitgangspunt daarbij is, de overheid is er voor burgers en niet andersom, vindt BBB.

Veel nadruk ligt bij BBB op de regio's. Deze moet versterkt worden, scholen behouden, voldoende huisartsen, goed OV en het behoud van de waarden van het platteland.

BBB geeft ruimte aan en koestert onze maakindustrie, familiebedrijven en ondernemers. Zorgen voor verantwoordelijk, bescheiden, integer en empathisch leiderschap. Niet dichtnoeren met wet- en regelgeving. Partijen die als doel hebben onze voedselproductie te verminderen, zetten de vrijheid en veiligheid van Nederland, de welvaart en op het spel. Er dient naar de landbouw gekeken te worden als een strategische en essentiële sector. Landbouw is volgens BBB de verstandigste bezigheid, omdat het uiteindelijk het meest zal bijdragen aan echte welvaart.

Een referendum op zowel nationaal als lokaal niveau. Partijen in de Tweede Kamer moeten inmenging vanuit de regering in hun besluitvormingsproces niet pikken. BBB wil geen regeerakkoord, maar een regieakkoord. Een visie op langjarig beleid in Nederland. Ondernemers, boeren en burgers het vertrouwen om dit mede vorm te geven. Geen 884 bolletjes met dichtgetimmerde afspraken.

Onderwijs & kinderopvang, kwalitatief goed én bereikbaar. Basis, middelbaar en vervolgonderwijs voor iedereen. BBB ondersteunt en stimuleert lokaal ondernemerschap. Stimuleren van producten en diensten van dichtbij. Voldoende pinautomaten, streekziekenhuizen blijven zoveel mogelijk bestaan. Woonzorgcentra en andere woonvormen zoals bejaardenhuizen. Voldoende zorg van de huisarts en fysiotherapeut. BBB wil daarom dat overbodige taken, op aangeven van de huisartsenvereniging, worden geschrapt. 'Meer tijd voor de patiënt' wordt structureel gefinancierd. De zorgverlener bepaalt wat passende zorg is en niet de zorgverzekeraar. Het eigen risico wordt sterk verlaagd en in de komende jaren afgeschaft. Ontmoetingsplaatsen in de directe omgeving: zoals het dorps huis, chillplek voor jongeren, de sportkantine en de bibliotheek.

Ruimte geven aan en koesteren onze maakindustrie, familiebedrijven en ondernemers. Als er wordt gekozen voor een klimaatrevolutie in plaats van -evolutie dan zal onze industrie instorten en zullen veel mensen klimaatverandering de rug toekeren. Kijken naar draagbaarheid, haalbaarheid en uitvoerbaarheid van klimaatbeleid.

Een premier komt pas in beeld bij het vormen van een nieuwe coalitie. Kijken wat haalbaar en draagbaar is met de wereld op de schouders nemen. Dit in samenspraak met burgers. BBB investeert in de verbinding tussen stad en platteland voor een duurzame toekomst.

Geld moert naar lokale musea en cultuur. De Stikstofwet moet volledig op de schop, waarbij niet stikstof maar behoud en herstel van de natuur centraal staat. Bij het toewijzen van huurwoningen voorrang geven aan mensen met lokale binding of urgentie. De opvang van statushouders wil BBB beperken tot 15.000 per jaar incl. nareizigers. Het pensioensysteem voor Politieke Ambtsdragers (Appa) wordt afgeschaft. Politieke Ambtsdragers worden onderdeel van hetzelfde pensioensysteem als de rest van Nederland. De bijstandsuitkering en het minimumloon verhogen, zodat er rekening wordt gehouden met de inflatie.

De belastingdruk voor bedrijven mag niet verder oplopen. In de inkomstenbelasting worden alle daadwerkelijke inkomsten belast geen boxenstelsel. Alle toeslagen worden afgeschaft en vervangen door een belasting- en premievrij bedrag. Alleen daadwerkelijk genoten inkomsten en rendementen worden belast. Groente en fruit onder het 0% BTW-tarief. Nederlandse belastingheffing niet overdragen aan de EU. Belasting op energie en milieu moet eerlijker, eenvoudiger en effectiever worden gemaakt.

Geen nieuwbouw starten van windturbineparken op de Noordzee. De huidige Stikstofwet gaat van tafel. Stoppen met het bezuinigen op de vrijwillige brandweer. Nieuwkomers in ons land krijgen geen voorrang meer op woningen. Asielzoekers doorlopen hun asielprocedure aan de buitengrenzen. Er komen geen nieuwe 'natuurgebieden' meer bij in Nederland. Zero Emissie (ZE) zones in gemeenten vanaf 2025. Dit is onhaalbaar en onbetaalbaar en moet uitgesteld worden. Het maximum aantal vluchten van en naar Schiphol bevroren.

Het fuseren van gemeenten mag niet van bovenaf afgedwongen, alleen als de inwoners van de gemeenten dat willen. BBB is kritisch op de voortdurende stijging van de Europese begroting, en de uitbreiding. Beschikbaarheid en betaalbaarheid van energie voor iedereen. De voorgestelde afbouw van de salderingsregeling zonne-energie tot 2030 opschorten. Onze meest moderne kolencentrales niet sluiten zolang daar geen betrouwbare alternatieven zijn, zoals kernenergie.

BBB is fel gekant tegen Russische agressie. Uiterlijk in 2025 besteedt Nederland minimaal 2% van het BNP aan Defensie. De krijgsmacht is geen beleidsorganisatie, maar een uitvoerend apparaat. De operationele commandanten krijgen de middelen. We vinden een uitbreiding van de krijgsmacht belangrijk.

Het hele programma is na te lezen op de BBB website.

INGEZONDEN POLITIEK

Bloemencorso in het hart?

Op 28 september 2023 was de allerlaatste kans om de route van het Bloemencorso door het centrum van Heemstede te behouden. Enkele jaren geleden ontstond het idee bij de ondernemers van de Binnenweg het Bloemencorso een stukje om te laten rijden en feestelijk te onthalen in het centrum van het dorp. Dat plan kon meteen twee jaar niet doorgaan door corona maar op zaterdag 22 april 2023 was er dan een mooie start van het corsofeest dat wel een hele dag duurde. Er was feest voor jong en oud en tegen het begin van de avond trokken de prachtig gestoken praalwagens door het hart van Heemstede. Zelfs de geur van de hyacinten begeleidde de stoet. Nadat ik 20 jaar in het zuiden van het land de carnavalsoptochten bezocht had, keek ik verrukt naar de levendige stoet van muziekcorsussen, majorettes, personenauto's en themawagens die voorbijkwamen. Hier een sneer daar een opsteker en zo hoort het ook. Maar steeds met engelengeduld in bloemen op de wagens gestoken. De kleurrijke verlichting brandde op de wagens en zette de gevels van de huizen in een feeërieke gloed, ik had de Binnenweg nog nooit zo gezien. Werkelijk sprookjesachtig.

De ondernemers deden er alles aan om het feest cachet te geven door muziek, statafels, verlichte winkels, langere openingstijden en vrolijk personeel in te zetten. Ik heb eerlijk gezegd niet eerder zo'n massaal straatfeest in Heemstede meegemaakt. En toen kwam er een kink in de kabel... De corso-organisatie wilde meer geld hebben. Omgerekend vijftigcent per inwoner. De ondernemers staken de koppen bij elkaar en doneerden 5000 euro waarna de schade voor de gemeente nog maar vijftig cent per inwoner was. Totaal 12.000 euro. Dat gaat de wethouder van financiën te ver. En dat vindt HBB erg jammer. HBB pleit voor het feest dat de inwoners verbreedert. Je komt er je burens tegen. Het is het begin van het zomerseizoen. De winter wordt definitief afgeschud. De zon breekt door. De economie krijgt een fikse impuls met zoveel nieuwe bezoekers.

Er was een motie voor nodig om ook de andere partijen te laten inzien dat er een grote kans gemist wordt om echt iets te doen voor alle inwoners en Heemstede. De kerstboomverbranding is geschrapt, vuurwerk mag niet meer, er wordt (terecht) voor 8000 euro herdacht in Heemstede (4 mei, 8 november, veteranen, Indië), de regio krijgt heel veel geld en nu is daar een feest dat internationaal zijn weerga niet kent. Het Bloemencorso staat terecht op de Werelderfgoedlijst en wij zijn zo gelukkig dat wij op de route liggen en alleen maar 50 cent per inwoner bij te hoeven passen. Ik vind het geen luxe. Ik vind het noodzaak.


Laatste nieuws: Het Bloemencorso gaat nog 1 jaar door Heemstede met de bijdrage van de gemeente en de extra bijdrage van de winkeliers. Voor 2025 blijft de motie onverminderd van kracht.

Ems Post-van Zon, HBB.



Foto: Bart Jonker.

 Vis gerechten

 Vlees gerechten

 Vegetarische gerechten

BRASSERIE BOUDEWIJN

BESTE GAST, WIJ HEBBEN WEER EEN MOOIE NIEUWE MENUKAART.

Willen jullie ook genieten als een van de eerste gasten van onze nieuwe gerechten?

Reserveer dan snel online of bel naar 023-5291892 tijdens openingsuren.

Tevens zijn wij geopend voor de lunch op vrijdag, zaterdag en zondag vanaf 12.00 uur.

Tot snel bij ons in de Brasserie.

Voorgerechten

Albacore tonijn <i>Sushi rijst, rode curry mayonaise en sojasaus</i>	9	
Gamba's pil pil <i>Geserveerd met brood</i>	9	
Verse makreel <i>Met een Citrus-dressing en ingelegde sjalot</i>	8,5	
Calamari <i>Met een tartaarsaus van dragon</i>	8	
Steak tartaar <i>Mierikswortel crème en croutons</i>	9	
Sticky ribs <i>Met huisgemaakte BBQ-saus, chili en koriander</i>	8,5	
Hertencarpaccio <i>Stoofpeer, parmezaan en rucola</i>	9	
Bao met eendenborst p.st. <i>Met zoet zure kool en hoisinsaus</i>	4,5	
Romige Champignons <i>Gegratineerd met kaas uit de oven</i>	8	
Pasta schelpjes <i>Met een saus van salie, knolselderij en doperwt</i>	8	
'KFC' <i>'Krispy fried cauliflower' en een vadouvan-mayonaise</i>	8	
Rode biet <i>Met zachte geitenkaas en spinazie</i>	7,5	

Desserts

Onze wisselende desserts	8
Kaasplank van de KaasKampanje	14,5
Irish/Spanish Coffee	8
Espresso Martini	11

Hoofdgerechten

Dorade <i>Met gestoofde spitskool en bisque Wijn tip: Chardonnay, Frankrijk</i>	23,5	
Vis van de dag <i>Met seizoensgroenten en een beurre blanc saus Wijn tip: Viognier, Frankrijk</i>	23	
Hertenbiefstuk <i>Met geroosterde spruiten en een specerijensaus Wijn tip: Corbieres, Frankrijk</i>	23,5	
Runderentrecôte <i>Met 'hutspot' en een saus van gerookte knoflook Wijn tip: Bodegas Estada, Spanje</i>	24	
Pappardelle pasta <i>Met pesto, courgette, parmezaan en rucola Wijn tip: Pinot Grigio, Italië</i>	19,5	
Geroosterde bloemkool <i>In pittige harissa gemarineerd, citroen - yoghurtsaus en tahini-dressing. Wijn tip: Sangiovese, Italië</i>	21,5	

Sides

Brood <i>Met gezouten roomboter</i>	4
Pompoen uit de oven <i>Met rode uiencompote</i>	6,5
Friet <i>Met huisgemaakte mayonaise of truffelmayonaise en parmezaan</i>	5 7,5
Geroosterde wintergroenten	6,5
Aardappelgratin met truffel	7

Chef's Menu

44,95

Laat u verrassen door de chef
met een 4-gangen Chef's Menu

*Dit menu bevat het volgende:
twee voorgerechten een hoofdgerecht
met een side dish en een dessert*

Burgemeester en locoburgemeester hijsen de regenboogvlag bij SEIN

Heemstede – Op woensdag 11 oktober, bekend als 'Coming Out Day', hebben burgemeester Astrid Nienhuis van Heemstede en locoburgemeester Charif El Indrissi van de gemeente Haarlemmermeer de regenboogvlag gehesen bij SEIN locaties Heemstede en Cruquius. Dit ter gelegenheid van de Regenboogweek van SEIN, waarin de boodschap van acceptatie en inclusiviteit wordt gevierd.

'Coming Out Day' op 11 oktober
Ieder jaar op 11 oktober wordt 'Coming Out Day' wereldwijd gevierd als een dag waarop het openlijk uitkomen voor seksuele geaardheid en genderidentiteit centraal staat. In Nederland mag deze dag dan geen grootschalige centrale viering hebben, verschillende Nederlandse gemeenten organiseren rondom deze datum wel meerdaagse programma's onder de noemer 'Regenboogweek'.

Regenboogweek bij SEIN
Dit jaar organiseert SEIN voor de tweede keer de Regenboogweek, een initiatief dat is geïnitieerd door



Burgemeester Astrid Nienhuis van Heemstede en locoburgemeester Charif El Indrissi van de gemeente Haarlemmermeer hijsen de regenboogvlag. Foto's aangeleverd door SEIN.



bewoner Niels van der Veen. Tijdens deze speciale week worden bij SEIN diverse activiteiten georganiseerd om te benadrukken dat iedereen mag zijn zoals hij of zij is en om de grote diversiteit in onze samenleving en binnen SEIN bespreekbaar te maken.

Tijdens de Regenboogweek kunnen bewoners en medewerkers genieten van speciale activiteiten, waaronder een Regenboog-kerkdienst, een LHBTIQ+ workshop voor medewerkers en een gezellige filmmiddag met vertoning van twee LHBTIQ+ documentaires.

SEIN is een derdelijns expertisecentrum gespecialiseerd in epilepsie en slaapgeneeskunde. SEIN biedt diagnostiek, behandeling en begeleiding op het gebied van epilepsie en slaapstoornissen. Hiervoor beschikt SEIN o.a. over twee opnameklinieken, twaalf poliklinieken, drie woonlocaties, slaap-waakcentra, een dagbestedingscentrum, een logeerhuis en een school. Het terrein van SEIN in Cruquius huisvest de grootste woonlocatie, waar dag en nacht zorg en begeleiding wordt geboden aan ongeveer 270 mensen van diverse leeftijden vanwege epilepsie.

ties, slaap-waakcentra, een dagbestedingscentrum, een logeerhuis en een school. Het terrein van SEIN in Cruquius huisvest de grootste woonlocatie, waar dag en nacht zorg en begeleiding wordt geboden aan ongeveer 270 mensen van diverse leeftijden vanwege epilepsie.

Kleuters in De Ark leren over assistentiehonden

Heemstede - Maandag 9 oktober werden de kleuters van juf Mandy van basisschool De Ark in Heemstede, verrast met een bezoek van Natasja Koeckhoven en haar assistentiehond Anoki. Natasja kwam het lespakket Chrissy brengen en voorlezen uit haar boek 'Chrissy en de superhelden'.

Natasja heeft een spierziekte, de ziekte van Pompe en ze heeft daarom een assistentiehond, Anoki. Samen met Anoki geeft ze voorlichting op basisscholen om zo kinderen te informeren over het belang van assistentiehonden en wat je moet doen als je er een tegenkomt.

De kleuters vonden het maar wat spannend toen Natasja in haar rolstoel met Anoki de klas binnenkwam. Maar toen het lespakket eenmaal uitgepakt op tafel lag, kwamen de vragen los. 'Heeft ie lange nagels? Bijt de

hond? Wat eet Anoki?' Natasja liet zien wat Anoki kan doen voor haar en wanneer het werktijd of speeltijd is voor Anoki. Na alle vragen te hebben beantwoord en een stukje uit het boek voorgelezen te hebben, was de tijd om. De kleuters zwaaiden Natasja en Anoki uit en daarna las juf Mandy nog verder voor uit het boek. Dagen later wordt er nog over gesproken in de groep!

Dankzij de Postduivenhoudersvereniging De Vredesbode uit Heemstede ontvangen alle basisscholen in Heemstede en Bennebroek dit lespakket. Het lespakket bestaat uit het boek, lesbrieven, set van 5 ansichtkaarten, kleurplaat, zoek de verschillenplaat, sticker en boekenlegger.

Volg Natasja en Anoki op facebook: 'Chrissy en de superhelden'.



Assistentiehond Anoki en Natasja Koeckhoven. Foto: Bart Jonker.

KRUISWOORDPUZZEL

Horizontaal 1. koude lekkernij; 7. eiland in de Caribische zee; 12. boomsoort; 13. afscheidsgroet; 14. deel van korenhalm; 15. lengtemaat (afk.); 17. losgeraakte naad; 19. natte weke aarde; 21. bekende Nederlandse motorrace (afk.); 22. familielid; 24. verschijnsel aan de hemel; 27. oceaan; 28. zangvogel; 30. plechtige belofte; 31. grote bij; 32. jongensnaam; 33. bundeltje haar; 35. gewrichtsaandoening; 37. steen; 38. journaaluitzending; 41. Nederlands kanker instituut (afk.); 42. Europese hoofdstad; 44. gespitte mond; 46. morsdoekje; 47. ingeving (plan); 48. bewijs van een behaald examen; 49. telwoord; 50. akelig; 52. rivier in Duitsland; 54. onmiddellijk daarop; 56. zeewier; 58. wijde (marge); 61. voormalig tv-programma van Jan Lenferink; 62. openbaar vervoermiddel; 64. plotselinge regenval; 65. niet flexibel (stijf); 67. Leidse onderwijsinstelling (afk.); 68. jongensnaam; 70. beendervet; 72. voetbalbeker; 73. onderaardse grafkamer; 76. strafwerktuig; 77. tandeloos zoogdier; 78. schaapkameel; 79. zoon van Adam en Eva; 81. gewicht (afk.); 82. smalle ondiepte in zee; 83. roofvogel; 84. deel van hals; 86. deel van een bedrijfskapitaal; 87. loofboom.

Verticaal 1. ijsverkoper; 2. tegenover (afk.); 3. zangstem; 4. god van de liefde; 5. Marokkaanse havenplaats; 6. schaakstuk; 7. beoefenaar van judo; 8. inwendig orgaan; 9. lokspijs; 10. titel (afk.); 11. oud indiaans volk in Mexico; 16. afgemat; 18. hertensoort; 20. vurig strijdpaar; 21. Engels telwoord; 23. honingdrank; 25. luthof; 26. Indisch gerecht; 27. groot mastdoek; 29. pooier; 32. verzameling van gedroogde planten; 34. Engels telwoord; 36. tokkelinstrument; 37. bergpapegaai; 39. voormalige Nederlandse kolonie; 40. autotype; 42. vochtblaasje op de huid; 43. iglo; 45. Transit International Routier (afk.); 46. tekstbericht per telefoon (afk.); 51. algemene energieraad (afk.); 53. alstublieft (afk.); 54. oogmake-up; 55. schop; 56. zangstuk uit een opera; 57. wijze van betalen; 59. insect; 60. tot ontstemming prikkelen; 62. alles bijeen geteld; 63. rondtrekkende steppebewoner; 66. scheepstouw aan een mast; 67. jong dier; 69. Nederlandse bridgebond (afk.); 71. platvis; 73. horecagelegenheid; 74. afdelingshoofd; 75. zwemvogel; 78. aangesloten bij een vereniging; 80. jongensnaam; 82. Royal Navy (afk.); 85. bokstern (afk.).

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							75		76	
77						78							79		80	
						82							84		85	
86																
78	43	29	5	44	35	87	37	85	25	58	65	33	75	42	11	55

Deze puzzel wordt u aangeboden door Albert Heijn aan de Blekersvaartweg 57 in Heemstede.

Lekker puzzelen voor een heerlijke prijs: een goedgevulde AH-tas vol artikelen!

Mail uw oplossing uiterlijk maandag 23 oktober, 17.00 uur naar: redactie@heemstede.nl, onder vermelding van kruiswoordpuzzel, voorzien van uw naam, telefoonnr. 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 geconspioneerd. Succes!



DEKA MARKT

ACTIE!

ACTIE!
2,99
3,49
3,99

FRAMBOZEN, BRAMEN OF HOLLANDE AARDBEIEN
Schaal 225 of 400 gram.

UNIEKAAS 48+ KAAS
Alle varianten.
Stuk 400 - 515 gram.

GROOTVERPAKKING
4,99
7,04
7,29

MAAK KANS
op een Senseo Muesli machine* bij aankoop van een pak Senseo

SENSEO KOFFIEPADS
Alle varianten. Voordeelpak.

48 VOORDEELPAK MEGA FORMAT
48 STUKS
4,99
6,19
6,29

MEGA PRIJSPAKKER

ACTIE!
2,49
3,99

KARVAN CÉVITAM ORIGINAL
Alle varianten (m.u.v. 0,0%).
Bus 600 ml.

WIJNZINNIGE Wijnweken

PER FLES
3,49
3,99

Nu per doos nog goedkoper!
6 VOOR
17,99
23,94

NJOY
Alle varianten.
Uit Moldavië. Fles 75 cl.

ACTIE!
13,99
18,65

HERTOG JAN
Krat 24 x 30 cl.

WEEKEND 4-DAAGSE

DO 19 OKT

VR 20 OKT

ZA 21 OKT

ZO 22 OKT

ACTIE!
2,49
2,99

GESNEDEN FRUIT
Watermeloen, fruitsalade druif aardbei of meloen mix. Schaal 300 gram.

HALVE VLAAI
5,99
7,19

DEKAVERS BROWNIE- OF RIJSTEVLAAI

Sommige afgebeelde artikelen of smaakvarianten zijn niet in alle winkels verkrijgbaar. Prijswijzigingen, zelftellen en uitverloopt. Voorbehouden. Niet voor wederverkoop.

4 DAGEN LANG HET LEKKERSTE AANBOD VOOR EEN GESLAAGD WEEKEND!

Apollo Ensemble speelt muziek van Händel en Vivaldi in gemeentehuis Bloemendaal

Overveen – Op zondag 29 oktober treedt het Apollo Ensemble op in het gemeentehuis van Bloemendaal, aan de Bloemendaalseweg 158 in Overveen. Onder de titel 'Apollo & Daphne' brengt het Apollo Ensemble een programma met muziek van Händel en Vivaldi.

Het Apollo Ensemble bestaat uit topmusici uit alle delen van de wereld en heeft als thuisbasis Nederland. Concertreizen voerden de musici naar verschillende landen in Europa, Zuid-Amerika, Canada, Australië en de Verenigde Staten. Het concert wordt geopend met een drietal concerten van Vivaldi voor solo-instrumenten met orkest. Na de pauze volgt dan de beroemde cantate 'Apollo & Daphne' van Händel. De cantate vertelt het verhaal van de Griekse god Apollo die verliefd wordt op de nimf Daphne. De cantate wordt uitgevoerd door sopraan Renate Arends en bariton Mattijs van de Woerd.



Apollo Ensemble. Foto: Anne Meijer.

Het concert begint om 11 uur (zaal open 10.30 uur). Een kaart kost €24,-. Jongeren tot 26 jaar betalen €12,-. Kaarten zijn online te koop via www.muzenforum.nl en op de dag van het concert aan de zaal (alleen pinbetaling). Stichting Muzenforum organiseert

ieder jaar van september t/m april acht zondagochtendconcerten. Diversiteit in het aanbod staat voorop: van solisten tot ensembles en zowel instrumentaal als vocaal. Op de website www.muzenforum.nl vindt u meer informatie over het concert.

Ontdek schatten op de Grote Snuffelmarkt in Haarlem

Haarlem - De grootste en meest spannende snuffelmarkt van de regio staat weer voor de deur, en iedereen is van harte uitgenodigd om op zondag 22 oktober de schatten van Haarlem te ontdekken op de Grote Snuffelmarkt in het Kennemer Sportcenter aan de IJbaanlaan in Haarlem. De Grote Snuffelmarkt vindt plaats van 09-16.30 uur. Met maar liefst 250 kramen, boordevol prachtige tweedehands spullen en curiosa, is deze markt de ultieme bestemming voor liefhebbers van vintage schatten, koopjesjagers en nieuwsgierige geesten. Of je nu op zoek bent naar antiek, retrokleding, vinylplaten, meubels of gewoon een uniek item voor je collectie, je zult hier zeker iets vinden

dat je hart sneller doet kloppen. De Grote Snuffelmarkt belooft een gezellige dag vol schattenjachtplezier te worden voor het hele gezin. Terwijl volwassenen slechts 4 euro betalen voor toegang, kunnen kinderen onder begeleiding tot en met 12 jaar gratis deelnemen.

Het Kennemer Sportcenter biedt voldoende parkeergelegenheid en een sfeervolle omgeving om heerlijk te snuffelen en te genieten van lekker eten en drinken terwijl je op zoek gaat naar die unieke vondst. Dus, zet het in je agenda en nodig je vrienden en familie uit voor een onvergetelijke dag vol schattenjachtavonturen op de Grote Snuffelmarkt in Haarlem. Mis dit niet!



Het wordt een gezellige dag vol schattenjachtplezier. Foto: Pixabay.

Predikant in Bennebroek presenteert haar nieuwste gedichtenbundel

Bennebroek - Op zaterdag 21 oktober wordt in Het Trefpunt te Bennebroek de dichtbundel 'Op vleugels van verwondering' gepresenteerd. Deze bevat gebeden en gedichten van Janneke Nijboer, predikant bij het Trefpunt. Het zijn reflecties op allerlei levensfasen en gebeurtenissen.

Tijdens de feestelijke presentatie zal de auteur zelf de inhoud van de bundel toelichten. Daarna volgen voordrachten van een aantal teksten, omlijst met muziek van Addy Alberts.

De boekpresentatie begint om 14.00 uur op het Akonietenplein 1 te Bennebroek.

AGENDA

DONDERDAG 19 OKTOBER

Twee films in de Luifel. Herenweg 96, Heemstede. Om 10.30u de film 'Rose' en lunch €13,50 en om 19.30u de film 'Tous les soleils' €7,-. Aanmelden via info@wijtheemstede.nl of belt u 023 - 548 38 28.

VRIJDAG 20 OKTOBER

De omweg - zangeres Britta Maria en de pianist Maurits Fondse. 't Mosterdzaadje, Kerkweg 29, Santpoort-Noord. Om 20u. Toegang vrij, na afloop collecte met richtlijn €10,-. www.mosterdzaadje.nl.

Cabaretoorstelling Ryan Panday, 'Karma' (try-out). Theater De Luifel, Herenweg 96, Heemstede. 20.15u.

ZATERDAG 21 OKTOBER

Kledingruilcafé Duurzaam Overveen, gebouw Tinholt, Vrijburglaan 17, Overveen. 13u. Toegang: €5.

ZONDAG 22 OKTOBER

Cellokwartet Almo Sola. 't Mosterdzaadje, Kerkweg 29, Santpoort-Noord. Om 15u. Toegang vrij, na afloop collecte met richtlijn €10,-. www.mosterdzaadje.nl.

DONDERDAG 26 OKTOBER

Gratis goochelshow (4-10 jr). De Luifel Herenweg 96, Heemstede. V.13-15u.

VRIJDAG 20 OKTOBER

Workshop 'Zing je vrij'. De Luifel, Herenweg 96, Heemstede. V.10-12u. Kosten: €10,-. Aanmelden via: info@wijtheemstede.nl of belt u 023 - 548 38 28/receptie de Luifel.

ZATERDAG 28 OKTOBER

Concert Delta Pianotrio, 'Uit Einstein's vioolkist'. Presentatie: Ab Nieuwdoorp. De Oude Kerk, Wilhelminaplein, Heemstede. Om 20.15u. Informatie en kaarten: www.podiaheemstede.nl

Duo Encanto, mezzosopraan en piano. 't Mosterdzaadje, Kerkweg 29, Santpoort-Noord. Om 15u. Toegang vrij, collecte met richtlijn van €10,-. www.mosterdzaadje.nl.

ZONDAG 29 OKTOBER

Apollo Ensemble speelt Händel en Vivaldi. Gemeentehuis van Bloemendaal, Bloemendaalseweg 158, Overveen. Om 11u, zaal open 10.30u. Kaarten €24,-. Jongeren tot 26 jaar €12,- via www.muzenforum.nl of aan zaal (alleen pin).

Altvioliste Ana Valéro Betrán en pianist Sergey Smirnov. 't Mosterdzaadje, Kerkweg 29, Santpoort-Noord. Om 15u. Toegang vrij, collecte met richtlijn van €10,-. www.mosterdzaadje.nl.

Leyduin-lezing over oude jachtmethoden in Zuid-Kennemerland

Vogelzang - Tijdens deze lezing in Huis Leyduin hoor je van 11-12.30 uur op zondag 29 oktober meer over de jachtmethoden van weleer. Veel rijke eigenaren van buitenplaatsen hadden vroeger bijvoorbeeld een vinkenbaan of een eendenkooi in bedrijf om vinken en eenden te vangen. Een historische lezing op een historische locatie!

assisteren tijdens jachtpartijen maar ook om de wildstropers te verjagen. Op sommige dagen hadden de duinen veel weg van het Wilde Westen als de jachttopziener een stroper betrapt. Vroeger waren buitenplaatsen in het bezit van rijke families die er zomers verbleven en zo de stinkende stad ontvluchtten.

De duingebieden in Zuid-Kennemerland werden op historische kaarten met de 'Wildernisse' aangeduid. Tot ver in de 20ste eeuw waren deze gronden schraal, onvruchtbaar en nutteloos bevonden. Maar er werd wel veel plezier aan beleefd. De Wildernisse waren in trek bij de adel. Amsterdamse kooplieden en regenten die er voor de jacht kwamen. De jachtgebieden waren niet alleen voor de jachtheren interessant maar ook voor de arme stroper die menig konijntje wist te strikken, tot grote ergernis van de eigenaar van een jachtterrein. De jachtheren stelden jachttopzieners aan voor het reguleren van de wildstand, het

Onderwerpen die tijdens de lezing aan de orde zullen komen zijn: de historie van de jacht in de duingebieden van Zuid-Kennemerland; waar werd op gejaagd; vormen van jagen en jachthevenementen; hoe werden vinken en eenden gevangen?


Locatie: Huis Leyduin; Parkeerplaats: Woestduinweg 4; 2114 BG Vogelzang. Bij de ingang van Huis Leyduin (aan de zijkant) word je door de gids opgevangen.

Zin om mee te gaan? Nadere informatie en aanmelden op: www.gaatumee.nl.




Oude Vinkenbaan, beeld aangeleverd door LHN.

Activiteiten



Zien we jou terug in de bie? 



Regina leest voor

 Vrijdag 20 oktober | 15:00 - 16:00
 de Bibliotheek Haarlem Schalkwijk



Digitaal Sterk! Spreekuur

 Zaterdag 21 oktober | 10:00 - 13:00
 de Bibliotheek Haarlem Noord

Taalsprekkur

 Maandag 23 oktober | 13:00 - 16:00
 de Bibliotheek Haarlem Centrum



Taalsoos

 Dinsdag 24 oktober | 10:00 - 11:30
 de Bibliotheek Bloemendaal

Peuterbieb

 Woensdag 25 oktober | 10:30 - 11:15
 de Bibliotheek Hillegom

Bibliotheekcollege: kunstenaars en kunstmatige intelligentie

 Donderdag 26 oktober | 20:00 - 21:30
 de Bibliotheek Haarlem Centrum

Benieuwd naar alle activiteiten van de Bibliotheek? Bezoek onze website:



bibliotheekzuidkennemerland.nl



125 jaar samenwerken en we leren nog steeds

Sinds onze oprichting in 1898 werken we als coöperatieve bank samen aan steeds betere oplossingen voor iedereen. En dat blijven we doen. Met gastlessen op scholen willen we de kanselijkheid vergroten voor kinderen in kwetsbare wijken in onze regio Amsterdam. Het is voor hen helaas minder vanzelfsprekend om hun talent te ontwikkelen, dan voor kinderen uit andere delen van de stad. In samenwerking met JINC inspireerden we 3500 kinderen over goed omgaan met geld en het plannen van hun toekomst. Ook verenigingen kunnen al jaren op onze steun rekenen. Financieel én met onze expertise over bijvoorbeeld duurzaamheid, sponsoring of ledenbinding. We begeleiden nu 77 verenigingen uit onder andere de sport-, kunst- en cultuursector. Want als zij hun ambities waarmaken, profiteert de hele regio daarvan.

We beseffen dat we er nog niet zijn. Grote veranderingen gaan nooit over één nacht ijs: we leren elke dag van al onze klanten en twee miljoen leden, partners en van iedereen die er anders naar kijkt. Daar zijn we dankbaar voor. Want wij geloven dat we alleen samen steeds betere oplossingen voor elkaar kunnen krijgen.



Ontdek aan welke oplossingen we
nog meer werken op [rabo.nl/impact](https://www.rabo.nl/impact)

125 jaar de coöperatieve Rabobank 

Dinant, een schitterende melodie van cultuur, natuur en muziek

Tekst en foto's: Bart Jonker

Dinant – Met de herfstvakantie in het verschiet is Dinant in de Belgische Ardennen wellicht een leuke reistip voor dit seizoen of voor een heerlijk weekendje weg. Deze stad aan de Maas heeft veel te bieden en is een plaatje om te zien. De stad strekt zich letterlijk uit aan weerskanten van deze rivier. De fraaie intredende herfstkleuren maken deze pittoreske compositie nog fraaier.

Citadel en collegiale kerk

Net als de andere steden aan de Maas, zoals Namen en Luik, was Dinant door haar strategische ligging door de geschiedenis heen een stad waar veel om gevochten is. Ook deze stad behoort tot de zogenaamde 'Route des fortifications' aan de Maas, die tot ver in Frankrijk doorloopt (o.a. Givet). Dit is duidelijk te zien aan de citadel, een vesting die boven op de rots de stad karakteriseert. De basis van dit bouwwerk werd in 1051 gelegd. De vesting is voor de sportieve bezoeker te bereiken met de trappen (oorspronkelijk uit 1577), bestaande uit maar liefst 408 treden, maar sinds 1956 beschikt het bouwwerk (gelukkig) over een kabelbaantje dat bezoekers omhoog brengt. Deze kabelbaan werd in 1997 vernieuwd. In de vesting zelf is een oorlogsmuseum gevestigd. Vanaf bovenaf heeft u een magisch en adembenemend uitzicht over de stad en de Maas. Naast de vesting vormt beneden de Collegiale kerk Ónze Lieve Vrouwe van Dinant de vaste aanblik van de stad. Deze mooie kerk is een typisch staaltje van Maasgotiek en stamt uit de 13de eeuw. Oorspronkelijk werd de kerk in de 10de eeuw in Romaanse stijl gebouwd, maar in de 1277 kwam een deel van de overhangende rots naar beneden, die de kerk aanzienlijk verwoestte. De herbouw werd sindsdien gerealiseerd in de stijl van Maasgotiek.

De Maas

Dinant en de Maas zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden in een haat-liefdeverhouding, aangezien de Maas bij tijd en wijle buiten haar oevers kan treden. Overigens geldt dat voor de meeste rivieren in de Ardennen, zoals de Ourthe en de Amblève, die beide in de Maas uitmonden. Bezoekers kunnen vanaf Dinant een rondvaart over de rivier maken en vanaf het water de spectaculaire rotspartijen gadeslaan. De speling der natuur kent hier geen grenzen en is machtig om te zien.

Dinant en de saxofoon

Slogan voor de stad Dinant is 'Sax and the City'. Ja, u hoort het goed, de saxofoon staat symbool voor Dinant en is uitgevonden door Adolphe Sax (Dinant 1814- Parijs 1894). Adolphe Sax was een bouwer van muziekinstrumenten en de saxofoon is zijn beroemdste creatie. Hij verwierf in 1846 patent op deze uitvinding. Dit muziekinstrument valt thans niet meer weg te denken uit de jazz- en popmuziek. In Dinant bevindt zich een reuze saxofoon. Het huis van Adolphe Sax is te bezoeken en op de brug over de Maas zijn diverse saxofoons als kunstvorm geplaatst, die verschillende naties uitbeelden.

Leffe bier

Wie België zegt, denkt aan de vele biersoorten die in het land gebrouwen worden. Alleen al in de regio Wallonië zijn 89 bierbrouwerijen te bezoeken. Een van de beroemdste en bekendste



Belgische bieren komt uit Dinant: het Leffe bier. In Dinant is Maison Leffe te bezoeken. De abdij van Leffe werd in 1152 gesticht door de Norbertijnen van Floreffe. In 1240 verwierven de monniken de brouwerij van Saint-Médart, aan de overkant van de Maas. Maison Leffe vertelt alles over de geschiedenis van dit smakelijke bier en natuurlijk moet u deze even proeven. Het blonde en donkere bier van Leffe zijn het bekendst en zijn ook

in Nederland goed verkrijgbaar. Ga sowieso lekker uit eten in Dinant en omgeving. De fantastische Belgische keuken, maakt van uw tripje een onvergetelijke culinaire ervaring. Dinant heet u van harte welkom! Meer informatie op: www.exploremeuse.be.

Met dank aan het Toeristenbureau Dinant.





Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

oktober 2023



Maakt geld echt niet gelukkig? En waarom dan?

Steeds meer mensen hebben moeite om in financieel opzicht het hoofd boven water te houden. Volgens het Centraal Planbureau zullen volgend jaar in Nederland ongeveer een miljoen mensen onder de armoedegrens leven.

Die groep bestaat dan voor ongeveer 230.000 mensen uit kinderen. Grofweg kun je stellen dat iemand in Nederland die alleen woont en minder dan 1550 euro per maand te besteden heeft, in armoede leeft. Een oud gezegde leert ons dat geld niet gelukkig maakt. Maar is dat daadwerkelijk zo? Wetenschappers menen juist dat geld wel gelukkig maakt. Maar dat geldt slechts in bepaalde mate. Het heeft allemaal te maken met mindset. Geldstress kan zorgen voor een gedragsverandering. Nu steeds meer mensen met geldstress kampen, zou je denken dat men de financiën strakker in het oog houdt. Dat men nog beter nadenkt over het doen van bepaalde uitgaven. Maar het tegendeel blijkt waar te zijn. Een gebrek aan geld zorgt voor een vorm van stress die onze hersenen anders laat werken. Eigenlijk komt het er kort gezegd op neer dat we juist de dingen doen die we beter niet zouden kunnen doen. Door deze vorm van stress zijn je hersenen minder goed in staat om na te denken over de lange termijn. Normaal gesproken weet je dat het verstandig is om wat geld achter de hand te houden voor noodgevallen. Die wasmachine of koelkast, die het opeens begeeft. Die auto-reparatie, die een stuk duurder uitvalt dan

je had begroot. Kortom, een appeltje voor de dorst, dat je zo nu en dan echt goed kunt gebruiken. Maar doordat we geldstress ervaren, kunnen we ons minder goed op deze zaken focussen. We laten het dus eigenlijk een beetje op zijn beloop. Tegelijkertijd blijken we in deze omstandigheden juist sneller de behoefte te hebben om onszelf op de korte termijn wat extra te verwennen. Noem het maar een troostaankoop. Je wilt jezelf wat minder naar voelen en je financiële zorgen even vergeten. Dat gaat beter als je iets leuks hebt om van te genieten, zoals een nieuw kledingstuk of een nieuw meubel. Dus eigenlijk kiezen we ervoor om geld te gaan uitgeven dat we eigenlijk niet goed kunnen missen.

Je administratie op orde

Minder geld uitgeven heeft voor een groot deel te maken met het weerstaan van verleidingen. Het is belangrijk om goed inzicht te hebben in je eigen bestedingspatroon en in je financiën. Zet daarom eens alles goed op papier. Op de computer kun je met behulp van Excel heel simpel een overzicht maken van je inkomsten en uitgaven. Zo'n overzicht hoeft je niet eens zelf te bedenken, je kunt

een kant-en-klare versie downloaden van het internet, bijvoorbeeld hier. Ook kun je een app als Tellow, You Need a Budget (YNAB) of Spendee gebruiken. Als je jouw financiële administratie alleen maar in je hoofd hebt, zie je vaak dingen over het hoofd. Bij het kopen van die nieuwe jas kijk je immers alleen maar naar het totale beschikbare saldo. Maar daar moet nog van alles van worden betaald. Maak een planning voor de langere termijn, waarbij je precies aangeeft wanneer je wat kunt kopen. Houd altijd rekening met onvoorziene uitgaven. Banken bieden vaak de mogelijkheden om je rekening op te delen in verschillende spaarpotjes. Hierdoor wordt sparen eenvoudiger gemaakt. Als het geld al een bepaald label heeft meegekregen, ben je minder snel geneigd om het voor iets anders te gaan gebruiken. Een ander interessant punt is het herkennen van bepaalde patronen in je gedrag. Heb je iets gekocht? Schrijf dan in een schrift op wat je precies deed. Op welke dag deed je de aankoop? En op welk tijdstip? Hoe waren de weersomstandigheden? Was je alleen of in gezelschap? Beschrijf zo veel mogelijk details over het moment van aankoop. In welke stemming was je? Welke muziek hoorde je? Al dat soort dingen kunnen een rol spelen. Door de situaties over een langere periode met elkaar te vergelijken, ontdek je in welke situaties je sneller geneigd bent om geld uit te geven. Die situaties kun je vervolgens gericht gaan vermijden om geld te besparen.

Wat doet rijkdom met je hersenen?

In eerste instantie lijkt het hebben van geld

een positief effect op onze hersenen te hebben. Immers, als je geld verdient, dan stimuleert dat de afgifte van dopamine, een neurotransmitter die geassocieerd wordt met genot en beloning. Hierdoor kun je gevoelens van tevredenheid en geluk ervaren. De keerzijde is echter dat je steeds meer geld moet verdienen om dezelfde beloningskick te ervaren. In dat opzicht zou je rijkdom kunnen vergelijken met drugs. Maar meer geld kan ook zorgen voor gevoelens van stress en angst. Bijvoorbeeld de angst voor financiële tegenslagen. Je kunt er zelfs depressief van worden. Daarnaast liggen ook gevoelens van jaloezie op de loer. Je gaat jouw eigen (financiële) succes meten met dat van je concurrenten en daardoor ben je eigenlijk niet meer goed in staat om te genieten van je geld. Bovendien komen mensen met veel geld vaak in een sociaal isolement terecht en ook dat is uiteraard niet bevorderlijk voor je mentale welzijn. De bewering dat geld niet gelukkig maakt vindt hier zijn oorsprong. Het omgekeerde is echter ook waar: geen geld maakt vaak ook niet gelukkig, omdat mensen zonder geld vaak niet in staat zijn om optimaal deel te nemen aan de maatschappij. Ze kunnen zich geen vakanties veroorloven, ze eten minder gezond en ze hebben vaak ook minder sociale contacten. Daar kan ook nog een gevoel van schaamte bijkomen en dit alles heeft zijn weerslag op het brein. Zoals bij veel zaken geldt ook hier dat de gulden middenweg wellicht de beste is. Niet met extreme rijkdom, maar met een modaal inkomen ben je waarschijnlijk het snelst gelukkig.

Ongemerkt krijgen we veel te veel zout in ons lichaam



Hoe vaak ga jij naar de kapper...?

Help! Ik heb ribbels op mijn nagels!

Vrijwilligers: onmisbaar in de zorg

Stichting SIG ondersteunt mensen met een beperking en/of autismeverwante stoornis in Midden- en Zuid-Kennemerland. Er werken betrokken professionele medewerkers, die instromen met of zonder zorgachtergrond. Samen wordt de kwaliteit van leven van de cliënten centraal gesteld, in alles wat ze doen.

Ook vrijwilligers zijn onmisbaar. Zij zorgen voor het vervoer van cliënten naar de dagbesteding, helpen bij groepsactiviteiten of gaan als persoonlijk 'maatje' met cliënten op stap. SIG en partnerorganisatie STG Vrijwilligershulp & Mantelzorg organiseren samen de inzet van vrijwilligers. In totaal zijn er bij de SIG 200 vrijwilligers actief.

Woonvoorzieningen

In de woonvoorzieningen van de SIG, verspreid tussen Heemstede, Haarlem, Heemskerk en Heiloo, wonen cliënten in een eigen studio of appartement, met 24/7 begeleiding/zorg op maat. In de gemeenschappelijke woonkamers organiseren vrijwilligers activiteiten, zoals een knutsel- of spelletjesavond. Daarnaast ondernemen vrijwilligers 1:1-activiteiten met bewoners.

Kinderen

De SIG heeft een woonvoorziening voor kinderen/tieneren in Wijk aan Zee en een Logeershuis in IJmuiden. Vrijwilligers helpen bij evenementen en groepsactiviteiten.

Ondersteuning aan huis

De SIG biedt ook (ambulante) ondersteuning op afspraak aan huis, aan gezinnen en zelfstandig wonende cliënten. Vrijwilligers verlichten de zorg in gezinnen en helpen individuele cliënten bij hun sociale en formele contacten (werk, gemeente, huisarts etc.).

De SIG biedt in de hele regio kleinschalige dagbesteding aan. Het vervoer naar de locaties wordt uitgevoerd door vrijwilligers. Ook zijn vrijwilligers actief op de dagbestedingslocaties zelf.



Foto aangeleverd.

Hoe vaak ga jij naar de kapper...?

Kijk eens wat vaker in de spiegel van de kapper. Het is niet zomaar een tekst, het zijn de woorden waarmee de kappersbranche jarenlang adverteerde om klanten te werven. Maar er zit wel een kern van waarheid in die woorden, want over het algemeen laten we ons kapsel niet voldoende tijd verzorgen. Onderzoek wijst uit dat we gemiddeld eens in de drie maanden een bezoek aan de kapper brengen. Maar afhankelijk van je haartype zou dat best enkele malen per jaar extra mogen gebeuren. Waarom? Dat leggen we je hieronder uit.

De meest ideale frequentie voor jouw kappersbezoek hangt op de eerste plaats af van het type haar en het kapsel dat je graag wilt hebben. Sommige kapsels hebben nu eenmaal meer verzorging nodig. Kies je bijvoorbeeld voor een pony, dan zul je veel sneller een volgend bezoek aan de kapper moeten inplannen, dan wanneer je geen pony hebt. Ook wanneer je kiest voor een kort kapsel, moet je rekening houden met een regelmatige gang naar de kapsalon. Eens in de vier weken kun je dan als modus aanhouden. Bij langer haar is het prima om zes tot acht weken te wachten met de volgende knipbeurt. En heb je kroeshaar, dan hoeft je het haar eigenlijk maar eens per jaar te laten knippen. Daar staat dan wel weer tegenover dat dit haartype tussentijds veel meer verzorging vraagt.

Haardikte

Ook de dikte van het haar speelt een rol. Mensen die halflang haar hebben, maar van nature een dikkere haardos, kunnen twee tot drie maanden wachten voordat ze het opnieuw laten knippen. Heb je daarentegen fijn haar, dan is het aan te bevelen om niet langer dan zes weken te wachten. Ook wanneer je het haar in laagjes laat knippen of wanneer je een bob als kapsel hebt, kun je de termijn van zes weken aanhouden. Heb je een weelderige bos krullen? Dan volstaat het om eens per drie maanden naar de kapper te gaan. Verder is het natuurlijk geheel afhankelijk van je eigen specifieke voorkeuren. Misschien ben je uitgekeken op je kapsel en wil je iets totaal anders? Een nieuw model of een nieuwe kleur? Laat je niets aanpra-

ten en overleg altijd met de kapper welk kapsel bij jou past.

Beschadigd haar

Je hoofdhaar heeft van nature een duidelijke functie. Het beschermt je schedel tegen de brandende zon en het zorgt ervoor dat je de juiste temperatuur in je lichaam kunt vasthouden. Maar ons kapsel heeft het in de loop van ons leven soms zwaar te verduren. We gaan door weer en wind en de weersinvloeden op de kwaliteit van ons haar zijn soms heel goed merkbaar. En wat te denken van het zeezout, als we gaan zwemmen aan het strand? Ook doen we zelf van alles met ons haar, waardoor de kwaliteit aangetast wordt. Kleuringen en het gebruik van hete stylingtools zijn niet bevorderlijk voor een mooi kapsel. Als vuistregel kun je aanhouden dat je bij beschadigd haar het beste elke maand een keer naar de kapper kunt gaan.

Haargroei

De snelheid van onze haargroei wordt afgeremd als we het haar niet voldoende tijd laten knippen. Met andere woorden: door het kappersbezoek uit te stellen, groeit je haar minder snel. Maar tegelijkertijd krijg je wel meer last van dode of gespleten haarpunten. Gemiddeld besteden we op jaarbasis enkele honderden euro's aan kappersbezoeken. Dat komt neer op de prijs van een auto uit de middenklasse, als je de bedragen gedurende je hele leven bij elkaar optelt. Maar daarvoor heb je dan wel een leven lang een goed kapsel. Dat is wel wat waard, toch?



ondersteuning
aan mensen
met een beperking



Carrièreswitch? Welkom bij SIG!

Wil jij ook werken in de gehandicaptenzorg? Naast mensen met een diploma heet Stichting SIG zij-instromers en herintreders van harte welkom. We bieden (verkorte) leerwerktrajecten aan: een combinatie van werken/leren in dienst van SIG.

Werken bij SIG betekent professioneel en betrokken bijdragen aan de kwaliteit van leven van mensen met een verstandelijke beperking en/of autismespectrumstoornis. Doe je mee?



Stichting SIG • Alkmaarseweg 1 • Beverwijk • T: 0251-257857 • E: info@sig.nu

WWW.SIG.NU Volg ons ook op en : Stichting SIG

Ouderdomswratten: heel normaal en meestal niet verontrustend

Hoe ouder we worden, hoe groter de kans is dat we te maken krijgen met ouderdomswratten. Dat zijn kleine uitstulpingen van de huid, doorgaans veroorzaakt door een ophoping van oude huidcellen op het huidoppervlak. De wetenschappelijke naam die hieraan gekoppeld is, is seborroische keratose. Daarin onderscheiden we twee klassen: verruca senilis (de ouderdomswrat) en verruca seborrhoica (de vettige wrat). Meestal heeft iemand op 30-jarige leeftijd al enkele ouderdomswratten, maar vanaf de 50-jarige leeftijd kunnen er geleidelijk steeds meer gaan ontstaan. Niet iedereen krijgt er in gelijke mate mee te maken. Het hangt van veel factoren af, maar er is nog veel onduidelijkheid over de precieze oorzaken voor het ontstaan van ouderdomswratten.

Genetische aanleg zou een rol kunnen spelen, maar ook blootstelling aan direct zonlicht kan wellicht van invloed zijn op het ontwikkelen van ouderdomswratten. Over het algemeen zijn ze onschuldig en kun je ze hooguit bestempelen als ontsierend. De grootte, kleur en vorm kan variëren en ook kunnen ze zowel ruw als glad aanvoelen. Als een ouderdomswrat zich bevindt op een wrijvingsgevoelig deel van de huid, zoals de hals, oksels of liezen, kunnen ze irriteren. In zeldzame gevallen kunnen ze zelfs ontstoken raken. Als dat gebeurt, ga dan naar je huisarts en laat je eventueel doorverwijzen naar een dermatoloog. Zolang de ouderdomswratten niet voor problemen zorgen, kun je ze het beste gewoon accepteren. Je moet begrijpen dat de komst van deze plekje op de huid onderdeel zijn van het natuurlijke ouderdomsproces. Het heeft geen zin om ertegen te strijden, dat kost vaak veel geld en biedt nauwelijks garanties op succes.

Verwijderen

Ben je niet bereid om je hierbij neer te leggen en vind je de ouderdomswratten uitermate ontsierend? Dan zou je kunnen overwegen om ze via een behandeling te

laten verwijderen. Raadpleeg hiervoor altijd eerst je huisarts. Het verwijderen van ouderdomswratten kan op verschillende manieren. Door middel van cryotherapie kun je de wratten laten bevriezen met vloeibare stikstof. Daarna kan de wrat vaak relatief eenvoudig worden verwijderd. Ook kun je kiezen voor curettage, een behandeling waarbij men de wrat voorzichtig van de huid verwijdert met behulp van een stieriel, scherp, lepelvormig instrument. Dit gebeurt onder oppervlakkige verdoving. Een derde optie is het aanpakken van de wrat met een elektrische stroom of met behulp van lasertherapie. Er bestaan ook medicinale crèmes om de wrat in omvang te verminderen. Voor alle opties geldt dat je altijd eerst goed moet afwegen wat de voor- en nadelen zijn. In de meeste gevallen valt niet uit te sluiten dat op de plek van de ouderdomswrat een litteken achterblijft.



Ongemerkt krijgen we veel te veel zout in ons lichaam

Al jaren hamert de Nierstichting erop dat we minder zout moeten gaan eten. Toch krijgt de Nederlander gemiddeld nog altijd meer zout binnen dan goed voor ons is. Dat komt vooral door dat we niet voldoende beseffen waar dat zout allemaal in zit. Het overgrote deel van het zout in onze voeding voegen we namelijk niet zelf toe. Het zit in bewerkt voedsel, dat door fabrikanten is geproduceerd. Soms als smaakmaker, maar veel vaker nog als conserveringsmiddel.

Het advies om je maaltijden zelf vers te bereiden en zo min mogelijk bewerkt voedsel te nuttigen, is niet voor niets. Wie zelf zijn eigen maaltijd kookt, weet precies wat erin gaat. Weliswaar zijn fabrikanten verplicht om de ingrediënten van bewerkt voedsel duidelijk op de verpakking te vermelden, maar voor veel mensen zijn de wetenschappelijke benamingen voor bepaalde toevoegingen moeilijk te begrijpen. Bovendien letten we er ook vaak simpelweg niet voldoende op. Maar wie te veel zout in zijn lichaam krijgt, loopt grote gezondheidsrisico's. Door de inname van zout stijgt namelijk je bloeddruk en dat vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Een (te) hoge bloeddruk beschadigt bovendien de kleine bloedvaten in de nieren. Als de nieren al beschadigd zijn, gaat de nierfunctie sneller achteruit wanneer je meer zout inneemt.

Zes gram per dag

De grote vraag is dus: hoeveel zout mag een mens per dag binnen krijgen? De Gezondheidsraad houdt al jaren een advieswaarde van zes gram per dag aan. Bijna de hele Nederlandse bevolking zit echter boven die norm. Vrouwen nemen dagelijks gemiddeld een kwart meer zout in dan de bedoeling is, mannen tot zelfs bijna twee derde meer. Dat gaat meestal ongemerkt. Er zijn namelijk nogal wat voedingsmiddelen die zout bevatten, terwijl je dat misschien niet zou

verwachten. Ook menen mensen soms dat het uitmaakt welk type zout je gebruikt. Dat laatste berust op een groot misverstand. Ook wanneer je bijvoorbeeld kiest voor zeezout, zout uit de Himalaya of Keltisch zout, blijft de inname daarvan een risicofactor. Sommige zoutsoorten bevatten weliswaar wat mineralen die goed voor ons lichaam zijn, maar dat neemt niet weg dat het hoofdbestanddeel nog steeds natriumchloride is, ofwel keukenzout. En juist dat moeten we proberen te vermijden.

Bewustwording

Het is zaak om je bewust te zijn van de hoeveelheid zout die aan voedingsmiddelen wordt toegevoegd. Dat een zak chips zout bevat, is voor de meeste mensen wel duidelijk. Maar groenten waaraan zout is toegevoegd, klinkt al minder logisch. Echter, aan groenten in potten of blikken is zout toegevoegd om ze langer te kunnen bewaren. Dat zout trekt in de groenten en dus krijg je het binnen als je dergelijke voedingsmiddelen nuttigt. Beter is het daarom om te kiezen voor verse groenten en die zelf te bereiden. Diepvriesgroenten vormen een prima alternatief, daar wordt over het algemeen geen zout aan toegevoegd. Een uitzondering hierop vormen de bewerkte diepvriesgroenten, zoals spinazie à la crème en rode kool met appel. Vaak worden deze groenten in blokjes ingevroren,



nadat ze eerst al zijn voorgekookt. Tijdens dit proces wordt zout toegevoegd, dus houd daar rekening mee als je een totaaloverzicht wilt opstellen van al het zout dat je op een dag inneemt.

Sauzen

Ook de maaltijdsaus maak je bij voorkeur zelf. Dat is natuurlijk een heel karwei, dus grijpen veel mensen graag naar de kant-en-klare sauzen in flesjes of bakjes. Beseef daarbij wel dat je op die manier alsnog meer zout inneemt dan wellicht goed voor je is. Een voorbeeld: ga je macaroni of spaghetti maken en trek je daarbij een fles pastasaus open? Dan krijg je per portie gemiddeld ruim twee gram zout binnen. Geen probleem, als je de rest van de dag zoutvrij eet, maar de kans dat je ook tijdens de andere maaltijden verborgen zout hebt geconsumeerd, is best groot. En dan zijn er nog de zakjes met sausmix. Je raadt het waarschijnlijk al: ook die mixen bevatten vaak veel zout. Je kunt zelf een saus maken en die binden met bijvoorbeeld aardappelzetmeel, bloem of maïzena. Op die manier krijg je een prima saus, zonder dat er

overbodig veel zout aan toegevoegd wordt. Voeg je regelmatig een klontje boter toe aan je saus? Gebruik dan zoutloze boter!

Maaltijden

Complete maaltijden voor in de magnetron? Handig, want ze zijn snel klaar. Als je weinig tijd hebt, is zo'n maaltijd gerust wel eens een mooie oplossing. Maar beseef wel dat ze vaak tot wel vier gram zout per portie bevatten. Dat is al twee derde van je dagelijkse maximum! Ook bewerkt vlees en vleeswaren bevatten veelal zout. Ham en salami bijvoorbeeld zijn bekende voorbeelden. Maar ook gerookte kip bijvoorbeeld! Je zou het wellicht niet verwachten, maar voordat de kip gerookt wordt, gaat het eerst in een zoutbad. Dat zorgt ervoor dat dit vlees per portie al zo'n twee gram zout bevat. De vegetariërs zullen nu wellicht denken dat zij zich geen zorgen hoeven te maken, maar vergis je niet. Vleesvervangers, die in de supermarkten te koop zijn, bevatten gemiddeld ook zo'n anderhalve gram zout per portie. Het blijft dus zaak om ook dan de verpakkingen van voedingsmiddelen goed te blijven controleren.

Time-out voor mantelzorgers

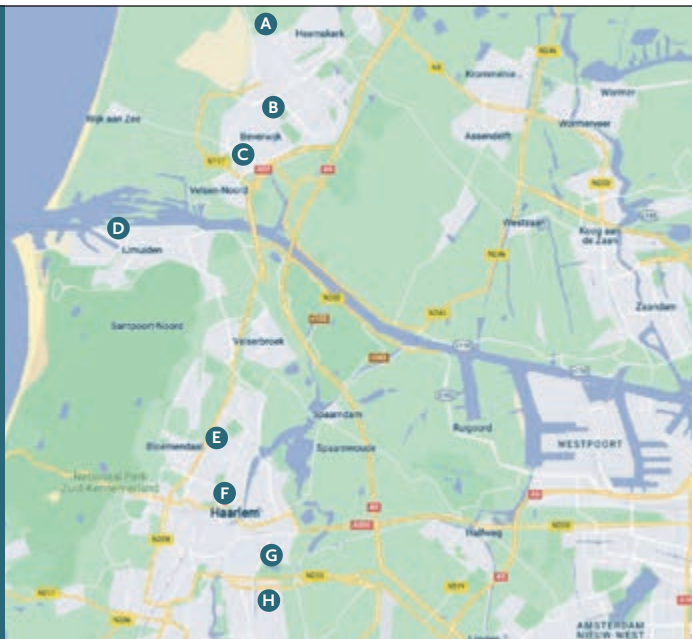
Logeerplekken in Kennemerland

Mantelzorgers zijn goud waard! Om te voorkomen dat mantelzorgers overbelast raken, is het belangrijk dat ze af en toe op adem kunnen komen. Zorgaanbieders Sint Jacob, Kennemerhart, Zorgbalans, De Reigershoeve, Viva! Zorggroep en het Hospicehuis Beverwijk bieden daarom logeertzorg aan. Dit is bedoeld voor mensen die niet zelfstandig thuis kunnen blijven als de mantelzorger om welke reden dan ook tijdelijk niet beschikbaar is.

De logeerplekken zijn verdeeld over de regio Kennemerland (zie kaartje) en bieden plek aan mensen met een lichamelijke zorgvraag en mensen met dementie.

Geplande logeertzorg

Het overdragen van de zorg lukt mantelzorgers alleen als ze zeker weten dat het hun naaste aan niets ontbreekt. In Kennemerland is dat goed geregeld: bij 8 locaties kunnen logés in een prettig appartement verblijven. Er is 24 uur per dag zorg en toezicht beschikbaar en de logés zijn welkom bij de activiteiten van de locatie. Afspraken met behandelaren kunnen gewoon doorgaan. Kortom, de mantelzorger kan zijn of haar zorgtaken met een gerust hart tijdelijk overdragen en even op adem komen voor de duur van gemiddeld drie dagen tot drie weken.



De logeerlocaties Midden-Kennemerland

- A De Reigershoeve, gemeente Heemskerk (voor mensen met beginnende tot vergevorderde dementie)
- B Viva! Zorggroep locatie Elsanta, gemeente Beverwijk (voor mensen met een lichamelijke zorgvraag en/of beginnende dementie)
- C Hospicehuis El Ombü, gemeente Beverwijk (voor mensen met een zorgvraag die langdurig ziek zijn)
- D Zorgbalans locatie Breezicht, gemeente Velsen (voor mensen met een lichamelijke zorgvraag en/of beginnende dementie)

De logeerlocaties Zuid-Kennemerland

- E Sint Jacob locatie Nieuw Delftweide, gemeente Haarlem (voor mensen met een lichamelijke zorgvraag)
- F Kennemerhart locatie Overspaarne, gemeente Haarlem (voor mensen met beginnende tot vergevorderde dementie)
- G Kennemerhart Het Reinaldahuis, gemeente Haarlem (voor mensen met een lichamelijke zorgvraag en/of beginnende dementie)
- H Sint Jacob locatie Schalkweide, gemeente Haarlem (voor mensen met een lichamelijke zorgvraag en/of beginnende dementie)



Meer informatie

Mantelzorgers kunnen voor meer informatie over geplande logeertzorg terecht bij het mantelzorgsteunpunt in hun gemeente. Zij weten ook alles over de bekostiging van de logeertzorg.

Voor inwoners van Velsen
Centrum Mantelzorg Socius, 088-887 69 70
infomantelzorg@socius-md.nl, www.socius-md.nl.

Voor inwoners van Heemskerk en Beverwijk
MaatjeZ, 088-995 77 88
info@maatjez.nl
www.maatjez.nl.

Voor inwoners van Haarlem, Zandvoort, Heemstede en Bloemendaal
Tandem, 023-891 06 10
respijt@tandemmantelzorg.nl
www.tandemmantelzorg.nl.

Mantelzorgers kunnen ook direct contact opnemen met de organisatie naar keuze.

Help! Ik heb ribbels op mijn nagels!



De nagels op de toppen van je vingers dienen ter bescherming van de zenuweinden in de handen. Daarnaast hebben ze nog een tweede belangrijke functie: we kunnen ermee krabben! In principe zijn de nagels onder normale omstandigheden mooi glad en egaal van kleur.

Maar net zoals onze huid verliezen ook onze nagels in de loop der jaren vocht, waardoor ze kunnen gaan rimpelen. Die rimpels lopen altijd in de lengte van de nagel, dus in dezelfde richting als de vinger loopt. Niets om je zorgen over te maken, het is de normaalste zaak van de wereld! Toch kan een geribbelde nagel wel degelijk een indicator zijn dat er elders in je lichaam iets mis is. Vooral wanneer ook de kleur van de nagel afwijkt of wanneer de ribbels overdwars lopen in plaats van in de lengte, is het goed om dit niet te negeren.

Groeisnelheid

Het zal je vast wel eens opgevallen zijn dat de nagels aan je vingers sneller groeien dan die aan je tenen. Over de redenen hiervoor lopen de meningen uiteen. Een plausibele verklaring is dat de nagels van je vingers vrijwel continu aan zuurstof blootgesteld worden, terwijl dit voor de nagels van je tenen vaak niet het geval is. Onder invloed van het aanwezige zuurstof zouden nagels sneller groeien, zo luidt de veronderstelling. Anderen menen echter dat de snelheid van het groeien van je nagels erfelijk bepaald is en dat de aanwezigheid van veel of weinig zuurstof er dus geen invloed op heeft. Feit is in elk geval dat een nagel aan een vinger ongeveer twee tot drie millimeter per maand groeit. In drie tot zes maanden tijd kan een nagel aan een vinger dus volledig vervangen zijn. Voor een teennagel is acht tot twaalf maanden tijd nodig voordat die volledig is vervangen.

Kleur

Soms ontstaan er witte vlekken op je nagels.

Jarenlang werd gedacht dat die vlekken duiden op een calciumgebrek in je lichaam, maar die theorie is inmiddels achterhaald. Witte vlekken op nagels zijn meestal gewoon het gevolg van kleine beschadigingen. Vergelijk het maar met een vlek op de huid nadat je ergens een wondje hebt gehad. Na verloop van tijd zal zo'n witte vlek op je nagel weer verdwijnen. Als echter de hele nagel wit ziet, kan dat duiden op problemen met de bloedsomloop. Mogelijk heb je onvoldoende rode bloedlichaampjes in je bloed, maar het is ook niet ondenkbaar dat een hartziekte of een aandoening aan de lever deze witte kleur veroorzaakt. In dat geval is het zinvol om de huisarts te raadplegen. Ook als de nagels zwart, groen, blauwachtig of dieprood kleuren, duidt dit vaak op een ernstige onderliggende aandoening. Alarm, dus!

Ribbels overdwars

Zoals gezegd zijn ribbels in de lengte van de nagel over het algemeen niet verontrustend. Het is meestal gewoon een teken van ouderdom. We spreken dan over longitudinale groeven, die zowel op de nagels van de vingers als van de tenen kunnen ontstaan. Echter, ribbels overdwars, ook wel transversale groeven genoemd, komen niet zo vaak voor. Als je die ziet ontstaan, is het goed om hierover contact op te nemen met je huisarts. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat deze groeven een voorbode zijn van de huidziekte psoriasis, maar ook een groeistoornis zou er de oorzaak van kunnen zijn, mogelijk in combinatie met een vaatziekte of ongecontroleerde diabetes.

Een hartaanval: de oorzaken, gevolgen en risico's duidelijk uitgelegd

Wist je dat je ongemerkt een hartaanval kunt krijgen? Meestal denken mensen bij een hartaanval aan een situatie waarbij ze last krijgen van acute pijn op de borst, problemen krijgen met de ademhaling en vrij snel daarna in elkaar zakken.

Maar dat hoeft helemaal niet zo te zijn. Er kan inwendig van alles gebeuren met zeer schadelijke gevolgen, zonder dat je zelf beseft dat er feitelijk sprake is van een hartaanval. Het vervelende van die situatie is dat je meestal ook niet (direct) medische hulp inschakelt, waardoor ernstige schade kan ontstaan in je lichaam.

Wat is een hartaanval precies?

Een hartaanval is de situatie die ontstaat wanneer de bloedtoevoer naar (een deel van) het hart wordt geblokkeerd. Meestal gebeurt dit doordat zich in de bloedvaten een bloedstolsel bevindt. Wanneer het bloed het hart niet meer kan bereiken, krijgt het hart dus ook geen zuurstof en voedingsstoffen meer. Het gevolg is dat het hartspierweefsel snel zal afsterven, met alle gevolgen van dien. Dit verklaart waarom een hartaanval levensbedreigend is. De kransslagaders zijn de bloedvaten die voor de toevoer van bloed naar het hart zorgen. Als in deze kransslagaders een vernauwing optreedt, vormt die een gevaar voor de bloedtoevoer. Zo'n vernauwing is meestal een zogenaamde atherosclerotische plaque en bestaat uit vetten, cholesterol en andere stoffen die zich in de loop van de tijd kunnen ophopen. Vervolgens kunnen er twee dingen gebeuren. Ofwel, de vernauwing neemt dusdanige vormen aan dat het bloedvat uiteindelijk geheel dichtslibt, ofwel de plaque scheurt, waardoor de inhoud vrijkomt en een stolling ontstaat, die als het ware een acute afsluiting veroorzaakt.

Verschillen tussen mannen en vrouwen

Mannen en vrouwen ervaren meestal niet dezelfde symptomen wanneer er sprake is van een hartaanval. Mannen spreken doorgaans van een intense, drukkende pijn op de borst die aanvoelt als zeer beklemmend. Deze pijn kan uitstralen naar de armen (meestal de linkerarm), de nek, de kaak of de rug. Ook kan er sprake zijn van misselijkheid en/of braken. Verder is er vaak sprake van een gevoel van duizeligheid en van kortademigheid (benauwdheid). Bij vrouwen is het in eerste instantie vooral een ongebruikelijke extreme vermoeidheid die ze ervaren. Die kan zich al dagen of zelfs weken voorafgaand aan de feitelijke hartaanval openbaren. Ook vrouwen krijgen last van pijn in de borststreek, maar meestal minder beklemmend als bij mannen het geval is. Wel melden vrouwen vaak pijn in de rug, kaak of nek. Misselijkheid, braken en buikpijn komen bij vrouwen met een hartaanval gemiddeld vaker voor dan bij mannen.

Video

Een grafische weergave zegt vaak veel meer dan woorden. Daarom heeft de Universiteit van Nederland een video gemaakt waarin de oorzaken en gevolgen van een hartaanval uitgebreid worden belicht. Met behulp van een animatie en een opstelling met een slang wordt getoond hoe een hartaanval ontstaat. Zo krijg je als kijker een goed beeld van de werking van het hart en de risico's die je loopt wanneer je er een ongezonde leefstijl op nahoudt.

De extra voordelen van intensief bewegen in het water

Dat we elke week minimaal 150 minuten intensief zouden moeten bewegen om gezond en fit te blijven, is inmiddels bij de meeste mensen wel bekend. Maar intensief bewegen kun je op verschillende manieren doen. Kies je voor bewegen in het water, dan voeg je nog een extra dimensie toe aan het trainingsprogramma. Deze vorm van intensief bewegen biedt namelijk wat extra voordelen ten opzichte van een reguliere training.

De meest voor de hand liggende optie is zwemmen. Door te zwemmen bouw je conditie op en train je tegelijkertijd je spieren. Maar natuurlijk zijn er nog veel meer opties op het gebied van bewegen in het water. Zwembaden bieden tal van mogelijkheden, variërend van aerobics tot spinning onder water. Je kunt dansoefeningen doen terwijl je in het water staat, met gewichtjes trainen onder water, enzovoort. Stuk voor stuk prima

manieren om je lichaam in topvorm te krijgen en te houden.

Gewrichten minder belast

Bij een reguliere trainingsvorm op het droge leg je meestal behoorlijk wat druk op je gewrichten. Dat kan leiden tot blessures. Onder water speelt de waterdruk een rol van betekenis. Hierdoor wordt de druk op de gewrichten minder groot, terwijl je nog steeds je spieren traint. Met

name mensen die al te kampen hebben met gewrichtsproblemen – omdat ze bijvoorbeeld lijden aan reuma of artrose – hebben veel baat bij deze manier van trainen. Dat komt vooral doordat je onder water voor een groot deel een soort gewichtloosheid ervaart. De opwaartse druk van het water zorgt ervoor dat je nog maar zo'n tien procent van je eigen lichaamsgewicht hoeft te dragen. De rest wordt door de waterdruk geregeld en daardoor beweeg je onder water een stuk soepeler. Bovendien is sporten onder water juist vanwege dit feit ook een aanrader voor mensen die kampen met overgewicht. Voor deze specifieke doelgroep kan het reguliere sporten op het droge al snel een te zware belasting vormen. Doordat je onder water minder last hebt van je eigen overvloedige kilo's, kun je op een efficiënte en vooral bereikbare wijze werken aan het kwijtraken van die kilo's.

Ademhaling verbetert

Ademhalen terwijl je grotendeels onder

water bent, is anders dan ademen tijdens het joggen of fietsen. Onder water adem je dieper in, waardoor de kracht van je ademhalingspijpen toeneemt. Sowieso is trainen onder water goed voor de spieren in algemene zin, maar ook je ademhalingsstelsel verbetert er dus door. Dat heeft vervolgens weer een positief effect op je hart en je vaatstelsel. Alles bij elkaar dus een prima trainingmethode, waar je in ieder opzicht veel plezier van zult beleven. Overigens geldt bij het doen van oefeningen met gewichten onder water dat het hierbij niet draait om snelheid. Sterker nog, het is juist de bedoeling om de hartslag op dat moment zo laag mogelijk te houden. Je bent op dat moment immers niet bezig met het opbouwen van conditie, maar met spiertraining. Daarbij komt het niet aan op hartslag, maar op kracht.

Lekker slapen

Heb je vaak last van slapeloosheid? Door op regelmatige basis te trainen in het water zou het zomaar kunnen zijn dat dit probleem zich vanzelf oplost. Intensieve lichaamsbeweging in het water zorgt er op de eerste plaats voor dat je moe wordt. En als we echt moe zijn, slapen we sneller dan wanneer we nauwelijks energie verbruikt hebben. Een ander positief punt van bewegen is dat het lichaam hierbij endorfine aanmaakt. Endorfine heeft een pijnstillend effect in ons lichaam maar zorgt ook voor een gevoel van welbevinden en geluk. Het is daardoor een bewezen middel tegen stress en ook dat zorgt ervoor dat we beter kunnen slapen. Los daarvan heeft water sowieso al een ontspannend effect op de mens. Wat hiervan precies de oorzaak is, hebben wetenschappers nog niet geheel ontrafeld. Sommigen menen dat het ermee te maken heeft dat we zelf voor een belangrijk deel uit water bestaan en dat water ons daarom een aangenaam, relaxed gevoel geeft.





De beste HERFSTDEALS



Premium Care Original Senior Chicken & Rice 3 kg
Glutenvrije, complete droge hondenvoeding voor oudere honden van alle rassen. 17.50 14.00



Edgard & Cooper hond
Alle varianten. Bijv. Adult kip 2,5 kg 24.99 21.24



RogLite veiligheidslampje
Betere zichtbaarheid in het donker! Kan aan elke halsband, lijn of tuig worden geclipt of gehangen. Diverse kleuren. 10.10 8.08



Kattenbak Biala
Stijlvolle kattenbak, gemakkelijk te verschonen door de afneembare bovenkap met handvat. Met vakje voor het schepje. Diverse kleuren. 34.95 29.95



Krabmeubel Parklane 131
Robuust en luxe krabmeubel met stabiele bodemplaat, sterk sisal en royale ligplekken van zacht pluche. Afm. 58 x 45 x 131 cm. Diverse kleuren. 249.00 189.00



Be Eco hondenknuffel
Duurzame knuffel van gerecycled pluche. Met piep voor extra speelplezier. Diverse soorten. Vanaf 6.99 5.24



Royal Canin CARE hond of kat t/m 4 kg
Compleet, uitgebalanceerd voer voor honden of katten met specifieke behoeftes. Diverse soorten. Vanaf 8.69 6.87



FURminator
Verwijdert losse haren en houdt je huis schoon! Diverse soorten. Vanaf 12.95 9.71



Orthopedisch hondenkussen Zira
Drukverlagend kussen met toplaag van memory foam. Met hoos van heerlijk zacht sherpa fleece. Diverse maten en kleuren. Vanaf 64.99 43.99



Gourmet kat multipack 8, 12 of 24 x 85 gr
Diverse soorten. Vanaf 6.99 5.09



Biokat's kattenbakvulling 3in1 Classic of Fresh 18 ltr
Klontvormende kattenbakvulling uit 100% natuurlijke klei. 13.95 13.49 11.95



Beeztees Trainer, Fun of Deli Mix 1400 gr
Kleine beloningsnacks. Ideaal tijdens de training. 11.99 7.99



Hondenmand Dalton
Trendy hondenmand met uitneembaar matras, uitgevoerd in een hoge kwaliteit kunstleer. Diverse maten en kleuren. Vanaf 89.95 71.96



Halloween speeltjes
Leuke griezelspeeltjes voor hond of kat. Diverse soorten. 20% KORTING



Science Selective Rabbit 10+1 kg
Complete, evenwichtige voeding voor volwassen konijnen. Voorkomt selectief eten. +1 kg extra én 44.95 42.95





Herfst. Foto aangeleverd door IVN ZK.

Bomenwandeling Duin en Kruidberg

Santpoort-Noord - De herfst is een bijzonder jaargetijde. Voor bomen is het de overgang van volle bloei en groei naar diepe rust.

Op zondag 5 november van 13.30-15.30 houdt IVN Zuid-Kennemerland een bomenwandeling op Duin en Kruidberg. Locatie/vertrekpunt: parkeerplaats Duin en Kruidberg.

De ingang ligt aan de Duin- en Kruidbergerweg 91 te Santpoort Noord. Tegenover Hoeve Duin en Kruidberg het weggetje inrijden.

Hoe overleeft een boom in de winter en waarom vallen bij loofbomen hun bladeren af? Waaraan kan je zien hoe oud een boom is en hoe communi-

ceren bomen met elkaar? En hoe komt het dat sommige paddenstoelen zo'n bijzondere band met bomen hebben?

Duin en Kruidberg heeft een bijzondere geschiedenis zowel van het duingebied als van de buitenplaats. Grofweg is Duin en Kruidberg de scheiding tussen jonge en oude duinen.

We hopen op een mooi herfstweer!

Dit is een excursie in het Nationaal Park Zuid-Kennemerland. Reserveren/aanmelden (verplicht) via www.np-zuidkennemerland.nl.

Info di t/m zo via 023-5411123. Kosten: geen.

Interview met Tommy Wieringa over zijn roman 'Nirwana' in de Doopsgezinde Kerk van Haarlem

Haarlem - Op vrijdag 17 november slaan de boekhandels uit de regio Haarlem (De Kennemer Boekhandel, Bredero Boeken, De Vries Van Stockum, Athenaeum Haarlem en Boekhandel Blokker) de handen ineen en organiseren gezamenlijk een avond met Tommy Wieringa naar aanleiding van het verschijnen van zijn nieuwe roman 'Nirwana'. Tommy Wieringa zal worden geïnterviewd door Francien Schuurisma (voormalig uitgever van Tommy Wieringa bij uitgeverij De Bezige Bij) in de Doopsgezinde Kerk in de Frankestraat 24 te Haarlem. Aanvang: 20 uur. Wees welkom!

Tommy Wieringa schreef onder meer de romans 'Alles over Tristan' (Halewijnprijs, 2002) en het boek waarmee hij doorbrak naar een groot lezerspubliek, 'Joe Speedboot' (vele nominaties voor literaire onderscheidingen en de F. Bordewijkprijs, 2006). In 2009 verscheen 'Caesarion' en in 2012 het met de Libris Literatuurprijs bekroonde 'Dit zijn de namen'. In 2017 verscheen de verpletterende roman 'De heilige Rita' dat is bekroond met de Bookspot Lezers- en Literatuurprijs, publieksprijs Gouden Boekenuil en de Inktaap. In september 2023 verscheen zijn langverwachte nieuwe roman 'Nirwana'.

Over 'Nirwana'

De geschiedenis van een grootvader bepaalt het heden van een kleinzoon. Samen vertellen ze het verhaal van een eeuw waarin het wereldvuur

oplaaide als nooit tevoren. Gevierd kunstenaar Hugo Adema stamt uit een roemruchte familie die al decennia haar stempel op de moderne tijd drukt. Zijn grootvader Willem Adema stichtte zijn offshore-imprium na een dubieuze rol in de Tweede Wereldoorlog: aanvankelijk vecht hij aan Duitse zijde aan het oostfront, maar halverwege de oorlog sluit hij zich aan bij het verzet. Wie is die man die sommigen vereren als een held en anderen beschouwen als een geslepen opportunist?

Terwijl zijn tweelingbroer aan het hoofd van het familiebedrijf het grootste schip ter wereld laat bouwen, raakt Hugo's eigen leven in een impasse als zijn grote liefde hem

verlaat. Hij keert terug naar het landgoed waar hij is opgegroeid om weer te schilderen en het verleden van zijn inmiddels honderdjarige grootvader te onderzoeken. Wanneer zijn vroegere gouvernante overlijdt duiken in haar huis de verloren gewaande dagboeken van Willem Adema op, die een ontstellend licht werpen op diens oorlogsjaren. Is dit het moment om de geschiedenis recht te doen? 'Nirwana' is een wervelend epos over een familie die generatie na generatie de verovering van de aarde najaagt, ook wanneer blijkt dat het vuur een goede knecht is, maar een slechte meester.

Entree: €12,50, kaarten zijn te koop bij de deelnemende boekhandels.



Tommy Wieringa. Foto aangeleverd door Boekhandel Blokker.

STOFFEN SPEKTAKEL

HÈT EVENEMENT MET ECHT ALLES OP STOFFENGEBIED!



ZONDAG 22 OKTOBER
EXPO
HAARLEMMERMEER

VIJFHUIZEN

10.00 - 16:30 UUR

ADRES: DE STELLING 1

GRATIS TOEGANG!



- DAMESSTOFFEN
- KINDERSTOFFEN
- INTERIEURSTOFFEN
- GORDIJNSTOFFEN
- MEUBELSTOFFEN
- DECORATIESTOFFEN
- BIJZONDERE STOFFEN
- BRUIDSSTOFFEN
- GOEDKOPE STOFFEN
- ECHT & IMMITATIE LEER
- FOURNITUREN
- MERCERIE
- NAAIPATRONEN
- TAFELZEIL & TOILE CIRÉE
- NAAIMACHINES
- VOOR IEDERS WAT WILS
- EN VEEL, VEEL MEER!

MEER INFO: WWW.STOFFENSPEKTAKEL.NL

Bloemendaal en Heemstede kiezen voor ruimere doelgroep energietoeslag 2023

Bloemendaal/Heemstede - Voor veel mensen zijn de energiekosten nog steeds hoog. Inwoners uit Bloemendaal en Heemstede met een laag inkomen kunnen daarom ook in 2023 een energietoeslag krijgen. Gemeenten mogen zelf weten hoe ze de regeling uitvoeren. Bloemendaal en Heemstede kiezen voor een ruimere doelgroep dan de landelijke richtlijn en een ruimere doelgroep dan vorig jaar. Ook huishoudens met een lager middeninkomen hebben dit jaar recht op de energietoeslag.

Richtlijn laag inkomen

Dit jaar willen we meer huishoudens bereiken. We verhogen daarom de inkomensgrens. De toeslag is in 2023 bedoeld voor huishoudens met een inkomen tot 150% van de bijstandsnorm. In 2022 was dit tot 130%. De hoogte van de energietoeslag is afhankelijk van de hoogte van het inkomen. Tot 120% van de bijstandsnorm bedraagt de toeslag ook in 2023 € 1.300. Vanaf 120% tot 150% daalt de toeslag.

Wethouder Sam Meerhoff (gemeente Heemstede): "Een grotere groep inwoners heeft moeite met de prijsstijgingen van levensonderhoud én energie. Heemstede zet zich in om die lasten te verlichten door de energietoeslag voor een ruimere doelgroep beschikbaar te maken."

Wethouder Attiya Gamri (gemeente Bloemendaal): "Met deze energietoeslag willen we de financiële lasten van onze inwoners met een lager

inkomen zoveel mogelijk verlichten. We verhogen de inkomensgrens om meer huishoudens in hun kosten tegemoet te komen."

Een groep inwoners ontvangt automatisch de energietoeslag Inwoners van gemeente Bloemendaal en Heemstede die in 2023 een bijstandsuitkering hebben ontvangen hoeven niets te doen. Als zij aan de voorwaarden voldoen ontvangen zij de toeslag automatisch in oktober. Ook onderzoeken we of inwoners die in 2022 de energietoeslag hebben ontvangen, gebruik hebben gemaakt van de minimaregelingen of van bijzondere bijstand automatisch de energietoeslag kunnen ontvangen. Zij ontvangen hierover begin december een brief.



Foto: Bart Jonker.

Aanvragen energietoeslag

In december ontvangen de overige bij ons bekende huishoudens die aan de voorwaarden voldoen de energietoeslag 2023. Daarna wordt de mogelijkheid om de energietoeslag aan te vragen opengesteld voor de huishoudens met een inkomen tot 150% van de bijstandsnorm. Inwoners die recht denken te hebben op de energietoeslag kunnen een aanvraag doen. Dit kan naar verwachting vanaf december 2023 via iasz.nl/energietoeslag. Hier staan ook de voorwaarden. Inwoners kunnen de energietoeslag tot en met 31 januari 2024 aanvragen.

Hulp bij geldzorgen

Inwoners kunnen hulp krijgen bij grote of kleine geldzorgen. Kijk op iasz.nl/geldzorgen.



Foto Bart Jonker

Bewoners Bloemendaal meest tevreden van Noord-Holland

Bloemendaal - In Noord-Holland zijn inwoners van de gemeente Bloemendaal het meest tevreden, blijkt uit het jaarlijkse buurtonderzoek van Nextdoor - het platform dat burens met elkaar verbindt - en de Vrije Universiteit Amsterdam. Ruim 18.000 respondenten werden ondervraagd over de leefbaarheid van hun buurt. Landelijk gezien is de 'beste' gemeente Goirle in Noord-Brabant met een gemiddelde van 8,5. De 'beste' buurt is Alteveer-Cranevelt in Arnhem met het cijfer 8,9. Het landelijk gemiddeld buurtcijfer is 7,5.

Volgens de ruim 18.000 respondenten zijn de belangrijkste aspecten voor een hoog rapportcijfer: een rustige woonomgeving (69%), een prettige omgang met buurtgenoten

(65%) en een gunstige locatie (62%). De Vrije Universiteit onderzocht hoe de rapportcijfers samenhangen met thema's op het gebied van sociale cohesie. Hieruit blijkt dat van de vijf thema's - het helpen van burens, het organiseren van buurtactiviteiten en initiatieven, de frequentie en kwaliteit van het contact met buurtgenoten, sociaal vertrouwen, en de ervaren mate van criminaliteit en onveiligheid - met name de laatste drie een significante rol spelen bij de algehele waardering van de buurt.

Kijk voor meer informatie op: <https://go.nextdoor.com/hetgrotenextdoorbuurtonderzoek>.

Bron: Nextdoor.

Ruim 3 op de 4 Noord-Hollandse huisartsen hebben patiëntenstop

Regio - De druk op de huisartsenzorg neemt flink toe. Momenteel heeft in Noord-Holland 76,5% van de huisartsenpraktijken een gedeeltelijke of zelfs volledige patiëntenstop. Het is daarom voor veel Noord-Hollanders lastig om na een verhuizing of bij het pensioneren van de eigen huisarts een vervanger dicht bij huis te vinden. Dit blijkt uit een onderzoek van Independer onder 1.145 Nederlandse huisartsenpraktijken.

Ruim de helft (55%) van alle ondervraagde huisartsenpraktijken in Noord-Holland accepteert momenteel alleen nieuwe patiënten onder strikte voorwaarden, bijvoorbeeld bij gezinsuitbreiding, gezinshereniging of samenwonen. Soms worden enkel patiënten uit een bepaald postcodegebied aangenomen. Van alle huisartsen maakt bovendien ruim één vijfde (21,5%) helemaal geen uitzonderingen: zij hebben een volledige patiëntenstop. In totaal laten daarom ruim 3 op de 4 Noord-Hollandse huisartsen geen nieuwe patiënten meer toe, of alleen onder strikte voorwaarden.

Druk op huisartsenzorg is landelijk probleem

De druk op huisartsenzorg is ook elders in het land voelbaar. Gemiddeld heeft 68,8% Nederlandse praktijken een (gedeeltelijke) patiëntenstop. In Overijssel is het momenteel de grootste uitdaging om een

nieuwe huisarts te vinden. Hier heeft zelfs maar liefst 79,7% van de praktijken een gedeeltelijke of volledige patiëntenstop.

"Het is natuurlijk erg vervelend als je in je eigen buurt of zelfs je eigen dorp geen huisarts kunt vinden. Wat veel mensen niet weten is dat je zorgverzekeraar je in zo'n geval moet helpen. Die kun je bellen met het verzoek om in de nabije omgeving

een huisarts voor je te vinden", aldus Independer zorgexpert Bas Knoppers.

Bekijk op [independer.nl/zorgverzekering/info/onderzoek/patiëntenstop-bij-huisartsenpraktijken](https://www.independer.nl/zorgverzekering/info/onderzoek/patiëntenstop-bij-huisartsenpraktijken)

Bron Independer.

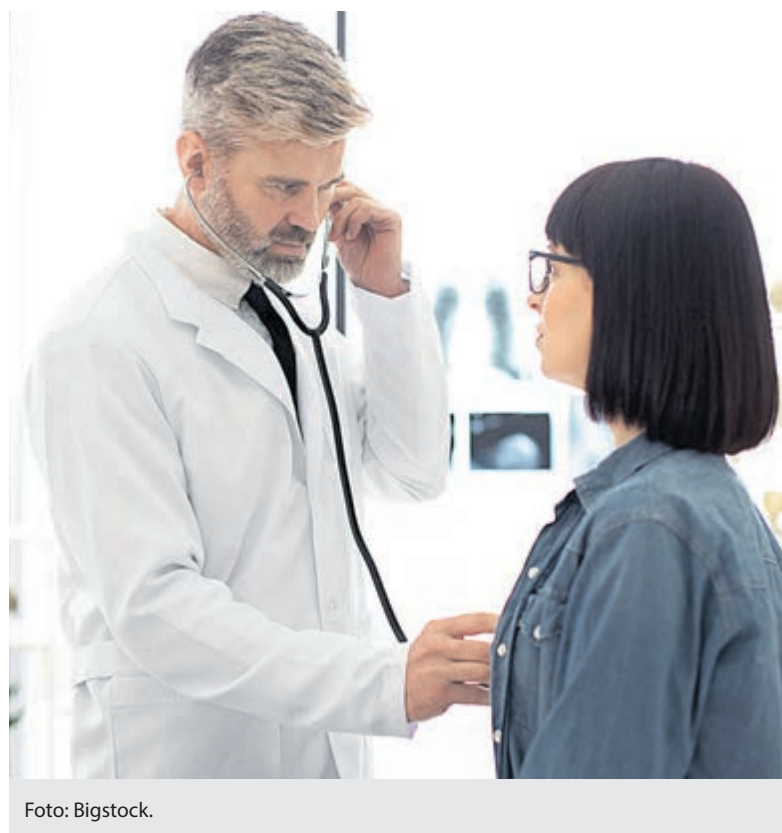


Foto: Bigstock.



.Huiskamerfestival Foto: Bigstock

Gluren bij de Buren opent voordeuren in Haarlem

Haarlem - Huiskamerfestival Gluren bij de Buren zoekt huiskamers en acts. Gluren bij de Buren komt voor de 23e keer naar Haarlem op zondag 4 februari 2024. Amateurkunstenaars van alle soorten disciplines betreden het vloerkleed als podium, in huiskamers van Schalkwijk tot Het Ramp-laankwartier. Huiskamers en acts kunnen worden aangemeld tot en met zondag 10 december via: www.glurenbijdeburen.nl.

Allerlei soorten optredens zijn welkom op het podium van Gluren bij de Buren. Muziek, theater, dans, cabaret, het kan en mag allemaal. Alle podiumkunstenaars treden drie

keer een half uur op, telkens voor nieuw publiek. Ook huiskamers in alle soorten en maten kunnen aangemeld worden. De programmamakers zoeken een act die past bij het formaat van het thuis theater.

Gluren bij de Buren is een initiatief van Stichting de Bühne en wordt georganiseerd in samenwerking met de Bibliotheek Zuid-Kennemerland. Het festival verlaagt drempels voor buurtontmoeting en creëert podia voor lokale amateurkunsten.

Vind meer informatie of meld je aan tot en met zondag 10 december via: www.glurenbijdeburen.nl.

BEREIK **MÉÉR** MET EEN ADVERTENTIE ÉN FOLDER!

*U bent bij ons aan het juiste
huis-aan-huis adres!*

Nieuw is de mogelijkheid van een advertentiekoppeling. Tegen een speciaal tarief kunt u in één van onze huis-aan-huis bladen een advertentie plaatsen die verwijst naar uw folder.

**Hiermee heeft u een nóg
groter bereik voor uw
product of bedrijf!**

**Wij helpen u graag
met de juiste
keuze van uw
mediacampagne.**

0251-674433

WWW.VERSPREIDNET.NL INFO@VERSPREIDNET.NL



VERSPREIDNET