

Bloemendaler

2	Het Lokaal wordt opnieuw ingericht
4	Ad Alblas neemt afscheid
13	In deze krant: Lijf&Gezondheid
22	Swingen in Bistro Nieuw Vreeburg
REGIO MEDIA GROEP	

Poëtische portretten in beeld gebracht van en door Oekraïense fotografe, in de Zocherlounge Bloemendaal

Bloemendaal — Van 18 oktober tot en met 16 november 2025 vormt de Zocherlounge in Bloemendaal het decor voor een betoverende fototentoonstelling van de Oekraïense kunstfotografe Irina Dzhul.

Internationaal bekroond
Haar werk, dat balanceert tussen fotografie en schilderkunst, nodigt bezoekers uit om stil te staan bij de schoonheid, kwetsbaarheid en symboliek van het menselijke bestaan. Irina Dzhul werd geboren in Lviv, Oekraïne, en ontdekte al jong haar fascinatie voor beeld, licht en menselijke emotie. Na haar studie grafisch ontwerp en fotografie ontwikkelde ze haar kenmerkende visuele stijl: een samensmelting van conceptuele kunst, modefotografie en fine art. Haar oeuvre wordt gekenmerkt door een cinematografische benadering - zorgvuldig gestileerde composities die verhalen vertellen zonder woorden. De ontwerpen van de kleding maakt ze zelf en ze voert ook alles zelf uit. Dzhul's werk is internationaal bekroond en gepubliceerd in onder meer Vogue Italia, Art People Gallery en diverse fineart- en portretwed-



Irina Dzhul, een Oekraïense fotografe die zelf alles ontwerpt maakt en uitvoert in haar fotografie. Foto's: Zocherlounge.

strijden, waaronder de Fine Art Photography Awards.

Dor oorlog werk verdiept
Sinds de oorlog in Oekraïne is de thematiek van haar werk verdiept: begrippen als hoop, identiteit en veerkracht staan centraal. Dzhul woont en werkt inmiddels deels in

Europa, waar ze samenwerkt met galerieën en culturele instellingen die haar poëtische beeldtaal omarmen.

U kunt de expositie bezoeken op zaterdag en zondagmiddag van 13.00 tot 17.00 uur. Zocherlaan 1 in Bloemendaal.

Postzegel- en Muntenhandel
"HOLLANDS GLORIE"
INKOOP
GOUD & ZILVER (dagkoersen)
POSTZEGELS & MUNTEN
ook bestek en sieraden
Winkel: Camplaan 8 HEEMSTEDE
023 5477444 hg@stampdealer.nl

De Klimaatweek komt eraan

Bloemendaal - Van 10 tot en met 16 november is het de Nationale Klimaatweek. Een week vol inspirerende activiteiten en bijeenkomsten over duurzaamheid en het klimaat. Het initiatief komt vanuit gemeente Bloemendaal. Inwoners kunnen aan diverse activiteiten meedoen en zo ook buurtgenoten ontmoeten. Duurzaam bouwloket
Een van die activiteiten is het Duurzaam bouwloket. Op zaterdag 1 november tussen 10.00 en 16.00 uur staat dit mobiele loket bij Albert Heijn Bennebroek - Schoollaan 23 - Bennebroek en je kunt er gratis advies inwinnen. Hoe werkt een warmtepomp en welke isolatiematerialen zijn er? En waar kunt u het best beginnen als u uw woning energiezuiniger wilt maken? Deze en nog veel meer vragen kunt u stellen aan de adviseur van het Duurzaam Bouwloket. De adviseur geeft u gratis en onafhankelijk tips en advies over energie besparen en duurzaam wonen. In de mobiele showroom staan allerlei energiebesparende producten die u ter plaatse kunt bekijken. Denk aan de verschillende isolatiematerialen, warmtepompen, infraroodpanelen, zonnepanelen en een ventilatie-box. De adviseur legt u uit hoe de producten werken, op welke manier ze u kunnen helpen om energie te besparen, en welke maatregelen geschikt zijn voor uw woning. Meer weten over de Klimaatweek en activiteiten die worden georganiseerd vanuit de gemeente Bloemendaal? Kijk op: Bloemendaalzetstappen.nl.

OCCASION VAN DE WEEK

Fiat 500X 1.3 FireFly Turbo 150 Sport DCT Automaat, navi, climate, apple/android, pdc 19", camera, stoelverwarming
€ 26.450,-

KOENE AUTO

Koene auto, Broekerveer 120 Velsertbroek
Kijk op www.koene.nl voor ons hele aanbod.

Jeep

Lange file op de A9 door ongeval bij Spaarndam



Ook de politie staat wel eens in de file... Foto: Inter Visual Studio/Michel van Bergen.

Spaarndam - Het verkeer op de snelweg A9 had maandagmorgen 13 oktober te maken met veel vertraging door een ongeval bij Spaarndam. Rond half zeven die dag ging het goed mis op de weg naar Amsterdam. Bij het ongeval waren diverse voertuigen betrokken. Ambulances kwamen om hulp te bieden, ten tijde van dit bericht met foto was niet bekend of er gewonden waren. In elk geval zijn vier voertuigen zijn afgesleept. Twee rijstroken zijn lange tijd afgesloten geweest en dat leverde een flinke file op. Rond 7.45 uur stond er een stilstaande rij van 12 kilometer met een vertraging van uur.

Bloemendaler.

Versijnt wekelijks op woensdag in:
Bloemendaal, Bennebroek,
Vogelenzang, Overveen,
Aerdenhout
Oplage 7.780

Kantooradres
Zeeweg 191, 1971 HB IJmuiden
023-8200170

Openingstijden
ma. t/m do. 9.00-17.00 uur
vrijdag 9.00-15.00 uur

Aanleveren advertenties
Dinsdag voor 12.00 uur
weekblad@bloemendaler.nl

Advertentieverkoop
Ellen Gouda, 06-51128572

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

Aanleveren redactie
Dinsdag voor 12.00 uur
redactie@bloemendaler.nl

Redactie
Joke van der Zee

Correspondenten
Harry Opheikens, Ellen Toledo,
Eric van Westerlo,
Robbert-Jan de Buijne

Ingezonden brieven
www.bloemendaler.nl/
uw-tekst-aanleveren

Verspreiding en bezorgklachten
www.bloemendaler.nl/ophaalpunten
www.verspreidnet.nl, 0251-674433

Centrale administratie
O.K. Kranten-Administratie B.V.
service@krantenadministratie.nl,
0297-341900

Uitgave van
De Heemsteder Uitgevers B.V.

Copyright
Alle rechten voorbehouden. Gepu-
bliceerde advertentie-, beeld-, en/
of tekstmateriaal mag niet worden
verveelvoudigd of digitaal worden
verwerkt, in enige vorm of op enige
wijze, zonder voorafgaande schrift-
elijke toestemming van de uitgever.

Privacyverklaring
www.bloemendaler.nl/privacy

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

Onderdeel van
Regio Media Groep B.V.
www.regiomediagroep.nl

Winnaar kruiswoordpuzzel

Bloemendaal – De oplossing van de kruiswoordpuzzel van vorige week (8 oktober) is betreurenswaardig. Uit de vele oplossingen werd die van Jeannette Coppens getrokken. Mevrouw Coppens wint 750 ml ijs, beschikbaar gesteld door Gelaterie en Chocolaterie Van Dam aan de Raadhuisstraat 60 in Heemstede. Die kan zij afhalen. De winnaar is al op de hoogte gesteld.

Cheque van Rabobank om ‘het Lokaal’ nieuw in te richten

Bennebroek – Sinds het bestaan van het Centraal Servicepunt Bennebroek (CSB) aan de Kerklaan 6 in Bennebroek delen en beheren de bibliotheek en Welzijn Bloemendaal een activiteitenruimte. De ruimte wordt gebruikt voor allerlei bijeenkomsten. Voorleesochtenden voor de allerkleinsten, lezingen, koffieochtenden, beweegcursussen en is de ruimte regelmatig het startpunt van allerlei buitenactiviteiten zoals bijvoorbeeld de historische wandelingen en start de wekelijkse fietsclub er met een kop koffie. Volgens Bianca Stam, Dorpscoördinator Welzijn en Zorg, is het een laagdrempelige ontmoetingsplek voor de buurt. Stam: “De laatste tijd kreeg ik steeds vaker de vraag of we de ruimte niet wat huiselijker konden maken. Toen ontstond ook het idee om wat meer te doen met het feit dat we in een voormalige lagere school zitten. We zijn met de verhuurder, de gemeente, gaan praten en die wilde wel investeren in een nieuwe vloer en een algehele opknapbeurt. Samen met de Bibliotheek verzorgt Welzijn de inrichting.” Een beetje financiële hulp daarbij was welkom daarom werd een plan opgesteld en een aanvraag inge-



Samen met vrijwilliger Ruud van Dorp en Linda Wennekers van de Bibliotheek ontvangt Bianca Stam de cheque van RaboClubsupport uit handen van Paulien Berghuis (Rabobank).

diend bij Rabo ClubSupport. Deze werd gehonoreerd en vorige week kwam Pauline Berghuis namens de Rabobank een mooie cheque

uitreiken. Volgens Stam wordt de ruimte de komende weken opgeknapt en opnieuw heringericht: “We hebben al een paar oude school-

banken en ook historische schoolplaten kunnen bemachtigen, we hopen dat het Lokaal half november officieel kan worden geopend.”

PAK ‘M MEE | LEES DE BLOEMENDALER BIJ...

‘De Wachtkamer’

Tekst en foto: Joke van der Zee

Vogelenzang – Gek klinkt het niet: een krant lezen in de wachtkamer van het station. Althans; tegenwoordig zitten we ‘en masse’ op onze telefoon te kijken voor het nieuws en tal van andere zaken. Het wordt zo een beetje een romantisch beeld: wachtend op de trein, kop koffie binnen handbereik en verdiept in het plaatselijke nieuws. Nou, dat kan (nog)! Een van de diverse afhaalpunten van De Bloemendaler is namelijk ‘De Wachtkamer’ in Vogelenzang. Een sfeervolle horecagelegenheid sinds 2005. Het pand zelf is een lust voor het oog en is gelukkig blijven staan nadat de functie van station werd opgeheven. Het spoor is er uiteraard nog wel maar je hoeft niet meer op de trein te wachten. In plaats daarvan kun je iets te drinken bestellen met desgewenst een heerlijke traktatie in de vorm van een stukje gebak of iets anders dat de kaart van De Wachtkamer biedt. Koffie of thee met iets erbij of lekker lunchen, high tea’en of een glas wijn drinken in de namiddag. De Wachtkamer is tevens een locatie om een feestje te vieren. De gelegenheid is 7 dagen per week geopend, Maandag t/m donderdag van 9.00-17.00 uur en vrijdag t/m zondag van 9.00-18.00.

Oude glorie hersteld

Het stationsgebouw gaat al een tijd terug, het werd in 1842 in gebruik genomen. Bijna een eeuw later, in 1944, stopte de laatste trein en werd het station opgeheven. Er gingen decennia voorbij voordat met restaureren werd begonnen: in 1995. Het huidige resultaat mag er zijn! Naast De Wachtkamer zijn er ook andere bedrijven in het station te vinden, op het gebied van in- en exterieur. Wie meer wil weten over het gebouw kijkt op Wikipedia (Station Vogelenzang). Het adres van De Wachtkamer is Leidsevaart 36, Vogelenzang (info: dewachtkamer.com).



Tientallen jaren later, in 1880, heeft Vogelenzang een station gekregen ‘Vogelenzang-Bennebroek’. Het pand staat er nog maar is als stationnetje al lang niet meer in gebruik. De informatie op monumenten.nl vertelt niet alleen dat het een Rijksmonument is maar geeft nog veel meer – gedetailleerde – gegevens prijs over dit werkelijk prachtige stationsgebouw. In die jaren was wachten op je trein iets fijns, een pand met een smaakvolle uitstraling. Binnen zat je droog en ja, je ‘moest’ wel plaatsnemen in de wachtkamer die relateerde aan de manier van reizen. 1e klas, 2e of 3e. Het was de Hollandse IJzeren Spoorweg-Maatschappij die de spoorwegen aanlegde, maar die ook een architect leverde om stations te bouwen, in dit geval (waarschijnlijk) Dirk A.N. Margadant.

OPHAALPUNTEN BLOEMENDALER

Bloemendaal
Goed Speelgoed Bloemendaalseweg 29
Oscar Desemcafé Bloemendaalseweg 62a
Patisserie Leek Bloemendaalseweg 67
Albert Heijn Bloemendaalseweg 70
Kantoorboekhandel Papyrus Bloemendaalseweg 78
Café ‘t Hemeltje Bloemendaalseweg 102
Bloemenstroom Bloemendaalseweg 123A
Welzijn Bloemendaal Bloemendaalseweg 125
De Rijk - Kennemerhart Bloemendaalseweg 134
Locael Bloemendaalseweg 141
Bartje Bloemendaal Brederodelaan 80
Vanouds het Dorps huys Donkerelaan 20

Aelberts Woonzorg Donkerelaan 63-277
Wildhoef Donkerelaan 285
Santos Hoge Duin en Daalseweg 5
Fleurage Kennemerweg 24-32
Tandartspraktijk Alldente Kerkplein 15
Nieuw Vreeburg Bistobar Kerkplein 16
De Bibliotheek Korte Kleverlaan 9
Groh Clinic Korte Kleverlaan 36
Duinstaete Zocherlaan 94

Bennebroek
Huis Te Bennebroek Binnenweg 6
De Bibliotheek Kerklaan 6
Albert Heijn Schoollaan 23
Gall en Gall Schoollaan 24
Meerleven Witte de Withlaan 1

Slagerij van den Ban Zwarteweg 24
Buurtgemak Van den Hoven Zwarteweg 44

Bentveld
A.G. Bodaan - Kennemerhart Bramenlaan 2

Heemstede
Albert Heijn Zandvoortselaan 169

Overveen
Gemeente Bloemendaal Bloemendaalseweg 158
Primera Bloemendaalseweg 234
Albert Heijn Bloemendaalseweg 240
Kraantje Lek Duinlustweg 22

Klein Centraal Overveen Tetterodeweg 4
Buurtvereniging Overveen (BVO) Vrijburglaan 17
Het Duincafé Zeeweg 12

Santpoort Zuid
DekaMarkt Blekersveld 25

Vogelenzang
Coop Deken Zondaglaan 55
Katwijk Vis Deken Zondaglaan
Dorps huis Vogelenzang Henk Lensenlaan 2a
Restaurant de Vogelensangh Vogelenzangseweg 182
De Wachtkamer Leidsevaart 36

Bladeren kleuren.
Vogels trekken weg.

Ons roodborstje blijft.
Want hier is het gezellig.

En lekker.

Met een nieuwe kaart,
voor een heerlijke herfst.

Op z'n Groenendaals.

Restaurant Landgoed Groenendaal
info@landgoedgroenendaal.nl 0235281555

HOVENIERS

bedrijf/stratenmaker.
Onderhoud, aanleg van uw
tuin. Sierbestrating,
tegelerwerk, schuttingwerk,
snoeien, bemesten,
beplanten, gazonaanleg.
Bomenverzorging/
verwijderen.
Vrijblijvend v.a. € 19,50
p.u. Tel: 06-27881233

Te koop:

2 nieuwe louverdeuren 1x
2mx50cm en 1x2mx40cm €50,-. Tel.
06-17182778

Te koop:

3 donsdekbedden v meeuwen.
Gebruikt. Goede staat. 2x 140x220
En 1x 135x200 de grote €7,- p.st. de
kleine €50,-. Tel. 06-17182778

Te koop:

Vintage gietijzeren bistrotafel. Roze
marmereen blad. H75x diameter 50
cm. Is een opknapper €100,-. Tel.
023-7850258

Te koop:

Boek alleen op de wereld. Lekker
weertje koekreepje, de grote rebo
natuurgids, elk €5,-. Tel. 06-12547596

Te koop:

Giant kinderfiets 16 inch. Kleur rood/
blauw. i.z.g.st. Eerste eigenaar. Prijs:
€50,-. Tel. 06-47554882

Te koop:

Kindermeubel eikenhout. Om aan te
spelen of als laag bureau. Kl. blauw
hoogte 50 cm, breedte 120 cm, €50,-.
Tel. 06-47554882

Te koop:

Bench voor hond chroom 2 deuren
176 x b 48 x h 5845,-. Dikke van Dale
Nederl. Woordenboek als nieuw
€30,-. Tel. 06-44046206

Te koop:

Schone zachte ronde mand van
stof voor klein hondje €10,-. Tel.
06-44046206

Te koop:

Batavus damesfiets met derailleur
incl mooie fietstas geheel in nieuw-
straat €250,-. Tel. 023-5240438

Te koop:

Paardrijlaarzen mt. 38 voor €15,-.
Supertrash winterjas mt. 34 beige
binnenkant, imitatiebont €40,-. Tel.
023-5288652

Gezocht:

Modelauto's verzameling te koop
gevraagd. Tel. 06-30434034

Te koop:

Sparta ampion 28 inch damesfiets
7 versnellingen led lamp verend
zadel voorvork framehoogte 50 cm
€150,-. Tel. 06-48344508

Te koop:

Element systeem; 7 wand strips,
4x2m en 3x1.5m en 44 plank dragers,
als nieuw €160,-. Tel. 06-20391575

Te koop:

Nieuwe geblokte pyama maar 4xl
met broek, ongeopend €12,- en
3 spijker broeken 4xl €12,-. Tel.
06-12547596

Te koop:

Siemens gigaset telefoons met
laadstations €35,-, 4 hema hand-
doeken plus badlaken i.g.st. €25,-.
Tel. 06-26162818

Te koop:

Kleurtelev. LED Samsung, 144 cm
beeld, mooi beeld, goed geluid
€100,-, w.w. andere tv.
Tel. 023-5403045

HAAL- EN BRENGSERVICE!

30 Jaar specialist in digitaal maatwerk

Uw mooiste herinneringen weer kunnen zien!



Film, video, dia en foto
digitaal op DVD, USB stick of harddisk

Wij begrijpen wél wat u graag wilt!

Rob de Groot www.amerstudio.nl 06-22549780
Regulierspoort 42, Nieuw-Vennep



Muzenforum Concerten

Klassieke concerten

op zondagochtend in gemeentehuis Bloemendaal
www.muzenforum.nl

TUINMAN

met ruime ervaring.

Heeft tijd en ruimte en tijd
voor al uw tuinwerkzaam-
heden en onderhoud.
Scherpe prijzen!
Gratis prijsopgave.
Ook voor al uw straatwerk.
J. de Mooij,
tel. 06-11848117, Rijnsburg



DE PIJNLIJKE REALITEIT
VAN REUMA

JE MOET STEEDS
JE VRIENDINNEN
AFZEGGEN

ReumaNederland

Te koop:

Twee nieuwe tv toshiba afstands
bedieningen €12,- samen. Tel.
06-12547596

Te koop:

Sint en piet kleding super compleet
met alle toebehoren zoals staf,
mijter, pruiken, baard etc. €125,-. Tel.
06-20407104

Te koop:

4 stuks winterbanden 155/65 r 14
met velg. Weinig gebruikt. Samen
€150,-. Tel. 023-5290016

Gevraagd:

Rollator gevraagd voor man. Tel.
06-12547596

Te koop:

Rendieren verlicht 3 stuks, 1x52 en
2x42 cm hoog, €15,-. Vallende kerst-
ster verlicht €10,-. Tel. 06-10206028

Gratis afhalen:

Cube peloton racefiets uit 2014 voor
lichaamslengte 1.90 m. Ziet er goed
uit. Tel. 06-23395485

Te koop:

Nieuwe relax lig. fauteuil met zit
en ligstoel en aparte opklap. Voor
benen €299,- voor €129,-. Tel.
06-12547596

Te koop:

Dichte enkel-as aanhangertje
(1.20x2.00 m.) in goede staat €450,-.
Tel. 06-12277855

Te koop:

Zwarte dakkoffer, merk: Harpa, afm.
145x85 cm, z.g.a.n. €70,-, nieuwe
autotreekkabel 4 m., trekkracht 5000
kg., kl. beige €12,50. Tel. 0651221236

Te koop:

Home training t.e.a.b.,
Tel. 06-31515001

Fa. Gerrits SCHOORSTEEN veegbedrijf Schoorsteen vegen v.a. €35,-

Tevens voor al uw schilder-
en metselwerk, lood- en
zinkwerk, gevelreiniging,
dakbedekking en dak-
onderhoud

Tel. 06-55848820
www.fa-gerrits.nl

Kwaliteitsslagerij van der Werff

Minute steaks

4 stuks

7.49

Duitse biefstuk

100 gram

1.89

Hamlappen

100 gram

1.49

Woensdag

Runder of

half om half gehakt

kilo

12.90

Schouderham

100 gram

1.99

Donderdag Biefstukdag:

Malse

kogelbiefstukken

3 voor

10.95

Glipperdreef 125 • Heemstede • Tel. 023-5294363
www.slagerijvderwerff.nl

ma. 11.00-18.00 uur di. tot vr. 08.00-18.00 uur
za. 08.00-16.00 uur

FIJNE VLEESWAREN VERS VOOR U GESNEDEN

Leverkaas

100 gram

1.49

Wijncervelaat

100 gram

1.98

Elke dag vers

gegrilde kippen

Telefonisch bestellen!!!

17.00 uur warm uit de grill

Per stuk

8.49

Vrijdag en zaterdag

Shoarma pakket

500 gram varkensshoarma

5 pita broodjes

bakje saus, samen voor

7.98

GRATIS PARKEREN

Geldig van donderdag 16-10 t/m woensdag 22-10

Bloem bollen nu planten straks genieten



Kijk ook op
www.deoosteinde.nl

Maak het gezellig in huis en tuin!

Blauwe druif

Muscari Armeniacum

Geschikt voor verwildering.

Grote zak à 60 stuks



van
4.99
voor

2.99

Bosviool in schaal

Diverse kleuren

in zinken schaal.

ø 33 cm.



van
9.95
voor

5.99



Groot
assortiment
kamerplanten!

Bij iedere aankoop
van kamerplanten

10%
spartegoed*

voor gratis

artikelen uit de winkel

Gebruik uw klantenkaart of

voeg deze aan bij de kassa!



*GELDT NIET VOOR DE WEBSHOP

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

David Wertheim over (anti-) zionisme en antisemitisme in Dorpskerk

Bloemendaal - Op zondag 2 november om 16.00 uur is David Wertheim, directeur van het Menasseh ben Israël Instituut voor joodse studies, te gast in de Dorpskerk Bloemendaal voor een nieuwe bijeenkomst in de lezingenreeks ‘Wij zijn de tijden’.

Verwarring rond begrippen

Wertheim is cultuurhistoricus en publicist en schreef onder meer het boek ‘Waar gaat het over als het over Joden gaat?’ (2022). In zijn lezing staat hij stil bij de verwarring rondom begrippen als zionisme, antizionisme en antisemitisme, die na de aanval op Israël op 7 oktober 2023 steeds vaker worden gebruikt als beschuldigingen of politieke wapens. Volgens Wertheim gebruiken verschillende groepen deze begrippen met uiteenlopende bedoelingen, waardoor echte dialoog steeds lastiger wordt. Waar gaat deze discussie werkelijk over? En kunnen deze beladen woorden door beter begrip minder schadelijk worden?

Na afloop van de lezing gaat predikant Jessa van der Vaart met David

Wertheim in gesprek. Ook het publiek krijgt de gelegenheid om vragen te stellen. De bijeenkomst wordt muzikaal omlijst door de Oekraïense pianiste Marina Grigoriwicz. De toegang is gratis; een vrijwillige gift wordt gewaardeerd. Na afloop is er een meet&greet met David Wertheim met hapje en drankje.

Over Wij zijn de tijden

De serie ‘Wij zijn de tijden’ geïnspireerd op een tekst van kerkvader Augustinus, nodigt denkers, schrijvers en wetenschappers uit om stil te staan bij de maatschappelijke en morele vragen van deze tijd. Polarisatie, democratie onder druk, klimaatcrisis en oorlog; Augustinus spoort ons aan om het niet te laten bij de constatering, maar een goed leven na te streven. Dan worden de tijden immers ook goed. Locatie: Dorpskerk Bloemendaal, Kerkplein 1, Bloemendaal. Toegang: Gratis, vrijwillige bijdrage welkom.

Voor gasten, data en meer info: www.dorpskerkbloemendaal.nl.



...op een wandelpad in de Kennemerduinen

Tekst en foto: Joke van der Zee

Overveen – De dorpen rond het duingebied boffen maar met zo’n fantastische ‘achtertuin’ van 5 km lengte, 4000 hectare groot, met bos, meertjes, duinen, heuvels en de zee. Nationaal Park Zuid-Kennemerland is maar wat trots op het gebied en laat je via tal van wandel- en fietspaden genieten van al dat moois. Wandelschoenen aan en gaan! Er zijn maar liefst 21 wandelroutes, waarvan 3 met de hond en dat is rondom Landgoed Elswout. Wandelen helpt om je hoofd leeg te maken. Je kunt alle indrukken die de natuur geeft toelaten of als je iets te overdenken hebt rustig met een oplossing aan de slag. Los hiervan is lopen vooral lekker contact met ‘buiten’ maken. Wandelen, stappen, banjeren, kuieren... om deze tak van sport te omschrijven zijn er synoniemen te over. Trouwens, vergeet niet af en toe stil te staan. In rust zie je het meeste.

30 jaar!

Dit jaar viert Nationaal Park Zuid-Kennemerland haar 30-jarige jubileum! In 30 jaar is het Nationaal Park veranderd. Van de inzet van grote grazers tot het graven van 5 sleuven in de zeereep. Alles met als doel de duinen open en dynamisch te houden. Dus mocht je denken dat er weinig gebeurt in het natuurgebied;



niets is minder waar. Om te zorgen dat zowel de natuur met flora en fauna als de recreërende mens het naar de zin hebben wordt hard gewerkt. Om de harmonie te waarborgen zijn er wel do’s en dont’s in het gebied. Bijvoorbeeld door op de paden te blijven en niet op eigen houtje op verkenning te gaan. Meer over het duingebied lees je op de site www.np-zuidkennemerland.nl.

Ritme van de natuur

Waarom is het Park alleen tussen zonsopgang en -ondergang te bezoeken? Dat komt doordat dieren geen klok gebruiken, maar zich houden aan het ritme van de zon. Veel dieren worden actief/actiever tijdens de schemeruren, dus als het Park voor mensen is gesloten worden de duinen het domein van de dieren. Naast de dieren zijn er ontzettend veel soorten planten. Wist je dat hier maar liefst 40% van alle planten- en diersoorten die in Nederland voorkomen te vinden zijn? Van zeldzame orchideeën, parnassia en stinsenplanten tot wisenten, wilde paarden en reeën.

Het is best lekker om af en toe in dit gebied neer te strijken...

(Bronnen: o.a. Nationaal Park Zuid-Kennemerland).



David Wertheim. Foto: Anneke Hymmen.

COLUMN KERKEN VAN BENNEBROEK E.O. - SPECIALE AFLEVERING

AFSCHEID DS. AD ALBLAS OP 19 OKTOBER

Inspireren en geïnspireerd worden

Door Joke van der Zee

Bennebroek – Vaste waarde in de Bloemendaler is de Column van Kerken, een rubriek die sociaal-maatschappelijke onderwerpen belicht die dicht bij de lezer staan. Letterlijk; het gaat meestal om activiteiten die lokaal plaatsvinden, bijvoorbeeld vrijwilligerswerk in het dorp.

In de column gaat het om mensen die hun nek uitsteken voor de ander. Zij staan vaak liever buiten de spotlights maar door erover te schrijven komt de lezer wel iets te weten over nut en noodzaak van aandacht voor de ander.

Deze rubriek is een initiatief geweest van Ad Alblas, in het dagelijks leven emeritus voorganger in Protestantse kerk Het Trefpunt te Bennebroek. Nu hij zaterdag 19 oktober daar afscheid neemt na 3 jaar is het tijd dat hij zelf in deze rubriek staat.

Inspiratie

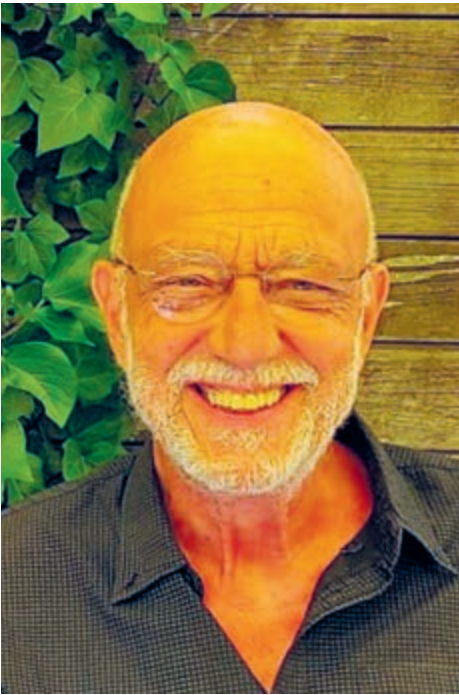
“Bedankt voor het inspirerende gesprek”, zegt Ad nadat het gesprek is afgerond. Dat is natuurlijk geheel wederzijds: juist hij inspireert mensen, zo is ook deze ochtend duidelijk geworden. Inspireren is een woord dat telkens terugkomt in het gesprek, maar ook in zijn dagelijks leven.

Wie zich laat inspireren kán ook anderen ter inspiratie zijn. De Column voor Kerken gaat verder dan de religieuze gedachte waar je in eerste instantie misschien aan denkt. Natuurlijk is omkijken naar de ander vaak thema in de kerk, maar belangrijker is het bespreekbaar maken van soms pittige onderwerpen. Dingen die niet per se met de kerk geassocieerd worden maar wel met de huidige samenleving. De rubriek wil misschien wel de brug slaan tussen onbegrip en begrip voor de ander.

Geestelijke reclame

Ad Alblas is een charismatisch man die naast praten ook heel goed kan luisteren. Hij is geïnteresseerd en heeft ook feeling voor het enthousiasmeren van anderen. Handig in de tijd van ontkerkelijkheid. Het antwoord daarop is niet meer ‘zieltjes winnen’; die tijd is allang voorbij.

Wel ziet Ad dat mensen behoefte hebben om dieper op bepaalde dingen in het leven in te gaan, samen daarover te praten, verdieping dus met een culturele, maatschappelijke en moderne inslag. “De column is daarvoor geestelijke reclame zou je kunnen zeggen.” Ad vertelt dat hij daarmee al ervaring had in zijn ‘Leidse tijd’.



Ds Ad Alblas neemt op 19 oktober afscheid. Foto: aangeleverd.

“Ik werkte ruim 30 jaar als protestantse dominee in de Hooglandse kerk en had contacten opgebouwd met het Leidsch Nieuwsblad. Ik vond het een uitdaging en Leiden een prachtstad, een echte studentenstad met dus veel jonge mensen. De kerk had toen nog vlees op de botten, het was een drukke baan. Ik hield de kerk altijd open en dat trok mensen aan.”

Docent

Leiden was het einde, Bennebroek een nieuw begin. Eerst wel overleg met zijn echtgenote gehad en die zei: “Je moet het gewoon doen.” En het voorgeen ligt hem heel goed. Niet zozeer ziet hij zich als preker, meer als spreker tussen de mensen. “Wat dat betreft is het fijn dat Het Trefpunt geen podium heeft. Dat geeft een andere dynamiek. Je staat voor een klas als het ware, naast theoloog ben je ook docent en wil graag kennis delen.”

Woorden die losmaken

Bovendien vindt hij Bennebroek een fijn dorp. “Het is een warme gemeenschap hier, de mensen zijn bewogen en begaan.” Hebben goed oog voor anderen. Zoals de Oekraïners die hier verblijven. “We vieren de kerkelijke feestdagen gezamenlijk. Een veilig thuis voor wie kwetsbaar is, dat is mooi om te bieden.” Over de huidige samenleving met heel wat uitdagingen blijft hij ondanks het vaak sombere nieuws toch positief. “De wal gaat het schip keren. Het gaat in de kerk niet zozeer over politiek en polarisatie, wel over verzoening. De preek is vrijzinnig. Met woorden die niet willen vangen maar juist willen losmaken. En zo kom je nader tot elkaar.”

Afscheidsdienst

Op zondag 19 oktober, 15.00 uur, neemt Ad Alblas afscheid in het Trefpunt, Akonietenplein 1 te Bennebroek. Na afloop van de dienst kan iedereen Ad en zijn vrouw Kathelijne onder het genot van een hapje en een drankje persoonlijk de hand schudden.

cruquius concerten

2025-2026

in Kunstfort
bij Vijfhuizen



Rosanne Dillipeters

Kaarten: www.cconcerten.nl

Kunstfort bij Vijfhuizen
Fortwachter 1
2141 EE Vijfhuizen

concerten



Kerstmenu



Menu: • 5-gangen - €75,- p.p.

We houden uiteraard rekening met allergieën.
Mocht er iets tussen zitten dat je niet lekker vindt, dan kun je in plaats daarvan een vegetarisch gerecht krijgen.

AMUSE

EERSTE GANG

Octopuscarpaccio

Octopusmayo • zwarte sponge • radijs • gemberdressing • jalapeño-mayo

TWEDE GANG

Eendenborstpastrami

Sinaasappelgelei • granaatappel • zoetzure bundelzwammen • chili

DERDE GANG

Gamba-ravioli

Bottarga • kreeftenbisque-schuim • foreleieren

VIERDE GANG

Kalfssucade confit

Truffelaardappel • pompoen • eekhoorntjesbrood • cavolo nero • portojus

VIJFDE GANG

Christmas Cake

Steranijscrème • glühweingelei • witte chocoladepoeder



VEGETARISCH MENU

EERSTE GANG

Carpaccio van rode biet

Radijs • gemberdressing • jalapeño-mayo

TWEDE GANG

Paprikacrèmeux

Olijvencrumble • fetacrème

DERDE GANG

Ravioli van porcini

Salieboter • Parmezaanschuim • cavolo nero

VIERDE GANG

Bloemkoolsteak

Truffelaardappel • pompoen • eekhoorntjesbrood • beurre noisette • amandel

VIJFDE GANG

Christmas Cake

Steranijscrème • glühweingelei • witte chocoladepoeder



Kindermenu: • €35,- voor 3-gangen

VOORAF:

pomodorisoep of pompoensoep

HOOFDGERECHT:

keuze uit saté, hamburger, kroketten of kipnuggets met friet
en snoepgroenten

DESSERT:

ijs met slagroom en chocoladesaus

Aanvang diner: tussen 18:00 en 18:30 uur

Reserveren gewenst om teleurstelling te voorkomen.

BRASSERIE

DE CANETTE

Ontbijt, lunch, diner, borrel, vergaderen en bedrijfsevenementen
Heemstede www.brasseriecanette.nl 023-8224170



HOU JE VAN
MENSEN?
EN HEB JE
GROENE
VINGERS?

WIJ HEEMSTEDDE ZOEKT per 1 januari 2026

- een tuinder met een hart voor mensen
- een sociaal werker met groene vingers

Twee enthousiaste medewerkers voor Kom In Mijn Tuin (KIMT) die samen 36 uur per week werken, verdeling van de tijd in overleg. Bij KIMT werken kinderen, (groot)ouders en mensen met een beperking samen met vrijwilligers in een bijzonder, groen-, natuur- en educatieproject in het Groenendaalse bos, met als doel het moestuinieren door te geven aan nieuwe generaties.

Je wordt het boegbeeld van de tuin, waarbij één van beiden grondige kennis heeft van tuinieren en onderhoud van tuinhuis en gereedschap. De ander heeft ervaring met het werven, binden en boeien van vrijwilligers. Jullie hebben ieder je specifieke kennis maar vervangen elkaar waar nodig.

Ben jij klaar voor een groen avontuur?

Lees de volledige vacaturetekst op:
www.wijheemstede.nl/vacatures



WIJ Thuis in
Heemstede



21.580

Heemsteder.
Bloemendaler.

Wist je dat?



74%

Heeft interesse in gemeentelijk nieuws en aankondigingen



78%

Heeft interesse in lokale evenementen en activiteiten



56%

Leest driekwart of meer van een uitgave



72%

Van de lezers is tussen de 13-64 jaar



76%

Van de lezers doet dagelijks aankopen

Adverteren
in jouw regio?

Wil je ook profiteren
van lokaal bereik?
Adverteer dan in jouw regio.

Scan de QR-code voor
meer informatie.



Bron: NMO Bereikcijfers huis-aan-huiskant 2023

De rijkdom van het gewone

In onze bosrijke gemeente zie je op dit moment overal op straat de eikels en kastanjes liggen. En volop bessen aan de bomen. Een rijke oogst. In het nieuws wordt al gesproken over een zeer voedzame herfst voor de dieren in het bos. Ook de appel- en perenbomen zijn dit jaar rijkelijk voorzien van fruit. Dit is een goed oogstjaar, zeggen we dan tegen elkaar.

Tijd van oogst

De oogsttijd is van oudsher een tijd van feest en van dankbaarheid dat het land ons weer het voedsel geeft waarmee we de winter door kunnen. Maar waar komt deze

rijkdom vandaan? Waarom valt dit ons toe? Je kunt er een biologische verklaring voor geven, maar verklaart dat alles? En is er wel een antwoord te geven op deze vraag? Je kunt er ook anders naar kijken en puur waardering hebben voor het feit dát het er is. Waardering en dankbaarheid begint met je zintuigen gebruiken, met openstaan voor wat er om je heen gebeurt.

Leven in ontvankelijkheid

Vanuit ons geloof en kerk-zijn is dankbaarheid niet alleen een gevoel, maar een manier van leven. Dit jaar heeft de Protestantse Kerk

Nederland het thema 'ontvankelijkheid' gekozen als jaarthema. Daarmee wordt bedoeld: openstaan voor Gods aanwezigheid in het alledaagse. Als gemeente van de Oude Kerk in Heemstede zijn we daar wekelijks mee bezig en leren we elke keer weer hoe we ons kunnen blijven verwonderen. En hoe lastig het kan zijn om steeds open te blijven staan hiervoor. Soms hoeven we niet te zoeken naar het bijzondere in het gewone – het ligt letterlijk voor onze voeten. Een overvloed aan eikels, kastanjes en vruchten die ons laat zien hoe gul het leven kan zijn.

In deze rubriek delen we verhalen die ons raken, inspireren en verbinden.

Wij zijn een betrokken geloofsgemeente, in het hart van Heemstede. Naast kerkdiensten organiseren we allerlei activiteiten voor dorpsgenoten. Wees welkom! In deze rubriek delen we verhalen die ons raken, inspireren en verbinden.

Wil je reageren?

Dat kan via email: volzin@pknheemstede.nl
Kijk voor meer informatie en contact op kerkleinheemstede.nl



GROEIENDE BEHOEFTE VOOR ONDERSTEUNING VAN CLUBS EN VERENIGINGEN

Rabobank-leden verdelen 300.000 euro onder clubs in Haarlem-IJmond

Regio – Ruim 6.300 Rabobank-leden uit de regio Haarlem-IJmond hebben gestemd op hun favoriete clubs. Totaal wordt er 300.000 euro verdeeld over 238 deelnemende clubs en verenigingen uit de regio Haarlem-IJmond. Met dat geld kunnen zij investeren in bijvoorbeeld verduurzaming, nieuwe materialen of het werven van vrijwilligers - precies daar waar de behoefte het grootst is. De jaarlijkse Rabo ClubSupport ondersteunt daarmee het verenigingsleven. Niet alleen financieel, maar ook met kennis, begeleiding en trainingen.

Samen sterk voor het verenigingsleven

"Clubs en verenigingen zijn een onmisbaar onderdeel van de regio Haarlem-IJmond. Dat is waar we elkaar ontmoeten, onze hobby's uitoefenen en vooral plezier hebben", zegt Ard van Berkel, directeur Rabobank Haarlem-IJmond. "Als coöperatieve bank vinden we het belangrijk dat iedereen mee kan praten én meebeslissen. Dat is precies wat Rabo ClubSupport zo bijzonder maakt: onze leden bepalen zelf welke clubs financiële steun ontvangen. Zo zorgen we er samen voor dat het lokale verenigingsleven blijft bloeien. Dat zoveel leden hun stem uitbrengen voor hun club, zegt iets moois over de betrokkenheid van onze leden, maar ook de kracht van het verenigingsleven." Mooie voorbeelden zijn ADO'20 die

maar liefst 5.000 euro ontving voor het vervangen van de jeugdgoelen en Stichting Dorpsfeest Driehuis die met 2.095 euro het dorpsfeest duurzamer gaat maken.

Rabo ClubSupport

Als coöperatieve bank geeft Rabobank ieder jaar een deel van haar resultaat terug aan verenigingen. Een voorbeeld hiervan is met de Rabo ClubSupport-campagne. Hierin kiezen Rabobank-leden welke clubs en verenigingen een financieel steuntje in de rug krijgen. Hoe meer stemmen een club krijgt, hoe meer geld deze ontvangt. Dit jaar stemden in heel Nederland meer dan 725.000 leden op hun favoriete club. In de afgelopen twee weken ontvingen

meer dan 35.000 clubs in Nederland een cheque, in totaal bijna 20 miljoen euro.

Met Rabo ClubSupport ondersteunt Rabobank clubs ook op andere manieren. Het hele jaar door kunnen clubs deelnemen aan verschillende workshops en masterclasses. Ook kunnen clubs zich aanmelden voor een intensief traject, waarbij zij 1-op-1 worden begeleid door expert. Bijvoorbeeld bij het werven van leden, vrijwilligers en fondsen, maar ook bij financieel management en verduurzaming. Tot slot vervult Rabobank een belangrijke netwerkfunctie voor verenigingen en clubs. Op lokaal niveau, maar ook als landelijke partner van NOC*NSF.



Totaal wordt er 300.000 euro verdeeld over 238 deelnemende clubs en verenigingen uit de regio Haarlem-IJmond. Foto: aangeleverd.



Foto aangeleverd door WIJ Heemstede.

Sociëteit de Pauwehof

Heemstede - Vrijdag 17 en 24 oktober van 10.30 – 12.30 uur is Sociëteit de Pauwehof in Heemstede weer open voor een kop koffie, een goed gesprek een spelletje of een leuke activiteit. Het is een plek waar je je thuis voelt, waar je gezien wordt en waar altijd iemand klaarstaat om je te helpen met vragen over zorg en welzijn. Loop eens binnen, aanmelden is niet nodig. Vrijwilligers ontvangen je graag met een kopje koffie

of thee. Jij bepaalt zelf wanneer je komt en weer vertrekt, het is een inloopmoment. De toegang is gratis; je betaalt alleen voor je drankje. Woon je in Heemstede en heb je geen eigen vervoer of kun je geen gebruik maken van het OV? Dan kun je tegen een kleine vergoeding gebruikmaken van de vervoersdienst van WIJ Heemstede. Bel voor meer info over Sociëteit de Pauwehof of vervoer naar 023 - 528 85 10.

Taalclub met koffie

Heemstede - Taalclub met koffie voor oefenen van de Nederlandse taal. Dat vindt weer plaats op dinsdag 21 oktober vanaf 10.30 uur. De Taalclub is bij WIJ Heemstede in de Luifel, Herenweg 96, Heemstede, voor wie het Nederlands wil oefenen.

Elke dinsdag van 10.30 - 12.00 uur (uitgezonderd schoolvakanties.) Er zijn vrijwilligers aanwezig die hierbij helpen. Na een kopje koffie of thee en bespreken we elke week een ander thema met alle woorden die daarbij horen. De Taalclub is gratis. Contactpersoon: Ellen Swart van WIJ Heemstede, tel. 06 - 40 30 45 98.

AANBIEDING

1 LITER IJS



**3 HEERLIJKE SMAKEN VAN DAM IJS
IN LUXE ISOLATIE VERPAKKING
VAN €18,00 VOOR €15,00**

LEERLINGEN PRINSES BEATRIX: AAN TAFEL IN HET RAADHUIS

Schoolkinderen ontbijten met burgemeester en wethouder

Tekst en foto: Harry Opheikens

Heemstede - Burgemeester Falgun Binnendijk en wethouder Sam Meerhoff stonden donderdagmorgen 9 oktober klaar om 26 kinderen en hun begeleiders te ontvangen voor een heerlijk gezond ontbijt op het gemeentehuis.

De gemeente had flink uitgepakt. De basisscholen waren aangeschreven om met een groep kinderen te komen ontbijten met de burgemeester en de wethouder. De dit jaar jubilerende Prinses Beatrix School reageerde het snelst en werd uitgenodigd, een mooie extra activiteit in het jubileumjaar.

Al vroeg was er in de raadszaal benonnen met het tafeldekken. De stoelen en tafels stonden al klaar en vanaf 7.00 uur werden de tafels zodanig gedekt, dat de kinderen in ieder geval niet met honger weer naar school hoefden. De combinatiegroep 5/6 had de eer aan tafel te gaan. De burgemeester was wel nieuwsgierig of de kinderen het eng vonden zo in het gemeentehuis te komen eten. In koor kwam er een grote 'Nee'.

De burgemeester en de wethouder vonden het erg leuk dat dit georganiseerd was en gingen lekker tussen de kinderen zitten om te kletsen. Vragen stellen mocht ook. Wel eerst even een applaus voor alle bodes voor het mooie tafel dekken. De burgemeester en de wethouder hielpen mee met drinken inschenken.

Thema 'Mijn Lijf' en gezond eten
Op school was het thema 'Mijn Lijf' behandeld en dan komen daarin



Schoolkinderen en hun begeleiders van de jubilerende Prinses Beatrix op de foto met burgemeester Binnendijk en wethouder Meerhoff.

vragen naar voren, Zo is er gesproken over spijsvertering, over gezond eten, maar ook wat voor ontbijt je neemt en waarom. Ook de vraag of kinderen wel een ontbijt nemen.

"Wordt er witbrood gegeten?" Er gingen toch wel wat vingers omhoog, niet echt gezond. Vanuit de groep kwamen verschillende antwoorden waarom je ontbijt: anders blijf je trek houden, om buiten te kunnen spelen, je dan niet in slaap valt en helder blijft. Over een zoet of hartig ontbijt waren de verschillen ook groot. Voor het ontbijt van deze ochtend was in ieder geval van alles wat, inclusief fruit.

Nieuwsgierig

De kinderen worden nieuwsgierig, maar wel spannend de burgemeester iets te vragen, tenslotte een belangrijk persoon in de gemeente. Een aantal dames was opgevallen dat de burgemeester geen ketting omhad. Zij hebben de stoute schoenen aangegetrokken en hebben dit gevraagd.

Het is geen officieel evenement en dan wordt de ketting niet gedragen. Toch deed-ie de ketting later om. Er is ook een tweede versie", zei de burgemeester. Met 30 jaar dames aan het gemeenteroer is er ook een lichtere versie. De mannelijke versie is 1 kilo zwaar. "Hoe lang bent u al

burgemeester?", was de volgende vraag. Nu alweer 1,5 jaar, aldus de burgemeester.

De wethouder kreeg de vraag voorgeschoteld hoe de kinderraad werkt. Alle groepen zevens worden aangeschreven en per groep komt één kind in de raad, degene met het beste idee. En zo kwamen hele discussies op gang.

"Beviel het ontbijt?", wilde de burgemeester nog weten. "Het was heel heerlijk, dank u wel", antwoordden de schoolkinderen. Het werd tijd voor de groepsfoto voor het raadhuis...

Open inloop SeniorWeb

Heemstede - Dinsdag 21 oktober van 10.00 – 12.00 uur is er de open inloop SeniorWeb met themalezing 'Online betalen'. Iedere maand is er een gratis open inloopspreekuur op de 3e dinsdag van de maand, waar u vragen kunt stellen over uw smartphone, tablet of pc. Neemt u uw eigen apparaat mee? Aanmelden is niet nodig. Tijdens het eerste half uur is er een korte presentatie over een actueel onderwerp. Deze keer sluit SeniorWeb aan bij de landelijke themamaand in oktober met thema 'Online betalen'. Meer informatie over SeniorWeb vindt u op www.seniorwebhaarlem.nl.

Film & lunch: 'Shall we dance?'

Heemstede – De romantisch drama 'Shall we dance?' uit 2004 wordt donderdag 16 oktober van 10.30 tot ca. 14.00 uur vertoond in de Luifel in Heemstede. Een overwerkte accountant in Chicago is doodmoe van de dagelijkse routine in zijn leven. Op een dag ziet hij een beeldschone danslerares door het raam en besluit lessen bij haar te gaan nemen. Hij raakt steeds meer betrokken bij het dansen, wordt steeds beter en besluit zich in te schrijven voor de Chicago Crystal Ball Dance Competition. Filmduur: 106 min. Na de film ga je lunchen in de foyer van de Luifel. De film & lunch is bij WIJ Heemstede in de Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Reserveren is verplicht via info@wijheemstede.nl of bel 023 – 548 38 28. Entree Film & lunch: €13,50.

ONDERWEG MET JAN HARM PADMOS, VRIJWILLIG CHAUFFEUR BIJ WIJ HEEMSTED E

Vervoer met een glimlach

Heemstede - Heb je een afspraak bij de huisarts, fysiotherapeut of wil je gewoon even naar de supermarkt? De vrijwillige chauffeurs van WIJ Heemstede staan voor je klaar! Jan Harm Padmos is één van hen en rijdt al twee jaar met plezier voor ouderen en andere kwetsbare inwoners. "Ik ben tweeënhalve jaar geleden met pensioen gegaan, maar stilzitten

is niks voor mij. Dit werk geeft zoveel voldoening. Mensen zijn blij dat deze dienst er is in Heemstede. Sommige mensen komen zonder deze dienst haast niet meer de deur uit. En ik hoor de mooiste verhalen onderweg. Zo bracht ik laatst iemand weg die 60 jaar getrouwd was. Hij vertelde dat hij felicitaties had ontvangen van de Koning, de commissaris van de

Koning en de burgemeester. Hij vond dit echt geweldig. Leuk dat hij mij zoiets vertelde."

Muriel Liket van WIJ Heemstede is nauw betrokken bij het vervoer: "Voor de duidelijkheid: de chauffeurs rijden in hun eigen auto. Ze kunnen kiezen om een dagdeel in de ochtend of de middag te rijden aan de hand van een rooster of begeleid vervoer waarbij de chauffeur op de inwoner wacht. Natuurlijk kan de vrijwilliger zelf aangeven welke dagen of uren voor hem/haar mogelijk zijn. De ritten worden met een strippenkaart betaald. Deze is bij de vrijwilliger of op Plein1 bij WIJ Heemstede te koop voor 20 euro. Een ritje binnen Heemstede kost bijvoorbeeld 1 strip heen en 1 strip terug, dus 4 euro. De chauffeurs krijgen een vergoeding voor het gebruik van hun auto." Zij vervolgt: "Op dit moment zijn, naast Jan Harm Padmos nog 20 mensen vrijwillig chauffeur bij het vervoer van WIJ Heemstede. De meesten zijn gepensioneerd, maar jonge mensen zijn voor dit vrijwilligerswerk natuurlijk ook welkom."

Wil je meer weten over het vervoer door vrijwilligers of wil je zelf vrijwilliger worden? Neem dan contact op met WIJ Heemstede Plein1, tel: 023 – 528 85 10 of mail naar mliket@wijheemstede.nl.



Jan Harm Padmos voor Plein1. Foto: aangeleverd.

VRIJWILLIGER IN BEELD

DEZE WEEK: JOLANDA DUYVESTEYN (ZORGVRIJWILLIGER BIJ HET HOSPICE HAARLEM E.O.)

'Het zijn de kleine dingen die het doen'

Heemstede - Vrijwilligerswerk brengt veel moois, voor de inwoners van Heemstede, voor de organisatie, maar ook voor de vrijwilliger zelf. Vier jaar geleden was Jolanda op zoek naar vrijwilligerswerk. Ze vond het hospice op het internet, stapte eropaf en kon meteen beginnen als zorgvrijwilliger. Het werk is heel divers en houdt pas daar op, waar het werk van verpleegkundigen en de huisarts begint. Alles is erop gericht om de gast zich bijna thuis en zo comfortabel mogelijk te laten voelen. Tijdens haar 4 uur durende diensten helpt ze onder meer haar gasten in en uit bed, reikt medicijnen aan en biedt eten en drinken aan. Het geven van aandacht, warmte en een luisterend oor is erg belangrijk voor de gast en de familieleden. Door het contact met de gast zijn zorgverplegers als het ware de ogen en oren van de verpleging en de arts. Jolanda vindt het geven van zorg en liefde aan mensen, tijdens het allerlaatste stukje van het leven, erg belangrijk. Ze vindt het fijn om te zien dat de gast en diens mantelzorgers een rustige en prettige tijd hebben in het hospice. Voor een zorgvrijwilliger is het hebben van een verpleegkundige achtergrond niet noodzakelijk of beter. Het er zijn voor de gast, is veel belangrijker. Naast zorgvrijwilligers zijn er in het hospice o.a. kook-, tuin-, boodschappen-, en wasvrijwilligers. Inspireert dit je en zou je ook mee willen doen in het vrijwilligerswerk? Kijk op de website www.vrijwilligerswerkheemstede.nl, of neem contact op met Vrijwilligerspunt Heemstede: vrijwilligerspunt@wijheemstede.nl.



Jolanda Duyvesteyn. Foto aangeleverd.

ALLE RABO CLUBSUPPORT WINNAARS: GEFELICITEERD



- Schoten
- Velsse Zwemvereniging (V.Z.V.)
- Acol Bridge Club IJmond
- ADO20 (Aanhouden Doet Overwinnen)
- Aerdenhoutse Mixed Hockey Club Rood-Wit
- Algemene Bridge Club Heemskerk
- Atletiek Vereniging Door Eendracht Macht
- Atletiekvereniging Suomi
- Badmintonclub Heemskerk
- Badmintonclub IJmond
- Badmintonclub Velsen
- Basketbalvereniging Mapleaves Heemskerk
- Beverwijkse Hockeyclub Overbos
- Beverwijkse Lawn Tennis Club Westerhout
- Biljartvereniging Onder Ons
- Biljartvereniging ook Biljarten Is Sport
- Bridge Club De Commandeurs
- Bridge Club Santpoort
- Bridge Oefenclub Kennemerland (BOC)
- Bridgeclub De Santhoes
- Bridgeclub Heemskerk
- Bridgeclub Het Terras
- Bridgeclub Klein Slem Heemskerk
- Bridgeclub Molenbos
- Bridgen op Maandag
- Bridgevereniging Spaarndam
- Bridgevereniging Velsen
- Capoeiravereniging Senzala de Santos Holland
- Christelijk Gemengd Koor Songs for You
- Christelijke Korfbalvereniging Door Korfbal Vriendschap
- Christelijke Voetbalvereniging Jong Hercules
- Close2U
- Club De Petanque Elza-Boules
- Dahlia Vereniging Bloemendaal
- Damclub IJmuiden (D.C.I.)
- Damiate Band Haarlem
- De Haarlemsche Lawn-Tennis Club
- De Heemskerkse Golfclub
- De Vrolijke Noot Heemskerk
- Dorpsvereniging Velssebroek
- Effregi Helen Keller
- F.C. Velsennoord
- F.C. Zandvoort-Noord
- F.C.C. Wijkeroog
- Fabo Hobbyvereniging
- Fusie Club Uitgeest
- Golfclub Mariënweide
- Groeneveen Tennis en Padel, voorheen Lawn Tennis Club Brederode (sinds 1946)
- Gymnastiek- en Sportvereniging Oefening Staalt Spieren
- Gymnastiekvereniging R.K.G. v. Velsen
- Gymnastiekvereniging Unitas
- H.L.T.C. Marquette
- H.M.H.C. Saxenburg
- H.T.V. De Hulstenaar
- Haarlemsche Jachtclub (H.J.C.)
- Haarlemsche Korfbalclub Haarlem
- Haarlemse Reddings Brigade
- Haarlemse Sportvereniging De Kampioen
- Haarlemse Zeilvereniging (H.Z.V.)

- Handbal Combinatie Velsen 1990
- HBC gymnastics
- Heemskerkse Reddingsbrigade
- Heemskerkse Handbal Vereniging Door Samenwerking Sterk
- Heemskerkse Tennis Vereniging Assumburg (H.T.V. Assumburg)
- Heemskerkse Zwemvereniging O.E.Z.A. (Opgericht een Zes Achtenzestig)
- Historische Kring Velsen
- Hockey Club Spaarndam
- Hockeyclub-Haarlem
- Honk- en Softbalvereniging Kinheim
- Honk- en Softbalvereniging Olympia Haarlem
- Honk- en Softbalvereniging RCH-Pinguins
- Houtsche Rugby Football Club
- IJmuidse Reddings Brigade
- IJclub Kees Jongert
- IJclub Uitgeest
- Katholieke Vrouwenbeweging Uitgeest
- Kennemer Hockeyclub Strawberries
- Kennemer Sociëteit
- Kennemer Theater
- Koninklijke Haarlemsche Football Club HFC
- Koor De Notenbalkers
- Korfbalvereniging Stormvogels
- Lawn Tennis Club Hofgeest
- Lawn Tennis Club De Heerenduinen
- Lawn Tennis Club Door Eendracht Macht (LTC DEM)
- Michiel Adriaensz de Ruyter
- Mixed Hockey Club Uitgeest
- Mixed Hockeyclub Houdt Braef Standt (H.B.S.)
- Musicalvereniging Unidos
- Muziekvereniging IJmuidse Harmonie
- Muziekvereniging Soli
- Muziekvereniging St Caecilia
- Nat. Ver. De Zonnebloem afd. Beverwijk
- Nat. Ver. De Zonnebloem afd. Haarlem-Noord
- Nat. Ver. De Zonnebloem afd. Haarlem-Schalkwijk
- Nat. Ver. De Zonnebloem afd. Heemskerk
- Nat. Ver. De Zonnebloem afd. IJmuiden-Oost
- Nat. Ver. De Zonnebloem afd. Santpoort-Driehuis
- Nat. Ver. De Zonnebloem afd. Spaarndam
- Nat. Ver. De Zonnebloem afd. Uitgeest
- Nat. Ver. De Zonnebloem afd. Velssebroek
- Nat. Ver. De Zonnebloem regio Kennemerland
- Omnivereniging S.V. Spaarwoude
- Oranje-Vereniging Driehuis
- Paardensport vereniging Haarlemmermeer
- Petanque Union IJmond
- Petanque Union Kennemerland (P.U.K.)
- Popkoor Multi Vocaal
- R.K. Harmonie De Spaarnebazuin
- R.K. HONKBAL en Softbal Vereniging Onze Gezellen
- R.K.S.V. Onze Gezellen
- R.K.V.V. Velsen
- Recreatie Zandsport De Waterakkers
- Roeivereniging De Stern
- Rondje Wijk aan Zee
- Rugby Club The Smugglers
- Rugby Football Club Haarlem
- S.V. Wijk aan Zee

- S.V. Terrasvogels
- Santpoortse Sportvereniging Dschen Dui
- Schaakclub Santpoort
- Scheepsmodelbouwgroep IJmond
- Schietsportvereniging De Vrijheid-Haarlem
- Scouting Kameleon Kinheim
- Scouting Nederland - Kampeertreinen Naaldenveld
- Scouting Wiawaha Velsen-zuid
- Scoutinggroep St. Radboud
- Seniorenvereniging Beverwijk/Wijk aan Zee
- Shantykoor Nortada
- Show-Accordeonorkest De Klavierschippers
- Sint Lucasgilde Beverwijk
- Ski-Racing Heemskerk
- Smashing Velsen 96
- Speeltuin Centrale Beverwijk
- Speeltuin De Papegaai
- Speeltuinvereniging Kindervreugd
- Sporting Adrichem
- Sportvereniging Alliance 22
- Sportvereniging Christoffor
- Sportvereniging Full Speed
- Sportvereniging Hatrick Haarlem
- St. Uitgeester & Akersloter molens
- Stg. Kasteeltuin Assumburg
- Stg. Scoutinggroep Mees Toxopeus
- Stichting 4 en 5 mei Wijk aan Zee
- Stichting Aangepast Schaatsen Kennemerland
- Stichting Artisklas Haarlem
- Stichting Baanfonds
- Stichting Bevrijdingspop
- Stichting Bibliotheek IJmond Noord
- Stichting Bibliotheek Zuid-Kennemerland
- Stichting Buurt- en Clubhuiswerk dVelaer
- Stichting de 3Klank
- Stichting DE BAAN, vorming en vrijetijdsbesteding voor mensen met een
- Stichting De Delta Singers
- Stichting De Nieuwe Muziekschool Uitgeest
- Stichting De Wereld kindertheater
- Stichting Divertimento
- Stichting Don Bosco Spaarndam
- Stichting Dorpsfeest Driehuis
- Stichting ForzaTorre
- Stichting Haarlem Food Future
- Stichting Haarlems Symfonisch Blaasorkest
- Stichting Hart voor Velssebroek
- Stichting Hospice Groep Midden-Kennemerland
- Stichting IPSO Huis Kennemerland
- Stichting Jeugdhuis De Boogaerd
- Stichting Jeugdmusicalgroep De Jonge Stem
- Stichting Jeugdraad Santpoort
- Stichting Junior Dutch Open
- Stichting Kruidentuin Houtvaartkade
- Stichting Kunstform
- Stichting La Kantina
- Stichting Maatjes voor Zuid Kennemerland
- Stichting MTB-Spaarwoude
- Stichting No Labels
- Stichting O.J.G./I.H.D.
- Stichting Open water zwemmen OEZA
- Stichting Paardrijden Gehandicapten in het Zadel

- Stichting Pieter Vermeulen Museum
- Stichting Plug in
- Stichting Promotie Volleyball voor Gehandicapten
- Stichting Rebus
- Stichting Scouting de IJmondtrekkers
- Stichting Scouting Graaf Floris V
- Stichting Sinar Pelangi Nederland
- Stichting Sint Nicolaas Comité IJmuiden
- Stichting Spaarndam 700 Jaar
- Stichting Speelomare
- Stichting Speeltuin Santpoort
- Stichting Speeltuin Zeewijk
- Stichting Stadsorgel Haarlem Het Kunkels Orgel
- Stichting Story GYM
- Stichting Surf Project
- Stichting Symbiosis
- Stichting t Mosterdzaadje
- Stichting Triple Threat
- Stichting Uitgeester Senioren
- Stichting Uitjezorg
- Stichting Voedselbank Velsen
- Stichting Voetbaltoernooien Haarlem e.o.
- Stichting Vrienden van de Bosbeekschool
- Stichting VTZ IJmond
- Stichting wandelevenement Vissenloop
- Stichting Welzijn Bloemendaal
- Stichting Zingen voor je Leven Haarlem
- Stichting Zomerpodium Heemskerk
- Stichting Zwembad De Zien Uitgeest
- SurpriSing
- Tennis- en Badmintonvereniging Wijk aan Zee
- Tennisvereniging De Dog
- Tennisvereniging Kontakt
- Tennisvereniging Spaarndam
- Theatergroep Time Square
- Toneelgroep de Veste
- Turn- en Ontspanningssportvereniging Heemskerk
- Turnvereniging IJmuiden T.V.IJ.
- Uitgeester Harmonie
- VBR
- Velsse Basketball Club Akrides
- Velsse Operagezelschap Bel Canto
- Velsse Seniorenkoor Vitaal
- Vereniging Afrikaanse Zanggroep Kuzola
- Vereniging Forteiland IJmuiden
- Vereniging Scouting Brigitta
- Vereniging Sportclub HLC
- Vereniging Vocal Group Reset
- Voetbalvereniging IJmuiden
- Voetbalvereniging Sport Vereent IJmuiden (S.V.IJ.)
- Voices
- Volleybal Combinatie Spaarndam
- Volleybalvereniging Jonas
- Volleybalvereniging Voluit
- Vrouwen van Nu, Spaarndam
- Wijk aan Zee Reddingsbrigade
- Zandvoortse Hockey Club
- Zandvoortse Reddingsbrigade
- Zanggroep Sparkle Velsen



Scan de QR-code
voor de aftermovie

de coöperatieve
Rabobank





Circles of Change: 'Goed als verschillende groepen meer met elkaar in contact komen'

Verschillende groepen uit de samenleving de kans bieden om elkaar te ontmoeten en beter te leren kennen. Dat is het idee achter Circles of Change. Eind september brachten Oekraïense en Nederlandse Heemsteders samen een bezoek aan dahliakwekerij Geerlings

"Van een van de begeleiders in de opvang hoorde ik over Circles of Change", legt de Oekraïense Iryna uit – met een beetje hulp van een tolk. Ze woont sinds drie jaar in Nederland. "Het leek me interessant en gezellig. Op het startfeest leerde ik meteen nieuwe mensen kennen. Praten is belangrijk voor mij. De activiteiten die we hebben gedaan, vond ik heel leuk. De boottocht, volksdansen met Svitlana... We voelen ons meer verbonden met de Nederlandse vrouwen, we zijn de organisatie erg dankbaar. Het werkt heel goed."

Groepen samenbrengen

Het idee voor de Circles of Change komt van de Haarlemse Sigrid Boelens. Twee jaar geleden organiseerde ze voor het eerst twee cirkels in Amsterdam, met ongedocumenteerde vluchtelingen. "Bij toeval hoorde ik van iemand dat de kinderen van een vluchteling geen rijst meer mee naar school mochten nemen voor de lunch. Volgens de overblijf gaf dat te veel troep. Deze vluchteling voelde zich heel erg onbegrepen. Bovendien had ze geen geld voor brood in de lunchtrommel, maar wel voor een restje rijst. Verschillende groepen praten te weinig met elkaar, was mijn conclusie. Zo kwam ik op de Circles of Change. Die één op één-projecten zijn ook mooi, maar ik wil juist groepen samenbrengen. Dat is voor iedereen laagdrempeliger." Omdat het in Amsterdam en Haarlem goed werkte, is Sigrid in april van dit jaar twee groepen begonnen voor Nederlandse inwoners van Heemstede en Oekraïense

vluchtelingen. De gemeente Heemstede financiert het project; twee cirkelbegeleiders leiden de groepen in goede banen. "Het was mooi om te zien hoeveel Heemsteders zich aanmeldden, na één oproepje waren de groepen vol. De deelnemers hebben met elkaar gebrainstormd over wat ze samen wilden doen. Ze hebben al een middag gevaren, jeu-de-boules gespeeld en Oekraïense volksdansen geleerd. En een van de ideeën was dus een bezoek aan de dahliakwekerij van de familie Geerlings."

Alle kleuren van de regenboog

Tijdens haar warme introductie komt Elly Geerlings met een leuk weetje: dahlia's zijn ook in Oekraïne erg populair. Alle deelnemers krijgen vervolgens de kans om te wandelen door de bloemen, in alle kleuren van de regenboog. De Nederlandse Jolanda de Kwant maakt tussen de bloemen een praatje met een van de Oekraïense vrouwen. "De taal is nog wel een uitdaging, je moet moeite doen om elkaar te verstaan. Maar ik heb veel bewondering voor de Oekraïners, omdat ze in een moeilijke situatie zitten. Het lijkt me verschrikkelijk om naar een ander land te moeten vluchten. Zonder deze 'Circle' was de kans waarschijnlijk toch vrij klein geweest om met deze vrouwen in contact te komen. Ik denk dat die verbinding heel waardevol is. Hoe meer we met elkaar praten, hoe beter we elkaar begrijpen." Cirkelbegeleider Corinne Slob heeft zelf een maand lang een Oekraïens gezin in huis gehad en ze heeft ook als

vrijwilliger gewerkt bij de opvanglocatie Kerklaan. Corinne ziet mooie dingen gebeuren tijdens de activiteiten van Circles of Change. "Door het ongedwongen karakter hoor je al doende wat meer over elkaars achtergrond. Ik zie tussendoor zeker allerlei gesprekjes ontstaan. In november gaan we nog met elkaar evalueren hoe het is gegaan. De gedachte om mensen op deze manier bij elkaar te brengen vind ik in elk geval heel mooi. Als je je ergens thuis wilt voelen, is het goed om echt deel uit te maken van de lokale gemeenschap."

Meer cirkels

Sigrid is ervan overtuigd dat de Circles of Change echt bijdragen aan meer verbinding. "Voor de Oekraïense dames is het sowieso heel fijn om iets te doen dat alleen maar leuk is, om los te komen van de sfeer in de opvang. Het helpt ook tegen de stress die ze ervaren. Je ziet dat er contact ontstaat, dat er gesprekken worden gevoerd die er anders niet zijn. Via de appgroep ontstaat bovendien een informeel netwerk. Als iemand bijvoorbeeld hulp nodig heeft bij verhuizen, staan er meteen mensen klaar. Vooroordelen vallen weg, mensen kijken op een andere manier naar elkaar. Ik hoop dat we nog meer van dit soort cirkels kunnen organiseren. Niet alleen met deze groep, maar ook met andere groepen vluchtelingen, alleenstaande ouderen of eenzame jongeren. Verbinding hebben we hard nodig in deze samenleving."

Zelf geïnteresseerd?

Ben je nieuwsgierig, enthousiast of wil je wel een keer deelnemen aan een Circle of Change? Stuur een mailtje naar: sigrid@hoofdkantoorwereldredde.nl.



In gedachten

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

Loft

Begeleiding bij het overlijden



Colinda Veldman

Wil je meer informatie of een overlijden melden?

Bel: 06 - 203 802 24

info@loftuitvaartbegeleiding.nl
www.loftuitvaartbegeleiding.nl

Ons belt u liever niet, maar mocht het ooit nodig zijn...

Uitvaartzorg
IJzer & Heeremans

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

uitvaartzorgijzerenheeremans.nl

Korte Zijlweg 3
2051 BD Overveen

Voor een afscheid
met liefde en respect



Samen met u verzorgen we een persoonlijk afscheid met een goed gevoel. Ook als u niet of elders verzekerd bent.

023 - 526 26 96
(dag en nacht bereikbaar)
www.monutajohnbres.nl

Monuta  **John Bres**
De steun bij ieder afscheid.

Bij **Team Patty Duijn** staan we klaar voor u en uw naasten. Onze kernwaarden zijn aandacht, verbinding, veiligheid, vertrouwen en rust. Ons team heeft ruime ervaring en expertise met o.a. jong verlies, stil geborene, dementie, suïcide en het begeleiden in terminale situaties. Wat de situatie ook is wij zorgen voor rust, hebben oog voor iedereen en voegen toe waar nodig. Een begeleiding in het natuurlijk omgaan met verlies. Waardevol voor nu en later. Team Patty Duijn is een vertrouwde keus bij verlies omdat verlies over leven gaat.

natasja • erica • lisette • corien • esther
charlotte • maxime • sabine • anneke
manja • anita • shirley • evelyne • patty
Vragen, een overlijden melden? 06 300 93 482

Team Patty Duijn
Begeleiding bij leven en afscheid



Ruud Kerkhoff Uitvaartzorg



Jan Gijzenkade 75
2025 BC Haarlem
www.luvu.nl

Voor directe hulp:
023 - 5 371 375
06 - 25 077 451

Afscheidskamer
Vijfhuizen
24-uurs kamer



Afscheid nemen is niet loslaten
maar anders vasthouden.....



BOOT Grafmonumenten

Meer en Duin 21 • Lisse • T: (0252) 413 308 • www.bootgrafmonumenten.nl



Uitvaartverzorging
Erika

MAATWERK, OMDAT IEDER
AFSCHEID ANDERS IS

Bel: 06-39 50 72 45 (24/7)
info@uitvaartverzorgingerika.nl
www.uitvaartverzorgingerika.nl



Culinair uit eten
in de regio

Supervers en gevaarlijk lekker: van haring tot kaviaar bij Fish & Zo

Door Bart Jonker

Heemstede – Barry Dietz en Marco Brugge zijn de bevolgen eigenaren van vishandel Fish & Zo aan de Binnenweg 39 in Heemstede. Alles op het gebied van kwaliteitsvis is in deze fraaie zaak te vinden, op deze prachtige locatie in Heemstede Centrum. "Fish & Zo werd zo'n vijf jaar geleden geboren, doordat ik een viskraam begon in Beverwijk", vertelt Barry. "Ik heb zelf ook nog even stage mogen lopen bij de Seafood Bar, om nog meer het Fingerspitzengefühl in deze branche te ontwikkelen." Barry kwam daar Marco tegen, die daar bedrijfsleider was. "Dat klikte zo goed, dat Marco en ik besloten gezamenlijk verder te ondernemen", vervolgt Barry. "Daarnaast is mijn partner Cindy de spil binnen ons bedrijf. Zij is het creatieve brein achter onze productontwikkeling, de algehele uitstraling van de winkel en de toonbankpresentatie. Ze werkt een aantal uur in de week en is daarnaast actief als trendwatcher."

Lange termijnrelatie met klanten

En zo werd Fish & Zo verder uitgebouwd. Van een goedlopende viskraam, kwam een tweede en een derde succesvolle viskraam. Barry en Marco hebben toen wel een viskraam laten vervallen, in de eerste plaats omdat het moeilijk was om aan personeel te komen. Echter bovenal omdat ze de ambitie hadden om hun viswinkel in een stenen pand te vestigen. Die kans hingelden zij twee jaar geleden in januari binnen in Heemstede Centrum, waar zij de gelegenheid kregen de Heemstedse Vishandel aan de Binnenweg over te nemen. Dit was een ongelooflijk goede zet, waar zij binnen twee jaar hun reputatie als kwaliteitsviswinkel - alles dagvers van het mes - hebben gevestigd. Heel Heemstede en omstreken weet inmiddels Fish & Zo aan de Binnenweg te vinden, met een breed kwaliteitsassortiment aan vis- en schaaldieren. Iedere dag weer spartelvers afkomstig van de visafslag in Volendam, waar Fish & Zo korte lijnen heeft met hun leveranciers. Is iets desondanks niet aanwezig of wil je iets bestellen, dan hebben ze dit de volgende dag in huis. Daarnaast hebben zij nog viskramen in Amstelveen en Heiloo op een vaste standplaats. "Wij gaan graag een lange termijnrelatie aan met onze klanten en je hebt een buurtfunctie", licht Barry toe. "Daarom geven wij de voorkeur aan een vaste standplaats of winkel."

Beste kwaliteit en thuis koken

Inmiddels voelen Barry en Marco zich helemaal als een vis in het water op hun mooie plek in Heemstede. "Wij bieden desgewenst alles op het gebied van vis: van haring tot kaviaar en alles wat er tussenin zit, ook exclusievere vissoorten", vertelt Marco trots. "Ben je op zoek naar de beste kwaliteit, dan ben je bij ons aan het juiste adres. Zoals onze Hollandse Nieuwe, die dit jaar echt van een uitzonderlijke kwaliteit is, met een mooi vetpercentage van boven de 20 procent. We werken al twee jaar samen met Joe Minchillo van Brasserie de Canette, waarmee we gezamenlijk met veel plezier de Haring- en Oesterparty organiseren. Altijd een weergaloos succes. Daarnaast kun je bij ons terecht voor fraai opgemaakte en heerlijk visschotels. Wat eveneens heel bijzonder is: we doen op afroep thuis koken bij mensen", aldus Marco. "We staan overal voor open, op verzoek doen we ook catering, alles is bespreekbaar bij ons", voegt Barry toe.

Spannende toekomstplannen

"In 2026 willen we ons nog meer de winkel eigen maken, met een tussentijdse verbouwing, waarmee we toch meer een stempel willen drukken op onze winkel", verklaart Barry. "We willen bijvoorbeeld live cooking organiseren, waar mensen meteen kunnen proeven en lunchen wat er ter plekke gekookt wordt. Met bijvoorbeeld een zeetong of lekkerbekmenu. Daarbij wordt het aantal zitplaatsen in de winkel aanzienlijk uitgebreid, zodat het een aantrekkelijke lunchplek wordt. In 2026 wordt daarnaast een mooie nieuwe website geïntroduceerd inclusief een webshop, met ook een bezorgmogelijkheid aan huis."

Kibbeling kapsalon

We willen ook de jeugd in Heemstede meer gaan aanspreken. We merken dat jongeren in Heemstede best wel willen, maar dat er weinig aansluiting is. Daarom gaan we ons op visproducten richten die hen aanspreken. Zoals een kibbeling kapsalon, loaded fries met garnalen of kibbeling e.d. Dat is heel erg de trend bij de jeugd. Dat brengen we onder de aandacht via socials als Instagram en Tik Tok. Mooie plannen voor de toekomst dus!"

Fish & Zo, Binnenweg 39, 2101 JB, Heemstede is geopend van dinsdag tot en met donderdag van 8.30 tot 17.30 uur, vrijdag van 8 tot 18 uur en zaterdag van 8 tot 16 uur. Maandag en zondag gesloten. Tel.nr. 023-5281539.



De prachtige uitstraling van de winkel, mede dankzij Cindy.



Het team van Fish & Zo in Heemstede. Foto's aangeleverd door Fish & Zo.



**Fish & Zo oktober-aanbieding
elke vrijdag en zaterdag**

**500 gram kabeljauw kibbeling
inclusief saus naar keuze**

€13,-

**1 kg kabeljauw kibbeling
inclusief saus naar keuze**

€25,-

Binnenweg 39 • Heemstede • 023-5281539



BON APPÉTIT

Kerstmenu's

Vanaf woensdag 22 oktober hebben wij een speciale Bon Appétit Kerstspecial!

Wilt u met uw restaurant in deze special uw kerstmenu presenteren mail naar weekblad@heemstede.nl of bel met 06-51128572 en vraag naar de mogelijkheden!

Met vriendelijke groet, Ellen Gouda



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

oktober 2025



Let op wat je eet voordat je een afspraak hebt

Een eerste indruk draait niet alleen om je uitstraling of de woorden die je kiest. Ook geur en adem spelen een grote rol in hoe anderen je ervaren. Soms zijn we ons daar niet eens van bewust, maar voeding heeft een directe invloed op beide. Wat je eet kan uren later nog merkbaar zijn in je ademhaling of lichaamsgeur. Zeker wanneer je een date, een sollicitatiegesprek of een belangrijke vergadering hebt, kan het verschil maken of je op voorhand slim kiest wat je op je bord legt.

Iedereen kent de beruchte effecten van knoflook en uien. Deze ingrediënten bevatten zwavelverbindingen die, nadat je ze hebt verteerd, in je bloedbaan terechtkomen en via je longen weer naar buiten komen. Het resultaat: een geur die tandenpoetsen of een pepermuntje niet zomaar wegneemt. Je ademt het letterlijk uit. Ook koffie en alcohol staan bekend om hun invloed op je adem. Koffie droogt de mond uit, waardoor geur-producerende bacteriën meer ruimte krijgen. Alcohol doet iets soortgelijks en zorgt bovendien voor een herkenbare geur die uit je poriën en via je adem ontsnapt.

Praktisch voorbeeld: heb je een sollicitatie in de ochtend? Vermijd een stevig ontbijt met ui of knoflook, en stel die sterke espresso beter even uit tot na je gesprek.

Kies in plaats daarvan voor groene thee of kruidentheet; die hydrateren en laten minder geursporen achter.

Hoe voeding je lichaamsgeur beïnvloedt

Niet alleen je adem, maar ook je lichaamsgeur staat onder invloed van wat je eet. Zweet op zich ruikt niet, maar de stoffen die in je zweet terechtkomen, worden door huidbacteriën afgebroken tot geuren. Eet je vaak rood vlees of sterk gekruide maaltijden, dan kunnen die reststoffen langer in je lichaam blijven circuleren, met een intensere lichaamsgeur als gevolg. Specerijen werken verschillend. Komijn, curry en knoflook geven snel een doordringende geur, terwijl kruiden als peterselie, munt en koriander juist frisse tonen kunnen toevoegen. Ook fruit, zoals sinaasappels of appels,

heeft een mild effect op je lichaamsgeur. **Praktisch voorbeeld:** ga je uit eten op een eerste date? Dan kan een lichte maaltijd met vis, groenten en rijst een betere keuze zijn dan een pittige curry met veel knoflook. Niet alleen blijf je frisser ruiken, je voelt je ook lichter en energiever.

Wat te eten vóór een belangrijke afspraak

Wie zich bewust voorbereidt, kan veel ongemak voorkomen. Een paar richtlijnen en voorbeelden helpen hierbij: Voor een sollicitatie in de ochtend kies je een ontbijt met havermout, vers fruit en water of kruidentheet. Dat geeft energie zonder nare geuren. Vermijd spek, eieren met ui of veel koffie vlak voor vertrek. Voor een zakelijke lunch ga je voor een salade met kip, linzen of quinoa en verse groenten. Vraag de dressing apart, zodat je zelf de hoeveelheid bepaalt. Vermijd te vette sauzen of gerechten met veel look. Voor een date in de avond werkt een lichte maaltijd vaak beter dan zware gerechten. Denk aan gegrilde zalm met groente of een vegetarische pasta met basilicum. Vermijd

gerechten waarvan je weet dat ze lang blijven hangen, zoals shoarma of pittige curry. Ook tussendoortjes spelen een rol. Een appel of een handje noten helpt om je bloedsuiker stabiel te houden én kan een natuurlijke frisse geur geven. Kauwen op wat peterselie of munt is een klassiek trucje dat al eeuwenlang wordt gebruikt om adem op te frissen.

Kleine gewoontes met groot effect

Naast de keuze van je maaltijd zijn er gewoontes die een groot verschil maken. Drink de uren voor je afspraak voldoende water: dit voorkomt een droge mond en spoelt geurstoffen sneller weg. Kies voor suikervrije kauwgom als je onderweg bent; dat helpt niet alleen om je adem tijdelijk te verfrissen, maar stimuleert ook de speekselproductie. Zorg ook dat je lichaam de tijd krijgt om te verteren. Wie vlak voor een afspraak nog snel een zware maaltijd eet, loopt het risico op niet alleen geurproblemen, maar ook een opgeblazen gevoel of vermoeidheid. Een lichte snack met fruit of groenten kort voor vertrek is meestal voldoende.



Oktober: maand van bewustwording en hoop bij borstkanker

Elk jaar kleurt oktober roze. Over de hele wereld wordt deze maand gewijd aan borstkankerbewustzijn, met als doel aandacht te vragen voor vroege opsporing, onderzoek en steun aan mensen die getroffen zijn door deze ziekte. Hoewel de roze lintjes en campagnes een vertrouwd beeld vormen, blijft de onderliggende boodschap van groot belang: borstkanker is de meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen, maar vroegtijdige detectie redt levens.

In Nederland krijgen jaarlijks meer dan 17.000 vrouwen en ongeveer 150 mannen de diagnose borstkanker. De kans dat een vrouw in haar leven met de ziekte te maken krijgt, is ongeveer één op zeven. Dankzij bevolkingsonderzoek en verbeterde behandelingen is de overlevingskans de afgelopen decennia sterk toegenomen. Waar de vijfjaarsoverleving in de jaren tachtig rond de zestig procent lag, is dat inmiddels gestegen tot bijna negentig procent. Toch sterven er nog altijd ruim 3.000 mensen per jaar aan de ziekte.

Wat borstkanker is

Borstkanker ontstaat wanneer cellen in het borstweefsel ongecontroleerd gaan delen. De meeste tumoren ontwikkelen zich in de melkgangen of melkklieren. De ziekte kan zich uitbreiden naar omliggende weefsels of uitzaaien naar andere organen, zoals de longen, lever of botten. Er bestaan verschillende vormen, zoals hormoongevoelige borstkanker, HER2-

positieve borstkanker en triple-negatieve borstkanker. Deze subtypes reageren elk anders op behandeling, wat de noodzaak van maatwerk in de zorg benadrukt.

De behandeling van borstkanker

De behandeling is de afgelopen jaren steeds gericht geworden. Afhankelijk van het type tumor, de grootte en de aanwezigheid van uitzaaiingen kan gekozen worden voor een operatie, bestraling, chemotherapie, hormoontherapie of doelgerichte therapie. Steeds vaker wordt gebruikgemaakt van genetische en moleculaire diagnostiek om te bepalen welke behandeling het meest effectief is. Ook borstreconstructies na een operatie en aandacht voor kwaliteit van leven maken een belangrijk onderdeel uit van de moderne borstkankercare.

Het belang van vroegtijdige opsporing

Het bevolkingsonderzoek naar borstkanker, dat vrouwen tussen de vijftig en zeven-

tig jaar om de twee jaar uitnodigt voor een mammografie, blijft een van de belangrijkste middelen in de strijd tegen de ziekte. Vroege ontdekking vergroot de kans op genezing aanzienlijk en maakt minder ingrijpende behandelingen mogelijk. Daarnaast is het belangrijk dat vrouwen alert blijven op veranderingen in hun borsten, zoals knobbeltjes, huidveranderingen of plotselinge afscheiding uit de tepel.

Leven met en na borstkanker

Een borstkankerdiagnose raakt niet alleen het lichaam, maar ook de geest. Angst voor terugkeer, vermoeidheid en veranderingen in zelfbeeld kunnen langdurige impact hebben. Psychosociale ondersteuning, lotgenotencontact en nazorg zijn daarom onmisbare onderdelen van het herstelproces.

Onderzoek en toekomstperspectief

Wetenschappelijk onderzoek blijft cruciaal. Nieuwe behandelvormen, zoals immunotherapie en gepersonaliseerde medicijnen, bieden hoop op nog betere overlevingskansen en minder bijwerkingen. Daarnaast groeit de aandacht voor preventie en leefstijl, met onderzoek naar factoren zoals voeding, beweging en hormonale invloeden.

Meer dan een symbool

Oktober Borstkankermaand is meer dan een symbool. Het is een moment van solidariteit, herinnering en vooruitgang. Door bewustwording, onderzoek en samenwerking te blijven stimuleren, komt de dag dichterbij waarop borstkanker geen dodelijke ziekte meer hoeft te zijn, maar een aandoening die volledig te genezen is.

Boek 'Verloren Seconde' beschrijft de impact van seksueel misbruik op het slachtoffer



Foto portret: Traumaseksuoloog Mascha van Reenen. Foto: Natasja Noordervliet / Noordervliet Photography

Seksueel misbruik heeft een enorme impact op het verdere leven van het slachtoffer. Helaas krijgt in ons land één op de drie vrouwen en één op de vijf mannen hiermee te maken. Gevoelens van schaamte spelen vaak een grote rol, terwijl het bagatelliseren van de gebeurtenissen juist een averechts effect heeft. Mascha van Reenen (Heemskerk, 1972) kan erover meepraten. Als meisje van 8 jaar oud werd ze zelf slachtoffer van seksueel misbruik en nu helpt ze als gediplomeerd traumaseksuoloog andere slachtoffers om hun ervaringen te verwerken. Over haar eigen situatie, maar ook over de educatie op dit gebied, schreef ze het boek 'Verloren Seconde', dat eind september verscheen.

Door Raimond Bos

Mascha verhuisde als baby van een paar maanden met haar ouders naar Castricum. Het gezin woonde in het huis van Kapitein Rommel, dat gehuurd werd van de gemeente. De Tuin van Kapitein Rommel was in die tijd nog niet opengesteld voor bezoekers, maar kon alleen door de bewoners worden betreden. Na verloop van tijd gingen de ouders van Mascha uit elkaar en haar moeder vond na verloop van tijd nieuw liefdesgeluk. Het was deze man, Mascha's stiefvader dus, die zich vervolgens aan het jonge meisje vergreep. Mascha: „Op zo'n moment word je overvallen door macht, door de seksuele energie of lust van een ander. De geheimhouding wordt je opgelegd en vormt het grootste obstakel in het helingsproces. Wat er gebeurd is, is niet je eigen schuld, maar je mag het niet aan een ander vertellen. Ik werd niet bedreigd of zo, zoals anderen soms wel overkomt. Maar op een hele vriendelijke, lieve manier wist ik dat ik mijn mond moest houden. Zo van: 'Dit is van ons, dat hoeft niemand te weten', terwijl alles in je zegt dat het niet goed is." Slachtoffer te worden van seksueel misbruik zet je hele leven op zijn kop, al besef je dat op zo'n moment meestal nog niet. Het gaat in elk hoekje en gaatje van je bestaan zitten. Mascha: „Buiten de seksuele drift van een ander, het geheim dat er omheen zit, de overval op je lichaam en niemand die je daarvoor kan behoe-

den, is het (onschuldige) kind zijn er ook af. Al deze opeenstapeling gebeurtenissen zijn verpakt in één seconde. We noemen dat in de traumaseksuologie de verloren seconde. Die ene seconde is van invloed op de rest van je leven. Vandaar dat ik die term ook gekozen heb als titel van mijn boek." Toen haar moeder een punt achter de relatie met de betreffende man zette, dacht Mascha dat ze er nu verder ook geen last meer van zou hebben. „Maar zo werkt het niet. Je slaat alles op in je lichaam, dus alle herinneringen zitten er nog, verpakt in het geheim. Dat besef komt in stukjes. Je komt in de puberteit, maar je merkt dat relaties niet goed lopen. Ik kreeg opeens hyperventilatie en ik zat vaak niet lekker in mijn vel, zonder dat ik goed kon duiden wat er aan de hand was. Ik bezocht een therapiegroep en zocht professionele hulp. Volgde later nog coaching trajecten. Alles heeft wel bijgedragen aan heling, maar ik miste steeds nog een stukje. Veel en veel later kwam ik erachter welk stukje ik miste. Bij toeval las ik iets op sociale media en het leek wel over het over mij ging. Toen ben ik de studie traumaseksuologie gaan doen. Daarin vond ik precies dat missende stukje. Ik ontdekte dat er nog meer mensen zijn zoals ik. Het was voor mij een hele grote opluchting dat ik niet de enige was met bepaalde patronen die niet geduid konden worden. Ik kwam tot de conclusie: ben dus niet gek!" Juist dat stukje educatie is daarom volgens Mascha zo belangrijk: „We hebben het

altijd over de gevolgen van seksueel misbruik, maar het is heel belangrijk om ook de schade in beeld te brengen, zodat je daarvan kunt helen. Als je niet eerst de schade aanpakt, kom je er niet. Als het fundament van een huis niet op orde is, zal het huis altijd instorten." Al vijftien jaar geleden dacht ze erover om een boek te gaan schrijven. Tegelijk vroeg zij zich ook af wie daar eigenlijk op zit te wachten. Maar uiteindelijk kwam het besef: daar zitten wel degelijk mensen op te wachten. De afgelopen vier jaar werkte ze aan een concept waarin ook de educatie nadrukkelijk een plek zou krijgen. „Door patronen uit te leggen en te beschrijven waarom mensen bepaalde keuzes maken, breng ik het hele schadepakket in beeld. Ik heb ook mijn eigen dagboeken, die ik vanaf 1982 bijhield, erin verwerkt. Zo heb ik een heel compleet verhaal kunnen schrijven." In die dagboeken beschreef ze overigens niet het seksueel misbruik, maar juist de leuke dingen die ze beleefde. „Van seksueel misbruik willen we niet dat het gebeurd is. Als ik het opschrijf en zo'n dagboek wordt door iemand gevonden, dan komt het grote geheim naar buiten. Dat wil je niet. Pas veel later besef je dat het juist nodig is voor de verwerking dat dingen wel naar buiten komen. Wat Karin Bloemen heel mooi op de achterflap van mijn boek heeft geschreven: als je niet praat bescherm je de dader, als je praat bescherm je jezelf. " Dat Mascha nu zelf andere slachtoffers bijstaat in het helingsproces, klinkt logisch. Immers: als je je eigen pijn en verlangens en precies weet waaraan je zelf behoefte had, kun je dat ook goed aanvoelen bij een ander. „Als het over seksualiteit en intimiteit gaat, snap ik goed wat iemand bedoelt en kan ik mijn eigen ervaringen inzetten als dat nodig is. Maar niet elke ervaringsdeskundige kan een slachtoffer begeleiden. Het voordeel is wel dat een slachtoffer aanvoelt dat ik diegene begrijp. Ik heb zelf in het verleden wel eens over een hulpverlener gedacht: 'Je lult maar wat, jij hebt het niet meegemaakt'. Mijn missie is dat mensen in contact komen met dat stuk

educatie hierover, dat de wereld in moet. Zodat slachtoffers, maar ook naasten en getuigen, gaan inzien wat er nou eigenlijk gebeurt met iemand die seksueel misbruikt is en dat er zeker hoop is op herstel. Samen met een aantal collega's verzorg ik nu ook educatietheater De Rode Loper, dat we ondergebracht hebben in een stichting De Olievlek. Daarin laten we zien wat een seksueel trauma anders maakt dan een ander trauma. Dat is het stuk seksualiteit wat besmet geraakt is door de dader. Je verliest een deel je eigen identiteit, want jouw seksuele ontwikkeling stopt en bevriest op het eerste moment van seksueel misbruik, ene verloren seconde. De zoektocht is terug vinden van je eigen seksualiteit zonder de besmetting van de dader. Je hebt uiteindelijk andere mensen nodig om te kunnen helen. Dat kun je niet alleen. Ook de dader speelt een rol hierin. Ik kan dat niet in drie zinnen uitleggen. In de voorstelling en in mijn boek wordt dat duidelijk gemaakt."

Tenslotte heeft Mascha nog een duidelijke boodschap voor iedereen die slachtoffer is geworden van seksueel misbruik en er nog met niemand over gesproken heeft: „Bij twijfel ALTIJD contact opnemen. Niet bagatelliseren, want al was het slechts één keer en denk je dat het wel meevalt, de schade is net zo groot."

Het boek 'Verloren Seconde' is via www.maschavanreenen.nl te bestellen.



Foto: The Others - Amersfoort

Pak je energie terug met "Leefstijl in Balans" Voel jezelf weer vitaal met hormoon- en darmtherapie

In mijn praktijk ervaar ik veel vrouwen met klachten, zoals vermoeidheid, buikkrampen, slechte stoelgang, stemmingswisselingen, slaapproblemen, spijsverteringsklachten en/of moeite hebben om op gewicht te blijven of afvallen.

Vaak worden deze symptomen los van elkaar behandeld, maar steeds meer onderzoek wijst erop dat er een sterke samenhang bestaat tussen hormonen, darmen en leefstijl. Een gebalanceerde leefstijl dat ondersteund wordt door hormoon- en darmtherapie, kan voor jou meer energie, vitaliteit en innerlijke rust geven.

Jouw hormonen werken als boodschappers in het lichaam en sturen processen aan, zoals slaap, stofwisseling, stressreacties en vruchtbaarheid. Bij stress, ongezonde voeding of te weinig slaap kunnen je hormonen vage lichamelijke klachten veroorzaken.

Tegelijkertijd speelt je darmen ook een cruciale rol. Jouw darmmicrobioom de verzameling bacteriën in je darmen beïnvloedt niet alleen de spijsvertering, maar ook je immuunsysteem en zelfs je stemming via de zogeheten darm- hersen- as.

Hormoon- en darmtherapie richt zich op het herstellen van deze onderlinge samenhang.

Vaak begint dit met bewustwording van voeding. Wat je eet bepaalt in grote mate hoe je hormonen functioneren en hoe je darmflora ontwikkelt.

Daarnaast speelt stressmanagement een centrale rol. Chronische stress kan de darmwand verzwakken.

Het vermindert de diversiteit van je darmflora, waardoor je darmwand kwetsbaarder kan worden voor ontstekingen. Je kan vatbaarder worden voor verkoudheden en infecties.

Van klacht naar kracht Leefstijl & Balans

Met mijn unieke cursus "leefstijl & Balans" draait het niet om strenge diëten of snelle oplossingen, maar om duurzame keuzes. Door bewust te kiezen voor voeding, voldoende beweging, slaap en ontspanning vormen de basis die jouw unieke systeem ondersteunen. Door oorzaken aan te pakken in plaats van symptomen, ervaren veel vrouwen in mijn praktijk meer energie, een betere spijsvertering en meer vitaliteit.

Tijdens deze cursus krijg je een heerlijke 30- minuten ontspanningsmassage cadeau, zodat je zelf kan ervaren wat echte ontspanning met je doet.

Na 8 weken merk je dat kleine stappen al een groot verschil kunnen maken, meer energie, een ontspannend gevoel en een leefstijl die bij jou past.

Bel 06-41485271 voor advies of plan eenvoudig op www.voedingenfitlifestyle.nl je intake. "Leefstijl & Balans" wordt door een aantal zorgverzekeraars gedeeltelijk vergoed.



PAK JE ENERGIE WEER TERUG

"LEEFSTIJL & BALANS"

EEN UNIEKE CURSUS IN
COMBINATIE MET HORMOON- EN
DARMTHERAPIE.

VOOR VROUWEN DIE MEER
ENERGIE, RUST IN DE BUIK EN EEN
GEZOND GEWICHT WILLEN

NU INCLUSIEF 30 MINUTEN
ONTSPANNINGSMASSAGE

- MEER ENERGIE
- BETERE SPIJSVERTERING
- RUST IN JE DARMEN
- MENTAAL STERKER
- FIT LICHAAM

PLAN VANDAAG JOUW PERSOONLIJKE INTAKE

WWW.VOEDINGENFITLIFESTYLE.NL
INFO@VOEDINGENFITLIFESTYLECOACH.NL
0641485271

WORDT DOOR EEN AANTAL ZORGVERZEKERAARS
GEDEELTELIJK VERGOEDT

Kleine STAP, GROOT verschil!

IN 4 WEKEN
FITTER EN
LEKKERDER
IN JE VEL
52⁵⁰
geen abonnement

BEGIN GEWOON!

- ➔ Volledige workout, speciaal voor vrouwen, in 30 min.
- ➔ Afwisselende krachttraining en cardio op leuke muziek
- ➔ Altijd met persoonlijke aandacht
- ➔ 7 Dagen per week geopend; sport zo vaak je wilt

➔ Met gratis Body Analyzer en Fit4lady App
Track je resultaten en krijg je gezondheid in beeld

FIT4LADY HEEMSTEDE

Raadhuisstraat 53 a

06 - 374 69 231

heemstede@fit4lady.nl



fit4lady
Leuker sporten • Lekker leven

Boek nu en bepaal zelf je startdatum: fit4lady.nl/aanmelding-fit4lady-heemstede

Bij Fit4lady Heemstede

Kleine stap, groot verschil: 'In 4 weken fitter en lekkerder in je vel? Het kan!'

Heemstede - Vrouwen die graag weer in beweging willen komen, kunnen deze maand extra voordelig kennismaken met de 30 minuten training van Fit4lady. Met de actie Kleine stap, groot verschil sport je vier weken lang zonder verplichting. Je traint in een persoonlijke setting, wanneer het jou uitkomt, met begeleiding van een coach. De training is geschikt voor iedere vrouw, ongeacht fitheid, leeftijd, conditie.

De zomervakantie ligt alweer ver achter ons en eind oktober staat de herfstvakantie voor de deur. Wil je nu starten met sporten, maar zit je met een volle agenda of een geplande trip? Geen probleem! Bij Fit4lady kun je je nu alvast aanmelden en later starten, of tijdens de herfstvakantie een korte pauze nemen. Al raden we aan om lekker in de flow te blijven. Juist in het najaar helpt regelmatig sporten om je fit, energiek en scherp te voelen. "We merken dat veel vrouwen behoefte hebben aan een plek waar ze zich écht op hun gemak voelen," vertelt franchise-ondernemer Liselot van de Langerijt, die al ruim 10 jaar vrouwen coacht in haar club aan de Raadhuisstraat. "Bij ons kunnen ze gewoon beginnen. In hun eigen tempo. Onze persoonlijke aanpak maakt het verschil."

Fit4lady Heemstede is 7 dagen per week geopend. Dankzij het slimme 30-minuten circuit kunnen vrouwen elk moment binnen de openingstijden starten met hun training – zonder wachttijden. De training is een combinatie van krachttraining en cardio, gericht op spieropbouw, spierbehoud, vetverbranding en meer energie. De actie is ideaal om vrijblijvend kennis te maken met het concept. Vrouwen ontvangen bovendien een gratis Body Analyzer meting, persoonlijke begeleiding van een coach én toegang tot de Fit4lady app.

Meer info of aanmelden kan telefonisch via 06 – 37 46 9 231, online via de website: fit4lady.nl/aanmelden-fit4lady-heemstede of mailen via heemstede@fit4lady.nl.



Iedere vrouw kan sporten bij Fit4lady. Met je eigen sportcoach: altijd oog voor jou en jouw doelen. Foto: aangeleverd.

Waarom word je dikker van alcohol?

Alcohol en gewichtstoename zijn onderwerpen die vaak met elkaar in verband worden gebracht. Toch is het niet altijd duidelijk hoe dat precies werkt. Veel mensen merken dat ze aankomen wanneer ze regelmatig een drankje nemen, ook al eten ze verder niet veel meer. Het idee dat een paar glazen wijn of bier per week geen kwaad kunnen, blijkt in de praktijk vaak tegen te vallen. Er spelen namelijk meerdere processen in het lichaam mee die samen zorgen voor extra kilo's.

Alcohol levert veel calorieën

Wat veel mensen vergeten, is dat alcohol zelf behoorlijk veel energie levert. Een gram alcohol bevat ongeveer zeven kilocalorieën. Dat is bijna net zoveel als vet, dat negen kilocalorieën per gram heeft, en aanzienlijk meer dan koolhydraten of eiwitten, die vier kilocalorieën per gram leveren. Een standaardglas wijn of bier bevat al snel rond de honderd tot honderdvijftig kilocalorieën. Cocktails en mixdrankjes kunnen zelfs oplopen tot driehonderd kilocalorieën per glas, vooral door de suikerrijke frisdranken of siropen die erbij gemengd worden. Het probleem is dat deze calorieën vaak ongemerkt worden genuttigd. Een paar glazen tijdens een avondje uit lijken misschien onschuldig, maar kunnen optellen tot honderden calorieën die bovenop je dagelijkse behoefte komen. Omdat het drinken van alcohol niet hetzelfde verzadigingsgevoel geeft als het eten van een maaltijd, pas je je eetgedrag er meestal niet op aan.

Het lichaam stopt met vet verbranden

Een ander belangrijk mechanisme heeft te maken met de manier waarop je lichaam alcohol verwerkt. Voor je lever is alcohol een giftige stof die zo snel mogelijk moet worden afgebroken. Zodra je een drankje neemt, krijgt de afbraak van

alcohol voorrang boven andere processen. Dat betekent dat de verbranding van vetten en koolhydraten tijdelijk wordt stilgelegd. Alles wat je op dat moment eet, of wat al in je bloedbaan circuleert, wordt daardoor minder efficiënt verbrand en eerder opgeslagen als vetreserve. Dit verklaart waarom alcohol vaak leidt tot een toename van buikvet, zelfs als je qua voeding niet overdreven veel extra binnenkrijgt. Het is niet de alcohol alleen die je dik maakt, maar vooral de manier waarop het je stofwisseling beïnvloedt.

Meer trek en minder remming

Naast de directe effecten op de calorïe-inname en vetverbranding speelt ook gedrag een rol. Alcohol kan je eetlust vergroten en verlaagt je zelfbeheersing. Waar je nuchter misschien de schaal met bitterballen laat staan, is die na een paar drankjes opeens veel moeilijker te weerstaan. De combinatie van calorierijke drank en extra snacks maakt dat een gezellige avond in de kroeg of bij vrienden vaak eindigt met een forse overschrijding van je energiebehoefte. Ook de dag erna kan alcohol een rol spelen. Een kater gaat vaak gepaard met trek in vet en zout eten, waardoor de totale calorïe-inname over meerdere dagen verhoogd wordt. Zo kan een wekelijks avondje stap-



pen ongemerkt bijdragen aan een structurele gewichtstoename.

Slaap en hormonen

Een ander aspect dat minder bekend is, betreft de invloed van alcohol op slaap en hormonen. Alcohol lijkt je sneller te laten inslapen, maar verstoort de diepe slaap en zorgt voor meer onderbrekingen gedurende de nacht. Slechte slaap is sterk gelinkt aan gewichtstoename, onder meer doordat de hormonen die honger en verzadiging regelen uit balans raken. Je krijgt meer trek in energierijk voedsel en je hebt minder energie om gezonde keuzes te maken of te bewegen.

Een concreet voorbeeld

Stel dat iemand elk weekend zes glazen bier drinkt. Dat zijn ongeveer negenhonderd kilocalorieën per avond, ofwel achttienhonderd kilocalorieën per week. Als je bedenkt dat één kilo lichaamsvet ongeveer zeventuizend kilocalorieën vertegenwoordigt, kan dit patroon in theorie

leiden tot ruim twaalf kilo gewichtstoename in een jaar, mits er verder niets in het eetpatroon verandert. Natuurlijk compenseert het lichaam soms een deel van die extra calorieën, maar dit rekenvoorbeeld laat duidelijk zien hoe snel het kan oplopen.

Bewustwording

Dikker worden van alcohol is geen mythe, maar een logisch gevolg van meerdere processen. Alcohol levert veel calorieën zonder verzadiging, legt de vetverbranding tijdelijk stil, stimuleert extra eetgedrag en verstoort ook nog eens de slaap en hormoonbalans. Het is dus niet alleen het drankje zelf dat telt, maar ook het totale effect op je leefstijl en stofwisseling. Af en toe een glas hoeft geen probleem te zijn, maar regelmatig en ruim drinken kan ongemerkt een belangrijke factor worden in gewichtstoename. Bewustwording van deze mechanismen kan helpen om betere keuzes te maken, zonder dat je helemaal hoeft af te zien van een drankje.

Wallen en donkere kringen: oorzaken en oplossingen



Een frisse, uitgeruste blik is iets waar velen naar verlangen. Toch hebben veel mensen regelmatig te maken met wallen of donkere kringen onder de ogen. Deze uiterlijke kenmerken worden vaak geassocieerd met vermoeidheid, stress of een ongezonde levensstijl, maar de werkelijkheid is complexer. Er zijn namelijk diverse oorzaken die bijdragen aan het ontstaan ervan, en ook de aanpak verschilt per persoon.

De huid rondom de ogen is dun en kwetsbaar. Hierdoor vallen veranderingen in de doorbloeding of vochtbalans direct op. Wallen ontstaan meestal doordat zich vocht of vet onder de huid ophoopt. Dit kan het gevolg zijn van een slechte lymfedrainage, een zoutrijke maaltijd, hormonale schommelingen of simpelweg het ouder worden. Naarmate we ouder worden, verzwakken de spieren rondom de ogen en zakt het vetweefsel langzaam naar beneden, waardoor de huid een opgezwollen aanblik krijgt. Donkere kringen hebben een andere achtergrond. Ze ontstaan wanneer de bloedvaten onder de dunne huid beter zichtbaar worden. Dit kan komen door vermoeidheid, die de doorbloeding vertraagt en de huid bleker maakt, waardoor adertjes meer opvallen. Ook genetische aanleg speelt een rol: sommige mensen hebben van nature een dunnere huid of een diepere oogkas, waardoor kringen prominenter lijken. Daarnaast kan pigmentatie onder de ogen zorgen voor een grauwe of bruine verkleuring, iets wat vooral bij mensen met een donkere huid vaker voorkomt.

De invloed van leefstijl

Leefstijl speelt een belangrijke rol in hoe zichtbaar wallen en kringen zijn. Slecht of te weinig slapen leidt tot vochttophopping en een tragere afvoer van afvalstoffen in de huid. Ook stress kan bijdragen aan een vermoeide blik doordat het hormoon cortisol invloed heeft op de vochtbalans en de elasticiteit van de huid. Voeding is eveneens van belang. Te veel zout of alcohol kan ervoor zorgen dat vocht zich ophoopt onder de ogen, terwijl uitdroging juist een dofte huid veroorzaakt waardoor kringen meer naar voren komen. Roken verergert dit effect nog

eens extra, omdat het de doorbloeding van de huid verslechtert en de huid sneller doet verouderen.

Wat kun je eraan doen?

Omdat de oorzaken van wallen en donkere kringen uiteenlopen, bestaan er geen wondermiddelen die bij iedereen werken. Wel zijn er verschillende benaderingen die verlichting kunnen bieden. Een goede nachtrust is vaak de eerste stap. Het lichaam krijgt tijdens de slaap de kans om vocht en afvalstoffen af te voeren en de huid te herstellen. Ook hydratatie is belangrijk. Voldoende water drinken zorgt voor een betere doorbloeding en een gezondere huidstructuur. Daarnaast kunnen eenvoudige thuisoplossingen tijdelijk verlichting geven. Het koelen van de huid, bijvoorbeeld met een koud washandje of schijfjes komkommer, vernauwt de bloedvaten en vermindert zwellings. Voor wie last heeft van pigmentatie kunnen crèmes met vitamine C of retinol helpen, omdat deze ingrediënten de huid egaler maken en de aanmaak van collageen stimuleren. Ook cafeïne in oogcrèmes kan effectief zijn, omdat het de doorbloeding bevordert en de huid tijdelijk strakker maakt. Wanneer wallen of kringen vooral door erfelijke factoren worden veroorzaakt, zijn de mogelijkheden beperkter. In dat geval kan cosmetische behandeling uitkomst bieden. Fillers worden soms gebruikt om dieperliggende oogkassen op te vullen, terwijl laserbehandelingen of chemische peelings pigmentatie kunnen verminderen. Het is echter belangrijk om dergelijke behandelingen zorgvuldig af te wegen en altijd professioneel advies in te winnen.

Spieren in beweging: krachttraining helpt bij type 2-diabetes

Bewegen is een van de krachtigste wapens tegen type 2-diabetes. Al jaren wijzen onderzoekers erop dat regelmatige fysieke activiteit helpt om bloedsuikerspiegel en algehele gezondheid te verbeteren. Maar niet elke vorm van beweging heeft hetzelfde effect. Een studie van Kobayashi en collega's (2023) toont aan dat krachttraining een opvallend sterke invloed kan hebben op de bloedsuikerregeling bij mensen met type 2-diabetes en een gezond gewicht.

Beweging en diabetes: meer dan calorieën verbranden

Bij diabetes type 2 speelt insulineresistentie een hoofdrol. Spieren nemen minder goed suiker op uit het bloed, waardoor de bloedsuikerspiegel stijgt. Beweging is hier een belangrijk tegengif. Tijdens inspanning openen spieren als het ware hun 'deuren' voor glucose, ook zonder dat er insuline nodig is. Dat maakt fysieke activiteit een directe manier om bloedsuiker te verlagen. Daarnaast heeft beweging een structureel effect: het vergroot de insulinegevoeligheid, vermindert vetmassa en helpt bij het behouden van spiermassa. Vooral dat laatste blijkt van groot belang bij mensen die geen overgewicht hebben maar toch diabetes type 2 ontwikkelen.

Wat liet het onderzoek zien?

In de studie volgden deelnemers negen maanden lang een trainingsprogramma: krachttraining, cardiotraining of een combinatie van beide. Alleen de groep die zich volledig op krachttraining richtte, liet een duidelijke daling zien van hun HbA_{1c}-waarde, een belangrijke graadmeter voor de bloedsuikercontrole. Ook steeg bij hen de verhouding tussen spiermassa en vetmassa.



Die verandering bleek geen toeval: juist de toename van spiermassa ten opzichte van vetmassa voorspelde de verbetering van de bloedsuiker. Met andere woorden: meer spieren, betere glucosehuishouding.

Waarom krachttraining zo'n verschil maakt

Cardiotraining – zoals wandelen, fietsen of joggen – blijft gezond en nuttig voor hart, longen en algehele conditie. Maar krachttraining heeft een uniek voordeel: het bouwt actief spiermassa op. Omdat spieren fungeren als opslagplaats en verwerkingsfabriek voor glucose, zorgen sterkere en grotere spieren voor een stabielere bloedsuikerspiegel. Daarmee sluit het onderzoek aan bij een groeiende consensus: niet alleen "meer bewegen" telt, maar ook hoe je beweegt. Voor mensen met type 2-diabetes kan spierversterkende activiteit – denk aan trainen met gewichten, weerstandsbanden of zelfs oefeningen met het eigen lichaamsgewicht – een doorslaggevende rol spelen.

Een oproep tot meer bewegen

De inzichten uit dit onderzoek betekenen niet dat cardiotraining overboord kan. Integendeel: de combinatie van kracht en conditie blijft waardevol. Maar ze leggen wel de nadruk op het belang van spierversterkende beweging, zeker voor mensen die niet kampen met overgewicht. In een samenleving waar zittend werk en weinig spierbelasting de norm zijn, ligt hier een duidelijke boodschap: kom in beweging, maar vergeet daarbij je spieren niet!

Van der Werf Horen komt nu ook bij u thuis!

Al jarenlang is Van der Werf Horen in Heemstede een begrip in de regio als het gaat om persoonlijke aandacht, vakkundig advies en hooroplossingen van topkwaliteit. Onze klanten waarderen ons met uitstekende reviews en we zijn trots op de vele tevreden gezichten die we dagelijks zien – en horen!

Nieuw: onze aan-huis-service!

Wilt u graag geholpen worden zonder de deur uit te gaan? Dat kan nu eenvoudig. Met onze nieuwe aan-huis-service bieden wij hetzelfde hoge serviceniveau bij u thuis, op een moment dat het u uitkomt.

Denk aan:

Persoonlijke hoortesten aan huis
Professioneel advies op maat

Aanmeten en afstellen van hoortoestellen
Nazorg en service, gewoon in uw eigen vertrouwde omgeving.

Gemak, comfort en kwaliteit – zoals u van ons gewend bent.

Bel ons vandaag nog op 023-3034317 voor een afspraak aan huis of via onze website www.vanderwerfhoren.nl of kom langs in onze winkel in Heemstede.



Eindelijk weer een volle nacht doorslapen

Plasproblemen door een vergrote prostaat?
Ontdek de pijnvrije PAE-behandeling bij Link2Care Clinics.

Veel mannen boven de vijftig kennen het: steeds vaker 's nachts eruit moeten, lang wachten tot de blaas leeg is en het gevoel dat je nooit echt klaar bent. Het verstoort je nachtrust, je energie en uiteindelijk ook je levensvreugde.

Bij Link2Care Clinics bieden we een oplossing die verder gaat dan medicijnen alleen: PAE (Prostaat Arterie Embolisatie).

- Pijnloos en zonder narcose
- Geen grote operatie, wél snel herstel
- Wetenschappelijk bewezen

Tijdens de behandeling wordt de bloedtoevoer naar de prostaat afgesloten, waardoor deze langzaam krimpt. De plasbuis krijgt weer ruimte, en de klachten nemen geleidelijk af. Al meer dan 850 mannen hebben in onze kliniek hun nachtrust en vrijheid teruggewonnen.

Maak een afspraak voor een consult.
Bel 030 – 750 10 40 of kijk op www.link2care.nl

Link2Care Professor Bronkhorstlaan 10, gebouw 94, 3723 MB Bilthoven

Van der Werf Horen breidt service uit: Hoorzorg aan huis nu beschikbaar!

Bij Van der Werf Horen luisteren we niet alleen naar uw gehoorproblemen, maar ook naar uw wensen. Steeds vaker kregen we van klanten de vraag of we ook aan huis service konden verlenen. Met trots kunnen we nu zeggen: ja, dat kan! Dankzij de komst van onze nieuwe collega Dennis kunnen wij gehoorzorg aan huis aanbieden.

Voor veel mensen is een bezoek aan onze winkel niet altijd even eenvoudig. Of het nu gaat om mobiliteitsproblemen, drukke agenda's of simpelweg het gemak van een service aan huis – wij begrijpen dat iedereen andere behoeften heeft. Daarom brengen we onze expertise nu ook bij u thuis.

Van der Werf is een ervaren audicien met een passie voor persoonlijke zorg. De audiciens staan klaar om u thuis te helpen met het aanmeten, controleren en onderhouden van uw hoortoestellen.

Op deze manier kunt u rekenen op dezelfde kwaliteit en service die u van ons gewend bent, maar dan in uw eigen vertrouwde omgeving.

Wilt u meer informatie of een afspraak maken voor een huisbezoek? Neem gerust contact met ons op via 023-3034317. Van der Werf Horen blijft innoveren om u de best mogelijke zorg te bieden – nu ook bij u thuis!



Van der Werf Horen, Raadhuisstraat 65A, 2101 HD Heemstede, Tel. 023-3034317

van der Werf Horen
voor de beste klank in uw oren
van der Werf horen | Raadhuisstraat 65a | 2101 HD | Heemstede

Cursus en individueel aanbod Prezens

Voor inwoners van Zuid - Kennemerland

Cursussen:

KOPP/KOV-cursus - Voor volwassenen die opgegroeid zijn met een vader of moeder met psychische problemen en/of een verslaving.

KOPP/KOV-cursussen - Voor kinderen (4-8jr, 8-12jr, 12-16jr en 16-23jr) die opgroeien met een vader of moeder met psychische klachten en/of verslaving. Lotgenoten Mama's - Voor moeders van baby's met spanning-, angst- of somberheids klachten.

Omgaan met autisme - Cursus voor familie en naasten van mensen met autisme.

Omgaan met Borderline - Cursus voor familie en naasten van mensen met een Borderline Persoonlijkheidsstoornis.

Omgaan met psychische klachten - Cursus voor familie en naasten.

Positief Zelfbeeld - Cursus voor mensen met een negatief zelfbeeld.

Beter Slapen, Minder Stress - Cursus en workshop voor mensen die stress- en slaapproblemen ervaren.

Stress hantering en ontspanning voor mantelzorgers - Cursus voor familie en naasten met spanning- somberheid- of angstklachten.

Voluit leven - Cursus voor mensen, met somberheids- of angstklachten.

1-3 individuele preventieve coaching gesprekken

Familiespreekuur - voor naasten van

mensen met psychische klachten.

MamaKits - bij emotionele of psychische klachten rond zwangerschap en bevalling.

KOPP/KOV - coaching gesprekken voor jongeren en volwassenen.

Coaching - bij piekeren, slaapproblemen, somberheid, spanning of stress.

Meer informatie en aanmelding

Deelname is kosteloos. Er is geen verwijzing nodig.

Scan de QR-code voor informatie over tijden, data en aanmelden of kijk op www.ggzingeest.nl/activiteiten



"Ik ben zo gespannen. Dit kan zo niet langer!"

prezens

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

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

www.ggzingeest.nl

GGZ inGeest

Kaptein Podologie: voor ambachtelijke steunzolen op maat

Heemstede - Een podoloog behandelt patiënten met voet-, knie-, heup- of rugklachten. U kunt denken aan klachten, zoals: last van hielspoor, plantaire fasciitis, beenlengteverschil, voorvoetklachten of knie/ heup/ rugproblemen? Kaptein Podologie in Heemstede maak hiervoor ambachtelijke steunzolen op maat.

Bij Kaptein Podologie kunt u wekelijks terecht, er zijn geen wachttijden. U treft altijd iemand persoonlijk, zowel bij het aanmeetconsult, de ophaal - en de nacontrole afspraak.

Na aanschaf van de therapiezolen wordt er 10 procent korting op nieuwe steunzool-schoenen gegeven bij Kaptein Luxe Schoenen op de Raadhuisstraat 99 te Heemstede.

Kaptein Podologie is aangesloten bij Stichting Loop en gecertificeerd bij het kwaliteitsregister Kabiz.

teitsregister Kabiz.

Vergoeding zorgverzekering

Zorgverzekeraars weten dat podologie werkt. Daarom vergoeden de meeste verzekeraars geheel of gedeeltelijk de consulten, onderzoeken en zolen van een registerpodoloog A&B.

Kaptein Podologie is uw registerpodoloog in Heemstede en geregistreerd bij Stichting Loop.

<https://kapteinpodologie.nl/>



Ontdek Residentie De Burghave

ZELFSTANDIG WONEN MET COMFORT EN GEMAK!

INFORMATIEMIDDAG VRIJDAG 31 OKTOBER 14.00 - 16.30 UUR

Residentie De Burghave in Heemstede biedt een combinatie van zelfstandig wonen met tal van faciliteiten en services die het leven veraangename.

Bent u op zoek naar een koopappartement met extra comfort en service, in een warme en veilige omgeving?

Kom dan vrijblijvend sfeer proeven en kennismaken tijdens onze informatiemiddag!

PROGRAMMA:

- 14.00 - 14.30 uur: Ontvangst met koffie en thee
- 14.30 - 15.00 uur: Presentatie over wonen in De Burghave
- 15.00 - 16.30 uur: Mogelijkheid om beschikbare appartementen te bezichtigen.

Aanmelden voor de informatiemiddag kan voor 29 oktober via: info@burghave.nl



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Met een prik tegen **corona** weer beter beschermd

Mensen die een hoger risico lopen om erg ziek te worden door corona kunnen dit najaar een coronaprik halen. Door de prik zijn zij weer beter beschermd tegen ziekenhuisopname of overlijden door corona. Dat is belangrijk, omdat het coronavirus er nog steeds is en kan opleven.

Voor wie is de coronaprik?

- Mensen van 60 jaar en ouder.
- Mensen van 50 tot en met 59 jaar die elk jaar een uitnodiging voor de griepvaccinatie krijgen.
- Volwassenen en kinderen uit medisch-hoogrisicogroepen (bijvoorbeeld mensen met een ernstige afweerstoornis).
- Zorgmedewerkers die direct contact hebben met kwetsbare patiënten.

De coronaprik is ook beschikbaar voor mensen van wie de behandelend arts een coronaprik adviseert of die bijvoorbeeld een kwetsbaar gezinslid hebben.

De coronaprik is tot en met
5 december te halen bij de GGD

Maak een afspraak via planjeprik.nl of 0800-7070.
Meer weten? Kijk op: www.rivm.nl/coronaprik



20 JAAR ERVARING

Uw aanspreekpunt voor voet-
en/of houdingsklachten.



REGISTERPODOLOOG

Aangesloten bij Stichting Loop
en kwaliteitsregister KABIZ



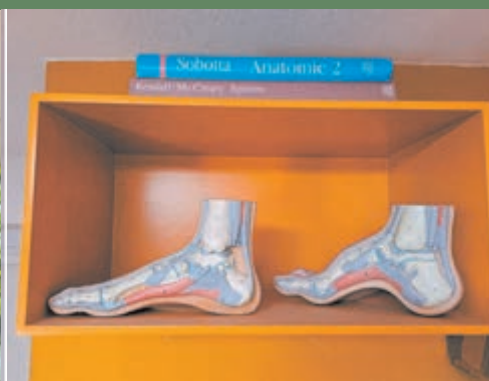
PRAKTIJK HEEMSTEDE

U bent van harte welkom in
mijn praktijk in Heemstede.



SECOND OPINION

U kunt ook langskomen voor
een second opinion.



Kaptein Podologie

Linge 67
2105 WE Heemstede
Tel: 06-460 785 88
Email: info@kapteinpodologie.nl



KAPTEIN
LUXE SCHOENEN EN LEDERWAREN

voor persoonlijk advies en aandacht

XSENSIBLE



**Aanbevolen door podologen
& therapeuten**

Raadhuisstraat 99 • 2101 HE Heemstede

023-5286745

Heerlijke familievoorstelling ‘Welkom in de middeleeuwen’ in de Stadsschouwburg

Haarlem - Het wordt een geweldige kerstvakantie dit jaar. Stadsschouwburg Haarlem presenteert dan de gloednieuwe familievoorstelling ‘Welkom in de middeleeuwen’ - de grappige tijdreis voor jong en oud. Regisseur en scriptschrijver Niek Barendsen brengt zijn populaire tv serie ‘Welkom in...’ naar het theater en ontwikkelt een duizelingwekkend avontuur door 1000 jaar geschiedenis, speciaal voor de hele familie. De voorstelling is van 20 december t/m 4 januari maar liefst 17 keer te zien in de Stadsschouwburg Haarlem, Wilsonplein 23, Haarlem.

Omgetoverd tot middeleeuws kasteel
De Stadsschouwburg wordt omgetoverd tot middeleeuws kasteel waar presentatrice Dorine Goudsmit

(gespeeld door Desi van Doeveren) het publiek meeneemt op een reis dwars door een millennium vol ridders, jonkvrouwen, uitvinders en ontdekkingsreizigers. Van modderige Germanen tot koene kruisridders, van builenpest tot scheurbuik, van Karel de Grote tot Jeanne d’Arc – allemaal passeren ze de revue in een dolkomisch avontuur.

Geweldige cast
Kim van Zeben, Desi van Doeveren, Teun Donders, Tobias Nierop, Dick Kingma en Sophie de Wit - vliegen door de geschiedenis met sketches, dansjes, quizen en catchy liedjes van de hand van Niek Barendsen. Na deze spetterende show ben je een ware kenner van de middeleeuwen. Wees welkom in de middeleeuwen met deze historische én dolkomische

tijdreis, inclusief lijfstraffen. Niek Barendsen licht toe: “Welkom in de middeleeuwen was al een feest op tv, maar in het theater wordt het dubbelfeest. Je kan hier zoveel meer met de acteurs, de interactie met het publiek en vooral met viezigheid. Ridders, Vikingen en heksen, ze komen allemaal langs.” Edwin van Balken, Algemeen Directeur Stadsschouwburg Haarlem is ook blij met deze voorstelling: “We zijn trots dat we deze unieke familievoorstelling in Haarlem kunnen presenteren. Welkom in de middeleeuwen is precies wat je in de kerstvakantie wilt zien: slim, grappig, muzikaal en voor iedereen van 8 tot 88.”

Informatie en kaartverkoop:
www.stadsschouwburghaarlem.nl/welkomindemiddeleeuwen.



De cast van ‘Welkom in de middeleeuwen’ tijdens de kick-off. Foto: Kim Krijnen.

Concert Otilka Quartet & Ileana Termini in gemeentehuis Bloemendaal



Otilka Quartet. Foto: Wouter le Duc.

Bloemendaal - Op zondag 26 oktober treden het Otilka Quartet en saxofonist Ileana Termini op in het gemeentehuis van Bloemendaal. Voor het concert is een verrassend programma samengesteld met werken van Ian Wilson, Felix Mendelssohn Bartholdy, Béla Bartók en Guilelmo Lago.

Grote allure
Het Otilka Quartet is een dynamisch en internationaal ensemble dat bestaat uit vier nieuwsgierige muzikanten: Iris van Nuland (viool), Lucien Renette (viool), Francisca Galante (altviool) en Stefano Bruno (cello). Het kwartet is ontstaan uit een gedeelde passie voor klassieke muziek en de wil om de grenzen van het traditioneel strijkkwartetspel te verleggen.

Opgericht in 2020, heeft dit strijkkwartet zich snel gevestigd als een veelbelovend ensemble in de wereld

van de kamermuziek. Naast het spelen van het standaardrepertoire, experimenteert het kwartet met werken van minder bekende componisten en het fuseren van muziekstijlen, zoals jazz, tango en moderne muziek. Dit jaar won het Otilka Quartet de Kersjesprijs 2025. De Kersjesprijs wordt ieder jaar uitgereikt aan uitzonderlijk talent in de Nederlandse kamermuziek. “Het Otilka Quartet heeft HKF volledig overtuigd van hun potentieel om uit te groeien tot een strijkkwartet van grote allure.”

Voor de stukken van Wilson en Lago die zijn geschreven voor saxofoon en strijkkwartet, wordt het kwartet versterkt met Ileana Termini. Zij is een jonge Italiaanse klassieke saxofoniste. Ileana is winnares van talrijke internationale concoursen. Tijdens haar optredens valt ze op door haar krachtige en felle podiumuitstraling, gecombineerd met elegantie en Italiaanse lyriek.

Kaartverkoop
Het concert begint om 11.00 uur (zaal open 10.30 uur). Een kaartje kost € 25,-. Jongeren van 19 t/m 30 jaar betalen € 12,50. Voor jeugd tot 19 jaar is het concert zelfs gratis (wel reserveren door een gratis kaartje te bestellen). Kaarten zijn online te koop via www.muzenforum.nl.

Losse kaarten zijn ook op de dag van het concert aan de zaal te koop (alleen pinbetaling), Bloemendaalseweg 158 in Overveen.

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.

Een avond met het Robin Scherpen Collective is een gemeenschappelijke ervaring met publiek, licht en ruimte

Haarlem - Gitarist Robin Scherpen presenteert dit najaar zijn Robin Scherpen Collective. Na 2 succesvolle albums en 2 uitverkochte Concertgebouw shows als soloartiest, kiest hij nu voor de collectiviteit van een band met drums, strijkers en toetsen. Als onderdeel van hun landelijke tour speelt het Robin Scherpen Collective op donderdag 16 oktober een concert in PHIL Haarlem. Een goede reden om nader kennis te maken met gitarist/componist en oprichter Robin Scherpen en zijn muziek.

“Ik ben er vooralsnog niet in geslaagd om mezelf in een hokje te plaatsen wat betreft genre of traditie”, zegt gitarist/componist Robin Scherpen over zichzelf. “Mijn twee soloalbums heb ik volledig op intuïtie en in een proces van niet denken gecomponeerd. Op deze manier kon ik mijn ‘muzikale identiteitscrisis’ volledig omarmen. Wat ik miste waren mensen om me heen uit verschillende muzikale werelden om samen muziek te maken en het proces mee te beleven. Zo is het Robin Scherpen Collective ontstaan. Als band doorbreken we de barrières, geen hokjes, geen tradities maar

samen op zoek naar verbinding.” Tegelijk met de start van de landelijke tour verschijnt het debuutalbum van het Robin Scherpen Collective. Voor Robin stond vast dat ‘We Continue As One’, een ongepolijst album moest worden. Juist in deze wereld waarin, met alle technische hulpmiddelen die tegenwoordig voor iedereen voorhanden zijn, de mogelijkheid bestaat om alles recht te trekken en op te poetsen wilde hij voor puur gaan. Scherpen: “Ik ben ervan overtuigd dat, helemaal in deze tijd met de opkomst van AI, we de muziek zo veel mogelijk moeten laten leven. We hebben dus echt geprobeerd om de essentie te pakken van alles wat we deden zonder alleen maar bezig te zijn met de details. Het perfectionisme kan je daarbij soms behoorlijk in de weg zitten.”

Het resultaat is een boeiend en wonderschoon album dat zo de muziek van een film zou kunnen zijn. Dit te vertalen naar een live uitvoering was ook nog een uitdaging, zegt Robin. “Voor de liveshow hecht ik de meeste waarde aan de dynamiek van de avond en dat wat we willen uitdragen. De muziek is dan als het



Robin Scherpen Collective. Foto: Hessel Stuut.

ware onderdeel van een groter geheel. Waar je in de studio eindeloos kunt bouwen en stapelen gaat het live volledig om energie, verbinding en ademen. Sommige stukken, zoals ‘A Long Way From The Past’, zijn

gelaagd, cinematografisch en kwetsbaar tegelijk en dat vraagt live om een heel precieze balans.”

Hij voegt toe: “Tegelijkertijd geeft het podium iets terug wat geen opname

ooit kan: een gezamenlijke ervaring met publiek, ruimte en licht. En daar ligt voor mij een hele belangrijke focus, het collectieve belang in tegenstelling tot individuele prestaties. Ons doel is het publiek een onvergetelijke avond te laten beleven. Het voelt een beetje gek om van jezelf te zeggen, maar wij zijn telkens geraakt tijdens het spelen en dit gaan we zeker ook doorgeven aan ons publiek!”

Tot slot wil Robin dit nog meegeven aan alle lezers: “Voor mij zijn dit album en deze tour een uitnodiging om je de vrijheid te laten ervaren die ik zelf heb ervaren door precies nergens bij te horen en dat volledig te omarmen. Een Robin Scherpen Collective concert is een avond waarbij jij ook volledige vrijheid mag ervaren en we samenzijn met één gemeenschappelijk doel: het vieren van de liefde voor muziek in al haar facetten.”

Robin Scherpen Collective We Continue As One tour donderdag 16 oktober - Haarlem, PHIL (info & tickets) www.robinscherpen.nl.



BLIK OP LEKKERS!



Spaar voor een blik vol lekkere speculaasjes.
Tegen inlevering van 50 punten voor 10 euro, of te koop voor 15 euro.

bakkerijvanvessem.nl

Optreden Hans Keune trio met gasten, in Bar Bistro Nieuw Vreeburg

Bloemendaal - De herfst is weer begonnen en dat betekent dat elke derde zondagmiddag in Bar Bistro ‘Nieuw Vreeburg’ in Bloemendaal in het teken staat van jazz. Op zondag 19 oktober vindt de eerste jazz-middag van het seizoen plaats aan het Kerkplein 16, waar van 15.00 tot 17.30 uur het trio van pianist Hans Keune, samen met bassist John Erich en drummer Dolf Helge, een keur aan Nederlandse top jazzmusici begeleidt.

Revival Benny Goodman Kwintet
Op veler verzoek staat deze eerste jazzmatinee in het teken van een revival van het wereldberoemde Benny Goodman Kwintet. Voor deze bijzondere gelegenheid zijn twee uitzonderlijke muzikanten uitgenodigd; het belooft een sprankelende middag te worden.

Vibrafonist Jacco Griekspoor
Jacco Griekspoor, die op 10-jarige leeftijd werd geïnspireerd door vibrafonist Lionel Hampton, neemt deze middag plaats achter de vibrafoon. Hij ontwikkelde zijn eigen, frisse en swingende speelstijl, waarbij hij altijd trouw blijft aan de traditionele klanken van het instrument.

Klarinettist Bernard Berkhout
Ook klarinettist ‘doctor’ Bernard Berkhout, die daadwerkelijk dokter van beroep is, zal deze middag van de partij zijn. In 1990 werd hij ontdekt door pianist Pim Jacobs en vervolgens geïntroduceerd als solist op de Nederlandse televisie, samen met de Amerikaanse klarinettist Eddie Daniels tijdens een optreden met het Metropole Orkest onder leiding van Rogier van Otterloo.

Berkhout is bekend om zijn indrukwekkende techniek en wordt beschouwd als een van Europa’s beste klarinettisten. Met zijn succesvolle kwintet ‘the Swingmates’ heeft hij met veel succes opgetreden in Nederlandse theaters, geheel in de stijl van Benny Goodman. Op zijn naam staan inmiddels achttien cd’s, waaronder samenwerkingen met bekende artiesten zoals het Rosenberg Trio, Rita Reys, Pim Jacobs en Madeleine Bell.

Voor liefhebbers van jazz en swing wordt dit absoluut genieten. De toegang bedraagt €5,- p.p. Na afloop iets eten bij ‘Nieuw Vreeburg’? Reserveer dan alvast een tafeltje via 023-7430125.

Bar Bistro Nieuw Vreeburg, Kerkplein 16 in Bloemendaal.



Vibrafonist Jacco Griekspoor.
Foto aangeleverd door H. Keune.



De oude kerktoeren te Nuenen van Van Gogh. Foto: Welzijn Bloemendaal.

Vincent van Gogh als religieuze zoeker

Aerdenhout - Op dinsdag 14 oktober geeft Kick Bras een lezing met de titel ‘Vincent van Gogh als religieuze zoeker’.

In juni 1885 maakte Vincent van Gogh het schilderij De oude kerktoeren te Nuenen. Kort daarvoor was zijn vader daar begraven. En het lijkt alsof hij met dit werk nog eens afrekenet met het geloof van zijn vader. Hij schrijft dat dit werk getuigt van een vermolmd geloof, maar ook van een blijvend religieus besef: ‘Godsdiensten gaan voorbij, maar God blijft.’ In een lezing met projectie van veel tekeningen, schilderijen en briefteksten zal dr. Kick Bras een beeld geven van zijn levenslange

religieuze zoektocht en de weerslag daarvan in zijn kunst.

Kick Bras is emeritus predikant, voormalig universitair docent spiritualiteit, als onderzoeker gelieerd aan het Titus Brandsma Instituut. Hij schrijft maandelijks een essay in Volzin over ‘Vincent van Gogh voor religieuze zinzoekers’.

Sociëteit Aerdenhout, Oscar Mendliklaan 3. De lezing begint om 11.00 uur. Welkom voor een kopje koffie vanaf 10.30 uur. De entree bedraagt €8,50 (pin). Aanmelden via info@welzijnbloemendaal.nl of 023-5250366. Zie ook www.welzijnbloemendaal.nl.

Over tegenstellingen: Wijsheid en verbittering

Bloemendaal - Op zondag 19 oktober verzorgt Nicolette Ruigewaard om 10.30 uur in De Kapel, Centrum voor Zingeving en Cultuur, Potgieterweg 4 in Bloemendaal een lezing over tegenstellingen, wijsheid en verbittering.

Yin-Yang
Wijsheid en verbittering, een tegenstelling waar we allemaal mee te maken hebben: het is de reactie op tegenslag, op nare gebeurtenissen, niet al je dromen komen uit. Hoe ga je daarmee om: raak je hierdoor steeds meer verbitterd in de loop van je leven of word je steeds wijzer. We kennen ook andere tegenstellingen, b.v. yin – yang, mannelijk – vrouwelijk, dag – nacht, goed – kwaad. Een aantal van deze tegenstellingen worden besproken, om te zien hoe de tegenstelling wijsheid en verbittering kan werken. Hierbij gaat het erom dat je kunt zien dat je de tegenstellingen kunt overbruggen,



Nicolette Ruigewaard.
Foto aangeleverd door De Kapel.

kunt verzoenen, kunt overstijgen, en dat je voorkomt dat je in polarisatie blijft steken.

Nicolette Ruigewaard is psychiater en wordt daarnaast geïnspireerd door de psychologie van C.G. Jung en door een universitaire studie over kosmologie in culturen. Toegang: vrijwillige bijdrage met richtbedrag €10 ter dekking van de kosten. Info: www.dekapel-bloemendaal.nl.

Pinkenweekend

Santpoort-Noord - Voor de vrijwilligers van de Santpoortse Naaldkerk is de tweede zaterdag van oktober elk jaar een belangrijke dag. Om het onderhoud te kunnen financieren houden ze dan altijd een ‘Pinkenweekend’.

Dit jaar voor de 92e keer. Het was een gezellige drukte en de dag was zeer geslaagd!



Op de foto mevrouw Van Veen die een arrangement in Duin & Kruidberg won.
Foto: Truus Kuijpers.



De inschrijftafel. Foto aangeleverd door F. Tollenaar.

Welkom bij Repaircafé Vogelenzang voor allerhande reparatiewerk

Vogelenzang - Zaterdag 18 oktober is het Repaircafé in Vogelenzang weer open, van 10.00 tot 13.00 uur. Voor het begeleiden van bezoekers, die zich bij binnenkomst dienen in te schrijven en aangeven welk object zij ter reparatie aanbieden, draagt een groep dames zorg. Mocht er twijfel zijn dan overleggen zij eerst met de coördinator of het een haalbare zaak is voor het Repaircafé. In dat geval krijgt de bezoeker een volgnummer, waarna hij of zij aan de gezellige koffietafel wacht tot één van de reparateurs beschikbaar is.

Overleg
Niet alle reparateurs zijn op elk

gebied deskundig dus zullen zij ook overleggen, wie welke klus kan aannemen. Als de klus is geklaard, al of niet met succes, wordt het werkbriefje verwerkt voor een eventuele vervolgartie. De bezoekers gaan in bijna 70% van de gevallen met een geslaagde reparatie naar huis, meestal met een aardige vrijwillige bijdrage voor het voortbestaan van het Repaircafé. Een enkele keer zal een reparateur een reparatie mee naar huis nemen om daar in alle rust aan te werken, ook dat wordt bijgehouden. Daarnaast regelen de dames ook nog de drankjes voor de bezoekers en het team, alsook de hooggevalueerde soep rond het middag-

uur. Kortom; het Repaircafé zou niet kunnen draaien zonder deze enthousiaste groep dames.

Praktische info
Belangstellenden zijn van harte welkom zaterdag, voor allerhande reparatie- en naaiwerk. Ook de klokkenmaker is weer aanwezig. Het Repaircafé is elke derde zaterdag van de maand geopend van 10.00 tot 13.00 uur in het Dorpshuis van Vogelenzang aan de Henk Lensenlaan 2. Aanleveren van spullen kan tot 12.15 uur. Ruime parkeergelegenheid. Voor vragen of een reparatie haalbaar is: repaircafevogelenzang@gmail.com of bel naar 06-53561413.

AGENDA

DINSDAG 14 OKTOBER

Lezing ‘Vincent van Gogh als religieuze zoeker, bij Sociëteit Aerdenhout, Oscar Mendliklaan 3. Aanv. 11u. Aanmelden: info@welzijnbloemendaal.nl.

VRIJDAG 17 OKTOBER

Concert met fluitiste Jana Machalett en pianist Daan Treur in ‘t Mosterdsaadje, Santpoort-Noord. 20u. Info: www.mosterdsaadje.nl.

ZATERDAG 18 OKTOBER

Repaircafé Vogelenzang, te bezoeken van 10.00-13.00 uur in het Dorpshuis van Vogelenzang, Henk Lensenlaan 2. Aanleveren tot 12.15 uur. Info: repaircafevogelenzang@gmail.com of 06-53561413.

ZATERDAG 18 OKTOBER (T/M 16 NOVEMBER)

Fototentoonstelling van Irina Dzhul (Oekraïne). Zocherlounge, Zocherlaan 1. Te bezoeken op zaterdag en zondag, 13-17u.

ZONDAG 19 OKTOBER

Oude muziek, luitliederen in de Dorpskerk van Bloemendaal, 15u. Info: oudemuziek.nl.

Lezing ‘wijsheid en verbittering’ door Nicolette Ruigewaard, 10.30u in De Kapel, Potgieterweg 4 Bloemendaal. www.dekapel-bloemendaal.nl.

Jazzmiddag in Bar Bistro Nieuw Vreeburg Bloemendaal, Kerkplein 16. 15-17.30u. Toegang 5,-.

ZONDAG 26 OKTOBER

Concert Muzenforum in gemeentehuis Bloemendaal van het Otilka Quartet en saxofonist Ileana Termini, 11u. Zaal open: 10.30u. Info + kaarten: www.muzenforum.nl.

SAMEN WONEN, PRIVÉ LEVEN

in onze luxe maisonnettes

Vanaf €589.500,- VON

Ontdek de unieke combinatie van luxe en functionaliteit in Hyde Park Knightsbridge. Hier woont u in stijlvolle architectuur, met appartementen van 72 tot 78 m² die uitblinken in slimme verticale indeling. Dankzij de gescheiden verdiepingen biedt de woning twee zelfstandige wooneenheden met eigen slaap- en badkamer.

Deze doordachte opzet speelt in op de woonwensen van vandaag. Van ouders met thuiswonende (jong)volwassenen tot huisgenoten die samen een woning kopen, of professionals die een aparte, luxe werkplek aan huis willen creëren. Zo wordt betaalbaar wonen gecombineerd met maximaal comfort en privacy. En dat alles op een uitzonderlijk goed bereikbare locatie in de metropoolregio Amsterdam, waar stedelijke dynamiek en rust samenkomen.

Bezoek onze showroom in Hyde Park en ervaar hoe u in de zomer van 2026 al thuis kunt komen in Knightsbridge.



@hydeparkishere
hydeparkishere.com
020 - 747 47 47

HYDE
PARK





HBC Gymnastics is Rabobank zeer dankbaar. Foto: aangeleverd.

Rabobank keert RaboClubsupport uit aan HBC Gymnastics

Heemstede - De Rabobank sponsort clubs om zo het sporten te stimuleren. Als vereniging kan je een verzoek indienen om hieraan deel te nemen. HBC Gymnastics schrijft zich hier ieder jaar voor in. Alle leden met een Rabobank rekening kunnen op 3 verenigingen stemmen en hoe meer stemmen er uitgebracht worden op jouw club, hoe meer geld er uitgekeerd wordt door de Rabobank. Dit jaar heeft HBC Gymnastics veel stemmen ontvangen, want de Rabobank heeft een heel groot bedrag

geschonken. Vrijdag 10 oktober kwam Karolien Hulst van de Rabobank de cheque overhandigen in de gymzaal van de Evenaar, tijdens de jumples van juf Marleen. De spanning werd opgevoerd, toen langzaam de cheque uit de envelop gehaald werd. Het grootse bedrag van 1.211,68 euro stond op de cheque! Hier kan de vereniging wel wat leuke materialen voor kopen, onder andere voor de nieuwe gymzaal van de Nicolaas Beets-school. HBC Gymnastics is de Rabobank zeer dankbaar!

CruquiusConcerten starten in november

Vijfhuizen - Over een maand wordt er weer begonnen met de CruquiusConcerten. Deze vinden plaats in de genieloods op locatie Kunstfort bij Vijfhuizen. Er zijn kaarten voor verschillende concerten nog verkrijgbaar.

Sinds 2004 brengt Stichting CruquiusConcerten klassieke kamermuziek van topniveau naar de Haarlemmermeer. Wat begon in het sfeervolle Cruquius Museum, vindt sinds 2019 plaats op een minstens zo bijzondere locatie: het Kunstfort bij Vijfhuizen: een unieke plek waar muziek en historie elkaar ontmoeten. Elk seizoen presenteert men verrassend en veelzijdig programma met kamermuziek van internationaal formaat. Grote namen, jonge talenten, spannende combinaties: de CruquiusConcerten staan garant voor kwaliteit, passie en muzikale diepgang. Pers en publiek zijn enthousiast over de programmering, de uitzonderlijke akoestiek en vooral over de intieme sfeer, waarin musici en publiek echt contact maken. Geen afstand, maar beleving.

Wat de concerten zo bijzonder maakt? De perfecte balans tussen gevestigde namen en jonge, veelbelovende ensembles, allemaal met liefde voor de muziek en een warme band met het enthousiaste publiek. Elk optreden is uniek, elke keer opnieuw een muzikale belevenis die je niet op een cd of stream kunt vangen. Live is echt anders. Live is magisch.

Voor een aantal concerten gaat de kaartverkoop al hard, bestel daarom niet te laat, zodat u niet uw favoriete concert mist. Voor het komende seizoen 2025-2026 is het opnieuw gelukt een mooi

en afwisselend programma samen te stellen van tien concerten. Vier concerten zijn op zondagmiddag geprogrammeerd, vijf concerten vinden plaats op zaterdagavond en een concert op de vrijdagavond. Met o.a. Narratio Quartet, pianist Camiel Boomsma, sopraan Maria Warenberg, Maria en Nathalia Milstein, Rosanne Philippens en Thamosa Beijer e.v.a.

Het is een mix geworden van een zo gevarieerd mogelijke bezetting van beginnende, jonge ensembles en van beroemde, nationaal en internationaal vooraanstaande musici die graag bij de CruquiusConcerten optreden. Het belooft zo weer een mooi seizoen te worden.

Kaarten zijn te bestellen via de website, de toegangsprijs is € 27,- inclusief een consumptie. De mensen achter CruquiusConcerten zijn: Peter Mookhoek, Guusta Mathlener-Stoll, Ingrid Elsing, Jeroen Klemann. www.CruquiusConcerten.nl



De flyer van de CruquiusConcerten. Foto: aangeleverd.

JONGENS EN MEISJES TUSSEN 6 EN 18 JAAR VOORDRAGEN; UITREIKING OP 20 NOVEMBER

Jongeren in aanmerking voor een Jeugdlintje

Heemstede - Kent u een kind of jongere die belangeloos iets bijzonders doet voor Heemstede? Dan heeft u dit jaar voor het eerst de mogelijkheid om dit kind of deze jongere voor te dragen voor een Jeugdlintje. Een Jeugdlintje is een uiting van waardering vanuit de gemeente voor jongeren die een bijzondere prestatie hebben neergezet of die zich belangeloos inzetten voor een mooier, beter of bekender Heemstede. Het jeugdlintje wordt dit jaar op 20 november (dag van de rechten van het kind) door de burgemeester uitgereikt. Burgemeester Falgun Binnendijk: “We kennen allemaal het lintje dat uitgereikt wordt op de dag voor Koningsdag. Inwoners die zich al jarenlang inzetten voor onze gemeente krijgen zo erkenning voor hun bijzondere bijdrage. Maar er zijn

ook jongeren die zich op een bijzondere manier inzetten. Ook hen zetten we daarvoor graag in het zonnetje.”

Nominatie

U kunt een kind of jongere tussen de 6 en 18 jaar oud voordragen als u zelf 21 jaar of ouder bent. Uw nominatie moet gesteund worden door ten minste 2 andere mensen die geen familie van de voorgedragen persoon zijn. Op de website vindt u een formulier voor de aanmelding, heemstede.nl/jeugdlintje. Vul naast de persoonlijke gegevens van het kind of de jongere ook in wat hij/zij gedaan heeft en waarom u vindt dat hij/zij een jeugdlintje verdient. Uw aanmelding moet uiterlijk 30 oktober bij de gemeente binnen zijn. Alle aanmeldingen worden beoordeeld door een jury waarin mensen

zitten die veel met jeugd/jongeren in Heemstede werken. De jury beoordeelt of de voorgedragen kinderen/jongeren in aanmerking komen.

Iedereen meedoen

Wethouder Sam Meerhoff: “Wij geloven in de kracht van samen. Iedereen moet mee kunnen doen en zich gezien voelen. Ik ben blij met jongeren die zich inzetten voor een mooier Heemstede en zo bijdragen aan de kracht van samen. Het is mooi dat we dat nu ook kunnen laten zien door deze jongeren een Jeugdlintje te geven.” De uitreiking van de jeugdlintjes staat op 20 november gepland. We maken hier natuurlijk een feestelijke gelegenheid van. Dus kent u een bijzonder kind of bijzondere jongere? Meld ze dan aan voor een Jeugdlintje.

IJSHOCKEYTRAINING VOOR JEUGD VAN 4 T/M 17 JAAR

Nieuwe ijshockeybaan in Haarlem

Haarlem - Goed nieuws voor de sportieve jeugd in Heemstede en Bloemendaal en omstreken. In oktober 2025 start op een geheel nieuwe ijshockeybaan een training voor kinderen van 4 tot 16/17 jaar om kennis te maken met de snelste teamsport ter wereld.



Op de foto vlnr: Ton ten Hamm, Xander van Rijswijk, Floris den Boer, Adriaan van Waesbeghe en Daniel Sloof. Foto: aangeleverd.

IJshockey is meer dan alleen schaatsen; het is een dynamische sport die draait om teamwork, snelheid, behendigheid en discipline. “Met dit initiatief willen wij de jeugd actief krijgen en hun de unieke kans bieden om zich in een professionele en veilige omgeving te ontwikkelen”, laten de ijshockeytrainers Ton ten Hamm en Xander van Rijswijk weten. Ton ten Hamm komt uit Heemstede. Hij heeft jarenlang in de hoogste divisie in Nederland gespeeld en diverse jaren in het Canadese Old Timer team. Hij is voorzitter van Bandy/ IJshockey Haarlem. Xander van Rijswijk heeft ook jarenlang in de hoogste divisie in Nederland gespeeld. In zijn jonge jaren kwam hij uit voor het Nederlands jeugdteam. De trainingen worden geleid door een team van ervaren begeleiders. Centraal staan deze twee oud-ijshockey professionals die hun kennis en passie van de sport overdragen. Ton ten Hamm en Xander van Rijswijk worden bijgestaan door een aantal enthousiaste jeugdtrainers die zorgen voor een leuke, leerzame en gestructureerde aanpak. “Wij zien ijshockey als een fantastische manier om kinderen fysiek en mentaal uit te dagen. Het maakt niet uit of je al goed kunt schaatsen of nog nooit op het ijs hebt gestaan. Wij beginnen bij de basis en zorgen er

voor dat iedereen zich snel comfortabel voelt.” Het programma is ontworpen om de jeugd in verschillende fasen te begeleiden: van pure schaatsvaardigheid tot het leren van de basisprincipes van het spel en uiteindelijk het spelen van echte wedstrijden. De focus ligt daarbij altijd op plezier en een positieve instelling. Ouders die hun kinderen willen laten proeven van deze spannende en nieuwe sport in Haarlem kunnen bij inleveren van deze tekst bij de kassa en of vermelden dat zij voor een GRATIS proefles komen via de kranten de Heemsteder en de Bloemendaler. “Alle jeugdtrainers zijn bij ons gestart en opgeleid o.a. Floris den Boer, Daniel Sloof en Adriaan van Waesbeghe.”

Trainingstijden

De trainingstijden zijn: woensdag 15 tot 17 jaar 18.15-19.15 uur; vrijdag 4 tot 11 jaar 17.30-18.30 uur; vrijdag 12 tot 15 jaar 18.30-19.30 uur. Indien nodig kunnen er schaatsen gehuurd worden bij de sportzaak op de ijsbaan normaal € 9.00 voor deze actie € 5.50. “Wij adviseren om pols en kniebeschermers aan te schaffen, kosten ongeveer € 10.00 Het gebruik van winter handschoenen is raadzaam.”

Proeflessen

De proeflessen zijn op woensdag 15 oktober of 22 oktober voor 1 les; vrijdag 31 oktober of 7 november voor 1 les. Voor nadere informatie kan men contact opnemen met voorzitter Ton ten Hamm: a.tenhamm@gmail.com.

‘Heerlijk leven Meerkoetjes’

Heemstede – “Wát een leventje heeft deze kolonie meerkoetjes, aan het Jaagpad met zicht op Hageveld. Een genot om naar te kijken en elke dag feest!” Vincent van Haasteren uit Heemstede maakte deze mooie lezersfoto.





VERSPREIDNET

Als verspreider van verschillende kranten willen wij een kwaliteitscontrole doen door het tellen van de stickers waarop de bewoner aangeeft wat wel of niet te willen ontvangen.



Wie wil er tijdelijk wat extra verdienen door de stickers te tellen?

Dit verwachten wij:

- betrouwbare telling
- leeftijd tussen de 13 en 99 jaar
- bereid zijn om meerdere wijken/straten te tellen
- paar uurtjes werk per week (werktijd zelf te bepalen)
- binnen een maand moet jouw telling zijn gedaan

Goede diensten

Interesse, bel Verspreidnet en vraag naar Marco.
Bereikbaar, tijdens kantooruren op 0251-674433
Of stuur een mail naar info@verspreidnet.nl



SAFE & SECURE VAN DER MEER

Al sinds 1959 de specialist in uw veiligheid



VACATURE: Technisch medewerker buitendienst / monteur

Voor ons bedrijf Safe & Secure van der Meer B.V. in Heemstede zijn wij per direct op zoek naar een fulltime (38 uur) servicemonteur voor het uitvoeren van alle voorkomende werkzaamheden in onze buitendienst.

Wij zijn een gespecialiseerd bedrijf in het verkopen van sleutels, sloten, cilinders, kluizen en alles wat daar bij hoort. We hebben een winkel op de Binnenweg in Heemstede en hebben 2 bussen met service monteurs. Onze klanten zijn zowel particulier als bedrijven.

De Technisch medewerker buitendienst/servicemonteur repareert en monteert alle cilinders, sloten, brandkasten, mechanische en elektronische beveiliging bij opdrachtgevers op locatie, geeft advies en maakt offertes.

De **service monteur** kan overweg met gereedschappen ook met een deuren frees om sloten in te frezen en zal ook met elektronische oplossingen te maken krijgen.

We hebben een gezellig team en werken met de nieuwste machines en producten op het gebied van sleutels en hang- en sluitwerk.

Jij zal deel uit gaan maken van dit leuke team.

Jouw taken/verantwoordelijkheden:

Jij bent het aanspreekpunt voor onze buitendienst! Jouw klantengroep bestaat uit klanten welke jij zelf bezoekt. Dit kan gaan om een defect slot, maar kan ook gaan over het beter beveiligen van de woning of bedrijfspand. Jij werkt hun offertes en bestelling uit in ons systeem en denkt actief mee in oplossingen voor jouw klanten. Dit alles in nauwe samenwerking met de binnendienst. Tevens zal je ingewerkt worden in het alarmsysteem welke wij verkopen.

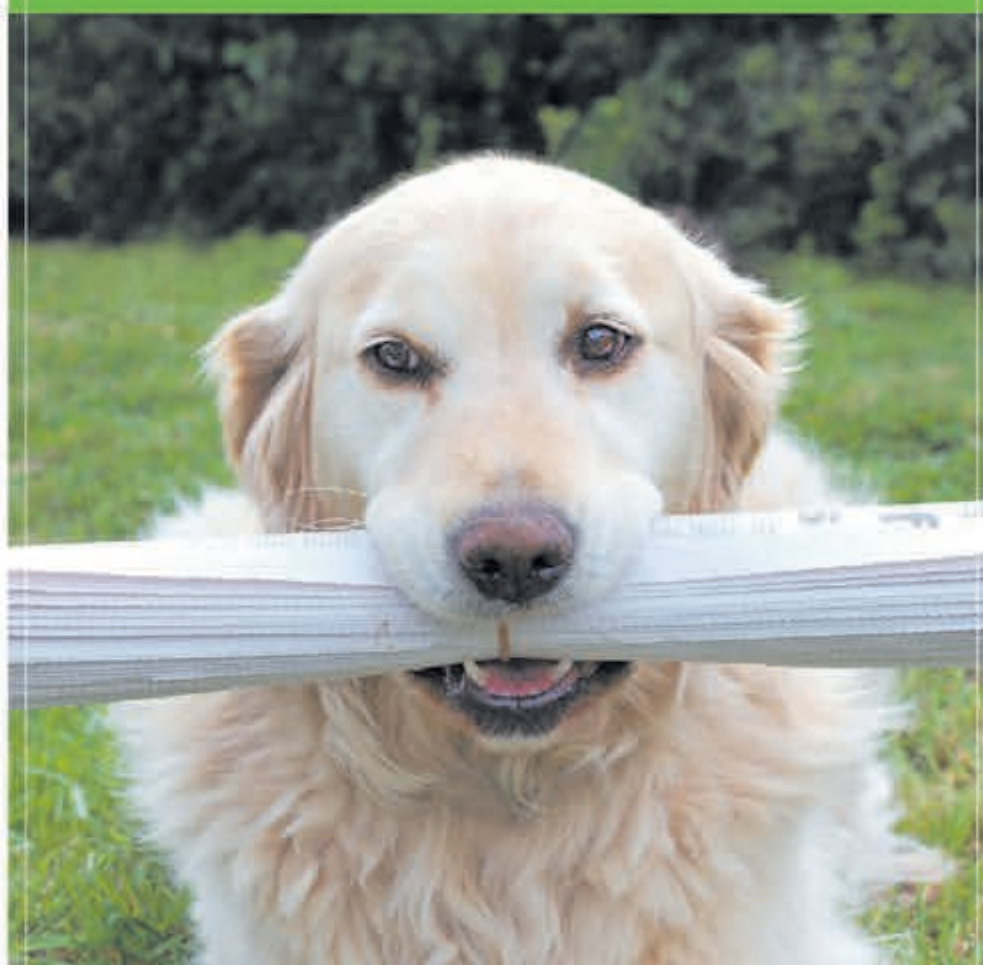
Ben jij enthousiast?

Wil je meer informatie?

Kom dan langs, of stuur ons een e-mail carla@safesecure.nl of een appje 06-23216797.
Safe & Secure van der Meer - Binnenweg 73- 2101 JD Heemstede- 023-5280490

Ben je 13 jaar of ouder meld je dan aan als bezorger

65-PLUSERS OOK WELKOM



Aanmelden via:

0251-674433

www.verspreidnet.nl

info@verspreidnet.nl

Aanmelden



For English
check QR-code

Heemsteder.

**Aanmeld-
bonus**

**Hoge
verdiensten**

PIETER TRAPT GRAAG NOG EEN BALLETTJE

Zaalvoetballer van 73 jaar volgt Sport on Tour op de voet

Tekst en foto: Harry Opheikens

Heemstede/Bloemendaal - Sport on Tour trekt door Heemstede en Bloemendaal en doet maandelijks een vereniging aan om 60-plussers kennis te laten maken, maar ook om ze in beweging te krijgen. Bewegen houdt nooit op, het houdt je niet alleen fit, maar ook gezond. Uiteraard speelt daar de fysieke en mentale gezondheid van dat moment ook mee. Naast dat sportieve deel is er bij verenigingen ook vrijwilligerswerk mogelijk. Dinsdag 7 oktober was RCH de gast-vereniging. Mikel Rosenbach van SportSupport is de drijvende kracht achter het Sport on Tour en is zelf op veel sportgebieden actief of is daarin

actief geweest. RCH had er al een beetje rekening mee gehouden, dat er voor voetbal voor 60-plussers niet veel aandacht zou zijn en dat bleek inderdaad het geval. “Maar hoe kun je dan toch deze 60-plussersgroep bereiken?”, vraagt Mikel zich af. Op vele manie-ren wordt Sport on Tour gepromoot (sociale media, krant, mond-tot-mondreclame) en veel deelnemers bij Sport on Tour halen het uit de Heemsteder, maar dan valt de op- komst soms wat tegen. Zo waren er bij tennis bijvoorbeeld vier deelnemers, bij het roeien achttien. Spreekt het voetbal dan niet aan of is het toch lastig als 60-plusser om nog te voetballen? Uiteraard speelt de fysieke gesteldheid mee. Uw corres- pondent, zelf actief bij RCH, speelt als

60-plusser met pappavoetbal op zondag mee tussen 10.00 uur en 11.30 uur. Het gaat nergens om, alleen gewoon een balletje trappen. Ook een mooie vorm voor 60-plus- sers is Walking Football, dat nog niet ‘aanwezig’ is bij RCH, maar wellicht een mogelijkheid is dit te starten bij voldoende animo.

Pieter Met sportkleding in de tas meldt toch één persoon zich bij RCH deze ochtend en dat was de 73 jarige Pieter. Ooit als voetballer gestart bij Stormvogels en nu wonend in Heem- stede. Hij is inmiddels een trouwe volger van Sport on Tour. Hij speelt nog steeds zaalvoetbal en loopt jonge mannen van 25 jaar er nog uit, laat hij weten. Ook speelt hij graag tafeltennis en badminton. De zeer fitte Pieter ging nog maar even wat rondjes rennen, terwijl op alle velden de Scholen Sportdag aan de gang was. Sport on Tour is er niet alleen voor om 60-plussers aan het bwegen te krijgen, het is ook het kennismaken met een club voor de sociale binding. En wie weet ligt er een vrijwilligers- functie in het verschiet. Bij veel vere- nigen zijn er vrijwilligersfuncties vacant. Zegt het voort, tenslotte werkt mondelinge reclame ook. De volgende editie is op 13 novem- ber bij Dansschool Jolein om 10.00 uur.



“De zeer fitte Pieter is een mooi voorbeeld”, aldus Mikel van SportSupport.

Hoofdpijndossier bij RCH en VEW

Tekst en foto: Harry Opheikens

Heemstede - Vorig seizoen was het al een drama toen het Havenveld van RCH twee maanden niet gebruikt kon worden door Engerlingen. Dit zijn de larven van bladsprietkevers (zoals de meikever, junikever en rozenkever) die zich voeden met graswortels, wat leidt tot kale plek- ken en losse graszoden. Vogels vinden het een heerlijke versnape- ring en trekken het gras stuk.

Hoewel het onderhoud flink aange- pakt wordt, blijkt het toch een lastige opgave. Het ene is weggewerkt, het andere kapotte vlak dient zich aan. Ook buurman VEW heeft er last van.



RCH-voorzitter John Hegman bij ‘het hoofdpijndossier’.

Aaltjes zijn al gebruikt en egaliseren van het grasveld om in ieder geval te kunnen voetballen wordt ook ge- daan. Volgens Wikipedia zijn er nog meerdere mogelijkheden: Enger- lingen kunnen niet tegen uitdroging,

extreme temperaturen (zeer heet of koud), sterke geuren van planten zoals citroenkruid en knoflook, en de actieve bestrijding door aaltjes (nematoden). Het euvel krijgt de volle aandacht.

HBC-MEIDEN ONDER 13-1 ONVERSLAANBAAR IN JONGENSCOMPETITIE

Vijf zeges met 50 doelpunten voor en 2 tegentreffers

Heemstede – De meiden onder 13-1 van HBC hebben een bijzondere prestatie neergezet waar heel Heem- stede trots op mag zijn. In een com- petitie vol jongenteams wisten ze iedere wedstrijd te winnen. En dat met een duizelingwekkend doelsaldo van 50 voor en slechts 2 tegen.

Vanaf het eerste fluitsignaal lieten de HBC-meiden zien dat ze niet kwamen om te kijken, maar om te knallen. Terwijl sommige jongens nog hun veters aan het strikken waren, lag de bal al drie keer in het net. “Ik dacht even dat de wedstrijd nog niet be- gonnen was”, verzuchtte een tegen- stander na afloop.

De verdediging staat als een huis, het middenveld draait soepel en creatief

en de aanval produceert doelpunten met de precisie van een Zwitsers horloge. Zelfs de cornervlag stond na afloop te applaudiseren.

Verdediger Nahla vertelt trots: “We spelen gewoon ons eigen spel. Of het nou jongens of meiden zijn, de bal is altijd rond - en ligt meestal in hun goal.” Spits Dedem voegt lachend toe: “Het kampioenschap was eigenlijk al binnen maar ik wilde scoren dus gingen we gewoon vol gas!” En speelster Milou: “We wil- den gewoon nóg een paar keer juichen.”

Coach Dave Riebeek laat weten: “Het zijn meiden die veel voetbaltalent hebben. Eigenlijk missen we nog een goede keepster. Die hebben we

gewoon niet. Als we die vinden, dan gaan we pas echt knallen.”

Afgelopen zaterdag in de kampi- onswedstrijd voetballen de HBC- meiden tegen het Hoofddorpse Overbos dat werd verslagen met maar liefst 16-1! Na het laatste fluit- signaal barstte het kampioensfeest los. Met natuurlijk luid en veel ge- lach, hapjes en drankjes en het maken van (team)fotof's.

Boys, wees gewaarschuwd: deze voetbalmeiden zijn niet alleen kam- pion van hun competitie, ze zijn ook kampioen in plezier maken, team- work en pure voetballiefde. Zijn er meiden die zich willen aan- melden om te keepen? Dat kan via mo13keepster@gmail.com.



Rekken en strekken altijd nodig voor het sporten.

Heemstede Sportdag: een heerlijke bezigheid voor de jeugd

Tekst en foto's: Harry Opheikens

Heemstede - Je hebt een sportpark inclusief sporthal tot je beschikking en je zet er 60 spelletjes op uit waar leerlingen van groepen 7 en 8 van alle Heemsteedse basisscholen aan meedoen. We hebben het over de Heemstede Sportdag. Dinsdag 7 oktober werd deze gehouden op het sportpark aan de Sportparklaan. De organisatie was in handen van Sport- Support dat assistentie kreeg van tweedejaars studenten van Sport- kunde Holland (InHolland). De stu- denten vonden het erg leuk deze dagactiviteit te doen, veel studie- aspecten zitten in zo'n dag. Tenslotte moet je grote groepen leerlingen aan de gang houden. Er zit af en toe een lastige leerling bij, maar die maak je duidelijk mee te doen of aan de kant te zitten en kijken hoe de rest een leuke dag heeft. Toch genoot het overgrote deel van de scholieren van deze sportdag met bijzondere spelletjes.

Schaken Zo was er bijvoorbeeld een schaak-

clinic, vaak bestempeld als ‘geen sport’, maar ook ‘denken’ hoort bij de ontwikkeling van een kind. Zowel in de kantine van VEW als RCH had de Heemsteedse Schaakclub een aantal borden neergezet. De schaakclub ziet zelf graag nieuwe jonge leden lid worden. Op dit moment heeft de club 17, voornamelijk oudere leden. Wellicht nodigt de clinic nieuwe leden uit.

Spelletjes Onder de spelletjes waren er veel balsporten zoals hockey, voetbal, handbal, volleybal, tienbal, beeball en trefbal. Maar sporten als sprinten en kruipen door een hoepel, frisby werpen, een soort kegelen, tikspel, knikkeren, stoeispielen, turnen, kick- boksen en schermen.

Activiteiten om lekker bezig te zijn en even niet in de schoolbanken te hoeven zitten. Elk groepje kinderen kreeg totaal zes ronden een spel te doen. De start was rond 9.30 uur en om twee uur 's middags was het klaar. De reactie van de schoolkin- deren? “Het was een top sportdag!”



De beginselen van het schaken, nieuwe talenten?



De trotse voetbalmeiden van HBC Onder 13-1. Foto: aangeleverd.

[AR
EA 77]
INTERIOR

tot
30%
korting

TV-MEUBELS | KASTEN | MAATWERK

17 & 18 oktober
**GROTE OPENING
SHOWROOM**

GRATIS interieuradvies
van onze stylisten
Reserveer op **AREA77.NL**

Marconistraat 23 Hillegom

Advertentie

Gratis lezing over het (levens)testament in Haarlem

We denken liever niet aan de dood. Toch willen we alles goed geregeld hebben voor onze nabestaanden. Een testament kan daarbij helpen, maar wordt vaak uitgesteld. Herkenbaar? "Het is duur en ingewikkeld, dat doen we volgend jaar wel"

Erfrechtsspecialist Kelly Boermans geeft

**maandag 3 november 2025
om 13:00 uur**

een gratis lezing in 't Wapen van
Kennemerland.

 Ramplaan 125
2015 GV Haarlem



Kelly Boermans,
eigenaar bij Erfrechtplanning

VOORKOM ZORGEN

Een waterdicht testament zorgt ervoor dat zaken goed geregeld zijn én het bespaart uw nabestaanden zorgen, belasting en eigen bijdrage in de zorg. Zo was er laatst iemand die € 80.000 bespaarde met een nieuw testament. De erfrechtsspecialisten van Erfrechtplanning weten als geen ander hoe u met een slim testament een fiscaal voordeel kunt behalen.

HET BELANG VAN EEN LEVENSTESTAMENT

Nog belangrijker dan een testament is een levenstestament. In een levenstestament is vastgelegd wie de zaken regelt als u dit zelf niet meer kan.

Hierin staat beschreven wie zich over de financiën buigt, wie beslissingen neemt bij medische kwesties én u kunt ook een tweetal wilsverklaringen opnemen. Ook kunt u met een goed

levenstestament besparen op de eigen bijdrage in de zorg.

In een comfortabele setting vertelt onze erfrechtsspecialist u geheel vrijblijvend wat u moet weten over een goed testament en levenstestament.

Bespreekt u deze belangrijke zaken liever 1-op-1?

Maak dan een afspraak. Een erfrechtsspecialist komt vrijblijvend en kosteloos bij u thuis om de mogelijkheden te bespreken.

Wilt u zich eerst oriënteren, vraag dan de gratis brochure aan via: www.erfrechtplanning.nl

Wat kunt u verwachten?

-Waarom veel testamenten verouderd zijn.

-Hoe u met een slim testament eventueel belasting en zorgkosten vermindert.

-Het belang van een levenstestament bij wilsonbekwaamheid.

Ook als u een testament en/of levenstestament heeft, is deze lezing waardevol.

LEZING BIJWONEN?



Erfrechtplanning
de erfrechtsspecialist

Meld u zich telefonisch of via onze website aan voor de lezing. U bent van harte welkom!

085 - 303 76 87 • www.erfrechtplanning.nl



Het Kleinste Museum van Heemstede officieel heropend door wethouder Eveline Stam. Vlnr Rogier Cornelisse, Marten Janse, Karen Brandt en wethouder Eveline Stam.

Het Kleinste Museum van Heemstede nieuw leven ingeblazen

Tekst en beeld: Ellen Toledo

Heemstede – In het vitrinekastje rechts naast de ingang van het oude raadhuis is sinds maandag 6 oktober weer kunst en poëzie van Heemsteedse kunstenaars te zien. Kunstenaar Rogier Cornelisse startte een paar jaar geleden in samenwerking met dichter Marten Janse het Kleinste Museum van Heemstede in de twee voormalige mededelingskastjes.

Rogier Cornelisse nodigde elke twee maanden beeld- en woordkunstenaars uit om hun werk in het Kleinste Museum te exposeren. Vanwege tijdgebrek is dit mooie initiatief helaas gestopt, tot grote teleurstelling van de Heemsteedse kunstenaar Karin Brandt. Ze kwam op het idee het initiatief van Rogier Cornelisse voort te zetten en nam contact op met de gemeente, die positief reageerde.

Maandag 6 oktober was het dan zover en werd het Kleinste Museum van Heemstede officieel heropend door wethouder Eveline Stam: “Het is zo mooi dat Karin Brandt het initiatief van Rogier Cornelisse weer nieuw leven inblaast. Het biedt Heemsteedse kunstenaars een klein podium, beeldende kunst en poëzie gaan daarbij hand in hand. En het is een laagdrempelige kennismaking met kunst voor onze inwoners.”

Karin Brandt had Rogier Cornelisse en Marten Janse uitgenodigd om als eersten te exposeren in het Kleinste Museum van Heemstede: “Ik ben

heel blij en dankbaar dat jullie dit begonnen zijn met z’n tweeën. En dat ik het over mag en kan nemen.” Karin vertelt blij verrast te zijn dat het zo snel is gegaan. “Het is pas twee maanden geleden sinds het eerste contact met de gemeente en nu staan we al hier. Ik voel gewoon dat het museum de tijd mee heeft. Ik benaderde een aantal kunstenaars of ze in het museum wilde exposeren en iedereen was enthousiast. Tot december 2026 is het museumpje gevuld”, vertelt ze trots. “Ik vind ook de combinatie van beeld en woord heel mooi. En ik hou van het kleine. We leven in een tijd waarin alles groot en meeslepend moet zijn, maar ik vind juist dat het kleine zoveel kan brengen en van waarde kan zijn. Of om het misschien een beetje in wollige taal te zeggen: het hart raakt.”

Marten Janse: “Goed gezegd, taal is niet iets wat uit een woordenboek komt, taal komt uit het hart. En als je poëzie schrijft, komt dat uit je emotie.” Daarna droeg hij het gedicht ‘Dag Vogels’ voor, dat hij heeft geschreven bij het kunstwerk van Rogier Cornelisse. Na het officiële openingsmoment werd er nog even gezellig nagepraat met koffie en een gebakje.

Het werk van Rogier Cornelisse en Marten Janse is in oktober en november te zien en te lezen in het Kleinste Museum van Heemstede. Vanaf december is er elke twee maanden een nieuw gedicht te lezen en een kunstwerk te zien.

Gezond Natuur Wandelen

Heemstede - Gezond Natuur Wandelen in Heemstede staat op het programma van woensdag 22 oktober van 10.00 – 11.00 uur. WIJ Heemstede is in samenwerking met Gezond Natuur Wandelen met wandelingen gestart in en rond Heemstede. De wandelingen zijn gratis. Leuk om samen met buurtgenoten het groen in je omgeving beter te leren kennen. De wandeling start om 10.00 uur bij WIJ Heemstede de Luifel aan de Herenweg 96 in Heemstede. Na afloop wordt daar een kop koffie of thee gedronken.

Er wordt in een rustig tempo gelopen. Onderweg wordt gestopt voor een paar natuurmomenten en

wordt men geattendeerd je op wat er groeit en bloeit in het groen in Heemstede. Na afloop bij de koffie is er ook de gelegenheid nader kennis te maken met de andere wandelaars, de wandelbegeleiders en de organisatie. En wie weet vind je het zelf ook leuk om één van de wandelingen te gaan begeleiden.

De wandelingen zijn wekelijks op woensdag en starten altijd om 10.00 uur. Iedereen is van harte welkom om met de Gezond Natuur Wandelingen mee te lopen. Aanmelden is handig maar hoeft niet. WIJ Heemstede, Herenweg 96, Heemstede, tel. 023 – 548 38 28, mail: info@wijheemstede.nl.

Wie verdienen de Minerva Cultuurprijzen 2025?

Heemstede - Dit jaar is het weer tijd de Minerva Cultuurprijs toe te kennen. Deze sinds 1994 bestaande prijs, in het leven geroepen door de Heemsteedse Kunstkring, is bedoeld als waardering en stimulans voor kunstzinnige prestaties en initiatieven in de gemeente Heemstede.

Sinds 2022 wordt deze driejaarlijkse prijs niet meer aan één, maar aan twee personen/organisaties verleend: 1) aan een kanshebber die intussen zijn/haar sporen heeft verdiend en op enigerlei wijze door uitingen op het gebied van theater, muziek, literatuur en beeldende kunst een bijzondere bijdrage heeft geleverd aan het Heemsteedse culturele leven; 2) aan een jeugdige kandidaat die als ‘kunstzinnig veelbelovend’ kan worden bestempeld en aan wie Heemstede naar verwachting in de toekomst nog veel plezier zal beleven.

Uitreiken geldbedragen

Tijdens de Nieuwjaarsreceptie van de Heemsteedse Kunstkring op zondag 11 januari 2026 zullen beide prijzen, in de vorm van geldbedragen van €1.000,- resp. €500,-, worden uitgereikt. Locatie is de Oude Kerk in

Heemstede. Een greep uit de winnaars tot nu toe: boekhandelaar Arno Koek, de Historische Vereniging Heemstede-Bennebroek, oudwethouder en erevoorzitter van de Heemsteedse Kunstkring Ad van Amerongen en de Heemsteedse Kunstbeurs. De eerste winnaar bij de jeugd in 2022 is de Nautische Jongerenvereniging De Haven.

Suggesties kandidaten

Suggesties voor kandidaten voor de beide prijzen zijn zeer welkom. Zoals gezegd, in aanmerking komen personen of organisaties die zich op enigerlei wijze door culturele uitingen in uiteenlopende disciplines in Heemstede hebben bewezen. Voor de jeugd geldt als criterium dat de ‘jongerenprijs’ een boost beoogt te geven aan de kunstzinnige ontwikkeling van Heemsteedse jongeren. Met ‘uiteenlopende disciplines’ wordt bedoeld aan te geven dat het begrip ‘cultuur’ ruimer kan worden geïnterpreteerd dan toneel, zang, muziek en dans.

Van de winnaars wordt gevraagd tijdens evenementen die de Heemsteedse Kunstkring organiseert bij

wijze van tegenprestatie een bijdrage te leveren die inhoudelijk aansluit bij de bezigheid waarvoor de prijs is toegekend.

Commissie samengesteld

Er is een commissie samengesteld die de voordrachten voor de toekenning van de Minerva Cultuurprijzen 2025 zal opstellen. In deze commissie hebben zitting genomen Jaap Verschoor, oud-voorzitter van de Historische Vereniging Heemstede-Bennebroek en in die hoedanigheid winnaar van de laatste Minerva Cultuurprijs, Bas Koster, leraar aan de Schoter Scholengemeenschap en Annelies van Bruinessen, bestuurslid van de Heemsteedse Kunstkring.

Suggesties voor genomineerden, aangevuld met een deugdelijke onderbouwing waarom u vindt dat de kanshebber van uw keuze belangrijk is voor het culturele leven in Heemstede, zijn zeer welkom en kunnen tot 15 november 2025 worden ingediend, liefst per e-mail: annelies@heemsteedsekunstkring.nl. Het correspondentieadres van de Minervacommissie is Antwoordnummer 311, 2100 VB Heemstede (geen postzegel nodig).

CABARETTALENT IN DE LUIFEL MET DEBUUTVOORSTELLING ‘VACHT’

Luuk Ransijn en ‘Eric Clapton’ bij Podia Heemstede

Heemstede - Er is veel nieuw cabarettalent in Nederland. Veel van deze talenten doen Theater De Luifel aan. Op vrijdag 17 oktober is het de beurt aan Luuk Ransijn. Luuk won in 2023 het Amsterdams Kleinkunst Festival en toert nu door het land met zijn debuutvoorstelling ‘Vacht’. Daarin gaat hij vol goede moed en gewapend met scherpe grappen op zoek naar veiligheid. Hij onderzoekt hoe je als zachtmoedig mens een plek veroverd in een wereld die steeds meer lijkt te verharderen. Luuk Ransijn is energiek en muzikaal. Met een kritisch oog voor de grote uitdagingen van zijn generatie én de zachte blik op het kleine, waar vaak overheen gekeken wordt, brengt hij cabaret met krachtige liedjes. Maak kennis met de onrust van een jonge twintiger, maar ook met de frisse storm die in zijn hart raast.

The best of Eric Clapton

Van heel ander kaliber is het muziekprogramma van de formatie Ocobar. Ocobar is te bewonderen op zaterdag 18 oktober in De Luifel. In eerdere succesvolle theaterprogramma's stond de muziek van gitarist Eric Clapton centraal. Nu bleek de tijd rijp voor ‘The best of Eric Clapton’, waarin



Formatie Ocobar met ‘The best of Eric Clapton’. Foto: aangeleverd.

alle muzikale hoogtepunten uit de carrière van Clapton samenkomen. Alles komt voorbij: beroemde hits uit de prille jaren met de Yardbirds en muziek uit het beroemde MTV Unplugged Concert, denk aan Layla, I shot the Sheriff, Wonderful Tonight, Tears in Heaven, After Midnight. Hits voor rimpelrockers, maar ook voor een jongere generatie!

Bart Wijtman, de bassist van Ocobar, neemt alle vocalen voor zijn reke-

ning, zijn broer Rob drumt en Cok van Vuuren speelt gitaar. De muziek van Eric Clapton is hen op het lijf geschreven. Moeiteloos schakelt Ocobar van een intiem akoestisch geluid over naar een elektrische setting, vol virtueuze energie en indrukwekkende gitaarsolo's. In ‘The best of...’ nemen de mannen van Ocobar je mee in een avondvullend programma vol verhalen en muziek, zoals alleen zij dat kunnen.

En om nu alvast in je agenda te noteren: vrijdag 24 oktober komt Victoria Koblenko naar De Luifel met haar theatervoorstelling ‘Golem’ en op 31 oktober zetten de finalisten van het Amsterdams Kleinkunst Festival Heemstede op stelten.

‘Vacht’, cabarettvoorstelling met Luuk Ransijn op vrijdag 17 oktober in Theater De Luifel aan de Herenweg, aanvang 20.15 uur.

‘The best of Eric Clapton’, muziekprogramma/concert met de formatie Ocobar op zaterdag 18 oktober in Theater de Luifel aan de Herenweg, aanvang 20.15 uur. Kaarten te bestellen via podiaheemstede.nl.



De jonge cabaretier Luuk Ransijn. Foto: Mark Engelen.

EROP UIT

• cultuur • theater • uitgaan • films

Vivian Giesbertz. Foto aangeleverd door 't Mosterdzaadje.

Jiddische liederen en viool-pianoduo in ‘t Mosterdzaadje

Santpoort-Noord - Op vrijdag 24 oktober om 20.00 uur zal Lucette van den Berg in ‘t Mosterdzaadje het Jiddische lied laten klinken. Ze wordt daarbij begeleid door de gitarist Erik Raayman.

Precies twintig jaar geleden kwam haar eerste ontroerend mooie album uit: Zing Shtil / Yiddish Songs. Eigen liederen, maar ook van Beyle Schaechter-Gottesman, Mikhoel Felsenbaum en anderen. Nu keert de klassiek geschoolde Lucette terug naar de wortels van haar muzikale bestaan, gekleurd door twintig jaar levenservaring. Het is een programma met Jiddische muziek en poëzie, vol passie, zelfreflectie en humor. ‘We zoeken de stilte en laten de klank spreken. De natuur speelt daarin een grote rol: als spiegel van onze ziel, als bron van troost en vernieuwing’, aldus Lucette die als een troubadour van het Jiddische lied een ode brengt aan de liefde en de veerkracht van het hart. In deze harde en verande-



Lucette van den Berg. Foto aangeleverd door 't Mosterdzaadje.

rende wereld is steeds duidelijker een zachte stem te horen: de tedere stem van het hart.

Een gouden duo
De jonge zeer talentvolle violiste Vivian Giesbertz en de befaamde pianist Sergey Smirnov vormen een duo dat samen al vele prijzen in de wacht wist te slepen. Op zondag 26 oktober om 15.00 uur laten ze van zich horen in ‘t Mosterdzaadje. Behalve de geliefde sonate 3 van Brahms heeft Vivian werk uitgekozen van Giya Kancheli (Georgië), Grazyna Bacewicz (Poolse componiste), Reena Esmail (Amerikaanse componiste van Hindoestaanse afkomst). Vivian Giesbertz popelt om de door haar uitverkoren componisten met publiek te delen. Het werk van Grazyna Bacewicz noemt zij onge-looflijk gaaf. En op het stuk ‘Drishi’ van Reena Esmail werd ze meteen verliefd. ‘Het is mijn eerste aanraking met Hindoestaanse klassieke muziek, en wat zo handig is, ik kan ze ge-woon om advies en hulp kan vragen via de mail’ Ook over de drie minia-turen van Giya Kancheli schrijft ze lyrisch: ‘Het zijn geniale composities met enorme contrasten. Vol van humor en de invloed van volksmu-ziek zit in elke noot’. Dit belooft een heel verrijkend concert te worden waarin naast het vertrouwde ook het onbekende wordt uitgevoerd door een violiste die overloopt van am-bitie om het allerbeste aan het publiek te laten horen.

‘t Mosterdzaadje, Kerweg 29, Santpoort-Noord, www.mosterdzaadje.nl. Half uur voor aanvang is de zaal open. Toegang vrij, na afloop collecte met richtlijn van €12,50.

GRATIS RONDRIT MET DE MUSEUMBUS

Modelbouwweekend in NZH-museum Haarlem op 15 en 16 november

Haarlem - Voor liefhebbers van modelbouw organiseren De Nieuwe Blauwe Tram, het NZH-museum en de NZH Hobbyclub op zaterdag 15 en zondag 16 november een Modelbouwweekend. Dit weekend vindt plaats in de gebouwen van het NZH-museum en de naastgelegen tram-werkplaats van De Nieuwe Blauwe Tram. De toegang is via het NZH-museum, Adriaan Hofmanweg 35, Haarlem.

Deelnemers beurs
Die dag zijn er naast stands met voorbeelden van modelbouw en informatie over spoor- en tramonderwerpen ook mooie spoor- en tram-banen te bewonderen. Het NZH-museum laat elk half uur een muse-umbus rijden voor een korte rondrit. De toegang daarvan is gratis.

Aan de beurs nemen onder andere deel de NZH Hobbyclub uit Haarlem, de Zoetermeerse Modelbouwclub, Tramfabriek, de Hollandse Tram Maatjes, de vereniging Modelbouws en Wargamers Haarlemmermeer, Modelbouwclub 't Y, de sectie Neder-land van de Verein Furka Bergstrecke, Stoom for Fun, de NVBS, Huider Modeltreinen en Modelbouw, Lego,



Bezoekers kunnen op 15 en 16 november fraaie staaltjes van modelbouw zien tijdens het Modelbouwweekend in Haarlem. Een van de hoogtepunten is een diorama van Amsterdam anno 1955 met de Blauwe Tram Amsterdam - Haarlem v.v.

Studio Transue Maquettebouw, de Modelbouwvereniging Papendrecht en RC Planet Crawler.

Informatie
Op zaterdag 15 november is het evenement geopend van 10.00 – 16.00 uur, op zondag 16 november van 10.30 – 15.30 uur. De toegang voor kinderen vanaf 12 jaar en volwassenen is 8 euro. Kinderen tot

en met 11 jaar hebben gratis toe-gang. Parkeren is gratis.

Natuurlijk kunnen bezoekers van het Modelbouwweekend ook een kijkje nemen in het NZH Museum met de prachtige collectie bussen en trams van de NZH en bij de recon-structie van Tweelingtram A619/ A620 bij Stichting De Nieuwe Blauwe Tram.

Eerste platenbeurs van Zandvoort in het circus

Zandvoort - Op donderdag 23 oktober van 15.00 tot 22.00 uur viert men herfstvakantie met een platenbeurs, dj's en een popquiz. Terwijl iedereen aan het bijkomen is van de oktoberfeesten is het vakantiepara-dijs in Zandvoort een nieuw feestje aan het organiseren. Het Gamestate Circus Zandvoort is een unieke eventlocatie, hier staan platenverza-melaars met hun collectie en gaan er voor kleine en grote bedragen de meest unieke vinyl platen over de toonbank. Tevens is er om 20.00 uur een popquiz waar men zich voor kan aanmelden via onderstaande email-adres. Uiteraard met mooie prijzen en gratis deelname, teams bestaan uit maximaal 4 mensen. Dj Daan Modern draait haar obscure plaatjes en duikt in haar rijke pop, rock, disco, grind, alternatief collectie, ieder plaatje vinyl is weer een verrassing. Dj Daan brengt haar vriendin Kiki mee, bekend uit de Haarlemse rockscene en gaat altijd voor een extra toefje entertainment.



De eerste platenbeurs in Gamestate Circus Zandvoort met dj Daan. Foto: aangeleverd.

Wilt u ook een tafel reserveren en uw collectie platen aanbieden, tafels zijn te huur vanaf 25 euro, email op het onderstaande adres. Aanmelden popquiz: gscircuszandvoort@gmail.com.

Entree: Gratis. Locatie: GS Circus

Zandvoort Gasthuisplein 5. In de aansluitende week 26 tot 31 oktober is het Halloween bij Circus Zandvoort en kun je weer leuke prijzen winnen en zelfs meedoen met een landelijke competitie best gekleed, er zijn iedere dag dj's en enge films.

Met de gids langs de Hofjes

Haarlem - Vrijdag 17 oktober om 13.30 uur (vertrek Vleeshal op de Grote Markt) kunt u hofjes van Haarlem bezoeken. Haarlem telt er meer dan 20. Bijdrage wandeling: €5 (graag contant). Aanmelden via 06-16410803 www.gildehaarlem.nl of gildewandelingen@gmail.com.

“Wiener Melange wordt een spectaculaire lustrumconcert”

Haarlem - Koninklijk Haarlems Mannenkoor ‘Zang en Vriendschap’ geeft op zondag 19 oktober een spectaculair waltz concert in de Grote Zaal van de PHIL, Wiener Melange genaamd. Het concert duurt van 15.00 tot 17.00 uur en de toegang kost €32,50 (tickets verkrijg-baar via PHIL Haarlem).

“We verheugen ons erg op dit bijzon-

dere jubileumconcert in Weense sferen”, zegt Leo van de Pieterman, voorzitter van Zang en Vriendschap.

“We zijn hier ook al lang voor aan het repeteren. Het wordt een bijzonder lustrumconcert met onder meer waltz-ende dansers door de gang-paden van de Grote Zaal van PHIL. Dit koor is opgericht in 1830. Het is het langst be0 staande mannenkoor

van Nederland. Het koor bestaat dit jaar dus 195 jaar. Deze verjaardag wordt gevierd met dit lustrum-concert.

Het Promenade Orkest, het Kenne-mer Vrouwenkoor, enkele solisten en de Haarlemse pianiste Gerrie Meijers ondersteunen Zang en Vriendschap. Het geheel staat o.l.v. dirigent van het mannenkoor Bas Halsema.

Dansparen van de Haarlemse dans-school Schröder zwieren door de gangpaden. Nummers als Balsirenen en An der schöne blaue Donau passeren de revue.

“Tijdens het concert worden waltz-nummers gezongen en gespeeld. Een soort nieuwjaarsconcert, in oktober én in Haarlem”, vertelt een enthousiaste Van de Pieterman.



UITGELICHTE BOLIDES
bij Autobedrijf Turenhout

Suzuki Jimny: klein formaat, groot karakter

Door Lindy Turenhout

Heemstede - De Suzuki Jimny 1.3 Exclusive is zo'n auto die meteen een glimlach oproept. Compact, stoer en onverwoestbaar - hij is gebouwd om te rijden, niet om indruk te maken (al doet hij dat vanzelf). In zijn metallic grijze lak oogt hij modern en krachtig, met precies de juiste dosis avontuur. Achter het stuur voel je waarom de Jimny een icoon is. Zijn hoge zit, directe besturing en echte 4x4-capaciteiten geven je het gevoel dat je overal kunt komen. En ondanks zijn robuuste karakter is hij verrassend comfortabel en praktisch in het dagelijks gebruik.

Kortom: een auto met persoonlijkheid. Eerlijk, puur en altijd klaar voor actie - of dat nu in de stad is of ver daarbuiten. Maak snel een afspraak voor een proefrit. Wij zijn bereikbaar op 023-5291125. Op onze website: turenhoutautos.nl vindt u nog meer foto's van deze prachtige auto en de volledige lijst met opties.

Bij Autobedrijf Turenhout beseffen wij ons maar al te goed dat de aanschaf van een nieuwe occasion een grote stap is. Daarom nemen wij graag uitgebreid de tijd voor u. Onze garage is gevestigd in het hart van Heemstede op het Raadhuisplein 7. Op zo'n 5 minuten rijden vindt u onze showroom, op de Nijverheidsweg 6, met nog een breed assortiment occasions.

Bekijk ook zeker onze website voor een duidelijk beeld van al onze beschikbare occasions. Liever leasen? Ook dat is mogelijk! U gebruikt hier onze gemakkelijke lease-calculator op de website voor, zodat u precies weet wat de mogelijkheden zijn! Komt u er niet uit? We kijken graag mee.



KERKDIENTSTEN

ADVENTSKERK AERDENHOUT

Leeuwerikenlaan 7 Aerdenhout
Zo 19 oktober, 10u. Voorganger Anouk Helmich uit Santpoort. Ook per live stream - Kerkdienst gemist. www.adventskerk.com

DOOPSGEZINDE KERK

Postlaan 16 Heemstede
Zo 19 oktober, 10.30u. Jan Willem Stenvers. www.doopsgezindhaarlem.nl

DORPSKERK BLOEMENDAAL

Kerkplein 1 Bloemendaal
Zo 19 oktober, 10u. Voorganger ds. Freek Bakker. Alle diensten online live te bekijken via: www.radiobloemendaal.nl. www.dorpskerkbloemendaal.nl

GOD'S GRACE CHURCH

Limburglaan 3, Heemstede
Elke zondag om 12u. Voor meer informatie of contact: 06 45 58 45 14 of www.gods-grace.nl

HERVORMD PKN BENNEBROEK

Binnenweg 67 Bennebroek
Zo 19 oktober, 10u. Ds. M. de Goei – Jansma. Diensten kunt u volgen

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

KATHOLIEKE KERK H. BAVO

Herenweg 88 Heemstede
Do 16 oktober, 9u. Eucharistieviering Voorganger Ps. Rob Verhaegh. Vrij 17 oktober, 9.30u. Eucharistieviering Voorganger Ps. Rob Verhaegh. Zo 19 oktober, 10u. Eucharistieviering Samenzang. Voorganger Ps. Rob Verhaegh. Do 23 oktober, 9u. Eucharistieviering Voorganger Ps. Rob Verhaegh. Alle vieringen (muv vrijdag) ook via livestream: bavo@heiligefamilie.nl. www.heiligefamilie.nl

KATHOLIEKE KERK O.L.V. HEMELVAART

Valkenburgerplein Heemstede
Za 18 oktober, 19u. Eucharistieviering, pater Esko Kissboat, m.m.v. Schola Cantorum Sancta Familia. Zo 19 oktober, 10u. Eucharistieviering Roemeens-Orthodoxe gemeenschap, voorganger Pr. Ion Iuga. 18.45u. Plechtig Lof, pastor Rob Verhaegh, m.m.v. E.J. Eradus, orgel. Di 21 oktober, 9u. Eucharistieviering, pater Esko Kissboat.

Woe 22 oktober, 10u. Eucharistieviering Hart voor ouderen, pastor Rob Verhaegh. 11.30-12.30u. Uitstelling van het Allerheiligste en mogelijkheid tot stille aanbidding, pater Esko Kissboat. www.heiligefamilie.nl

ONZE LIEVE VROUW TENHEMELOPNEMING

Kerkweg Vogelenzang
Zo 19 oktober, 10u. Woord- en communieviering. www.heiligefamilie.nl

PKN HEEMSTEDE

Oude kerk - Wilhelminaplein Heemstede
Zo 19 oktober 10u. Pastor Minette Kits Nieuwenkamp - Taizéviering. Dienst ook online via YouTube zie: www.kerkpleinheemstede.nl

RAFAELGEMEENTE NEHEMIA

Herenweg 141 Heemstede
Zo 19 okt.ober, 10u. Voorganger: Yvonne Elbers. www.rafael-nehemia.nl

TREFPUNT BENNEBROEK

Akonietenplein 1 Bennebroek
Zo 19 oktober, 15u. Afscheid ds. Ad Alblas. www.pkntrefpunt.nl



Wij Eten Samen

Heemstede - Dinsdag 21 oktober en woensdag 22 oktober vanaf 17.30 uur is er weer een WIJ Eten Samen in de Luifel in Heemstede. Vind je het leuk om nieuwe mensen te leren kennen en samen een

gezonde en betaalbare maaltijd te eten? Inloop is vanaf 17.00 uur, eten 17.30 uur. Kosten driegangendiner incl. koffie: € 10,- per persoon. De maaltijd wordt gekookt door vrijwilligers. WIJ Eten Samen is voor inwoners van Heemstede. Iedere inwoner is

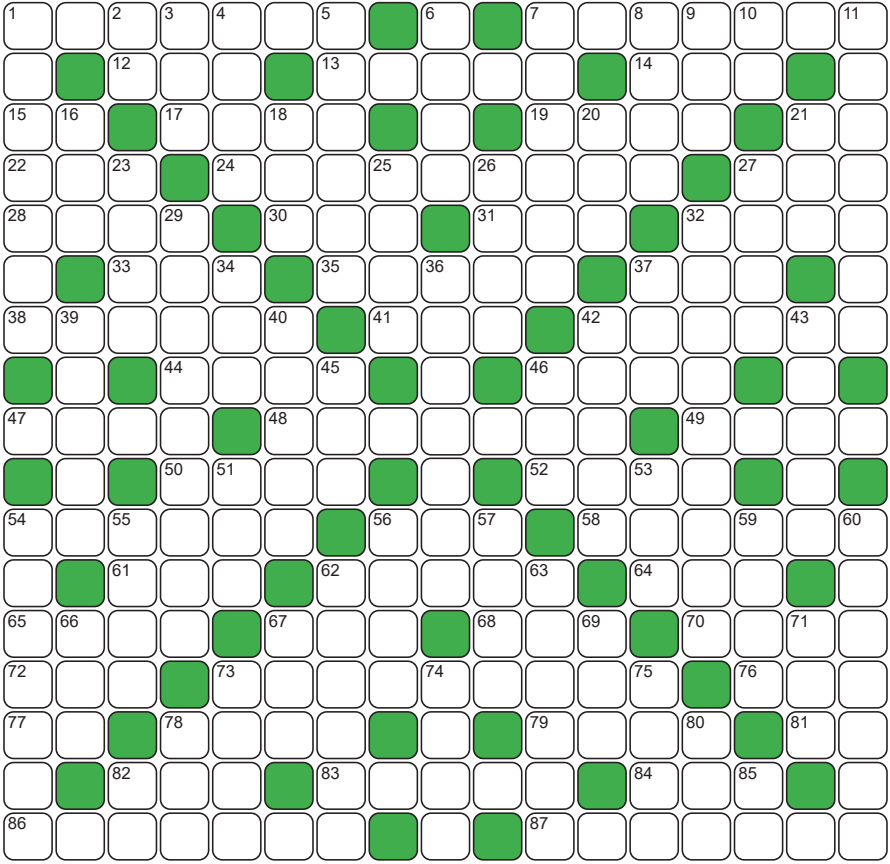
welkom, van jong tot oud. WIJ Eten Samen is bij WIJ Heemstede in de Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Meld je aan via de receptie van de Luifel, tel. 023 – 548 38 28 of via de mail: info@wijheemstede.nl.

Opgeven kan tot 1 dag van tevoren.

KRUISWOORDPUZZEL

Horizontaal 1. omslachtig gedoe (onzin); 7. onderwijzer; 12. Sociaal Economische Raad (afk.); 13. bamboebeer; 14. roepen; 15. persoonlijk voornaamwoord; 17. dichtbij gelegen; 19. bedlegerig (onwel); 21. multiple sclerose (afk.); 22. jong dier; 24. op het punt staan om over te geven; 27. belasting op gebruik van een weg; 28. regenboogvlies in het oog; 30. nieuw (in samenstelling); 31. sterk ijzerhoudende grondsoort; 32. letter van het Griekse alfabet; 33. wandversiering; 35. opstandeling (kwajongen); 37. waadvogel; 38. hardos met vlecht; 41. titel (afk.); 42. aardbol (heelal); 44. ogenblik; 46. zuivelproduct; 47. in kooftoestand praten; 48. geluid van wilde dieren; 49. touwkleurig (ongebleekt); 50. Javaanse dolk; 52. bekende Braziliaanse (oud)voetballer; 54. mafkees (malloot); 56. kookgerei; 58. metalen mof met een schroefdraad; 61. sporenplant; 62. uithangteken van een drogist; 64. schil (vel); 65. haarloos; 67. droog (kaal); 68. gehoororgaan; 70. groot ongeluk; 72. mak (niet wild); 73. bekwaam (deskundig); 76. muzieknoot; 77. Verenigde Staten (afk.); 78. deel van bestek; 79. kleine gemeente; 81. vogel; 82. rivier in Engeland; 83. rangtelwoord; 84. trotse houding; 86. laag vierwielig motorwagentje; 87. bangerik (schijtebroek).

Verticaal 1. Nederlandse producent van elektronica; 2. boomsoort; 3. Japanse munt; 4. fijn gestampt eten; 5. (klink)nagel; 6. oorspronkelijke bewoner van Peru; 7. geluk (meevaller); 8. lusthof; 9. kledingstuk; 10. soort verlichting; 11. Europees land; 16. voertuig met twee wielen; 18. bekeuring; 20. Europeaan; 21. insect; 23. in grote kolonies levend insect; 25. hoofddekseel; 26. meisjesnaam; 27. ver (in samenstelling); 29. zwarte delfstof; 32. beroep in de horeca; 34. Stichting Nederlandse Vrijwilligers (afk.); 36. apensoort; 37. opstootje; 39. helling langs auto- of spoorweg; 40. kiezen en tanden; 42. Europese hoofdstad; 43. pop van een vlinder; 45. Nederlandse Rundvee Stamboek (afk.); 46. klap (tik); 51. vurig moedig paard; 53. deel van gelaat; 54. octopus; 55. hoofd van een moskee; 56. wandelplaats; 57. reclameverlichting; 59. meer (poel); 60. deel van Zweden; 62. kansspeler; 63. lasterpraat; 66. lokspijs; 67. mannetjesbij; 69. plaats in Brazilië (afk.); 71. (drink)beker; 73. deel van been; 74. plaats in Gelderland; 75. laatste rustplaats; 78. huid (schil); 80. meisjesnaam; 82. lidwoord; 85. radium (scheik. afk.).



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 20 oktober, 17.00 uur naar: redactie@heemsteder.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 gecorrespondeerd. Succes!



Meld je aan als MedGezel !



Interesse? Meer weten?

Meld u aan:

cliëntondersteuning@welzijnbloemendaal.nl
of telefonisch 023 - 525 03 66



MedGezel de brug tussen het sociaal domein en het medisch domein

Vrijwilligers in de rol van medisch coach worden gekoppeld aan kwetsbare ouderen om hen te ondersteunen bij het ziekenhuisproces.

De MedGezel Coach

- **begeleidt** de oudere voor, tijdens en na het consult bij de specialist;
- **(h)erkent** de hulpvraag en betekenis van de ziekte voor de oudere; en
- **'empowered'** hiermee de oudere tijdens de patiëntreis.

Binnenkort zal de pilot van start gaan. Er is plek voor een beperkt aantal vrijwilligers. Dus wacht niet te lang met aanmelden!



De Bibliotheek, Welzijn Bloemendaal en het WMO loket gaan samenwonen

Welke naam hoort na de verbouwing op het gebouw?
Stuur jouw suggestie in en win!



Doe mee!



Foto aangeleverd.

Nieuwbouw van ruim 100 jaar geleden

Tekst en foto: Ons Bloemendaal

Bloemendaal - De foto van deze nieuwbouw is genomen van de hoek Boslaan en de tegenwoordige Bos en Duinlaan. Te zien zijn de nieuwe huizen van de Christelijke Nationale Werkmansbond. Met de bouw van deze huizen werd in oktober 1903 begonnen. Dus inmiddels zijn deze huizen al 122 jaar oud! Achter de kinderen die hier misschien wel woonden staat – in

uniform - postbode de heer Das. De huizen aan de noordkant werden in 1903 gebouwd, en die aan de zuidkant in 1936. Deze straat hoorde daarvoor bij het bos en grondgebied van de buitenplaats Hartenlust. De bestemming van de grond kreeg rechts van de Bloemendaalseweg de naam Hoog-Hartenlust.

Meer weten over de geschiedenis van de gemeente?
Zie www.onsbloemendaal.nl.

Burgwalbuurt met verborgen plekjes

Haarlem - Zaterdag 18 oktober kunt u een 1,5 uur durende wandeling maken met gids door de Burgwalbuurt, een 15e-eeuwse stadsuitbreiding. De gids zal u verborgen plekjes laten zien die een groot deel van de Haarlemse historie uitmaken. Wat te denken van o.a. de resten van een

oud klooster, de Haarlemmerolie en de Amsterdamse poort. De start is om 13.30 uur bij de Waag t/h parkeergarage Appelaer. Kosten zijn €5. Aanmelden is noodzakelijk en kan via www.gildehaarlem.nl, gildewandelingen@gmail.com of 06-16410803.

Gluren bij de Buren: aanmelden kan vanaf nu!

Bloemendaal/Haarlem - Zondag 1 februari keert Gluren bij de Buren terug naar alle wijken van Haarlem en Bloemendaal. Het jaarlijkse evenement is één grote culturele ontdekkingstocht vol muziek, theater, dans, poëzie en verrassende ontmoetingen. De organisatie is de zoektocht begonnen naar gastvrije hosts en podiumkunstenaren die willen meedoen.

Tijdens Gluren bij de Buren veranderen huiskamers in intieme podia. Hosts ontvangen de buurt en bieden een warm welkom, terwijl lokale podiumkunstenaren drie keer een half uur optreden. Het laagdrempel-

lige concept brengt buren samen. Het festival wil alle wijken van Haarlem en Bloemendaal gezelliger maken, dus hoopt op aanmeldingen in Haarlem Noord tot Schalkwijk. Met het publiek op nog geen meter afstand ontstaat er een unieke sfeer: perfect om nieuw werk uit te proberen, voor het eerst voor publiek te spelen of gewoon een klein feestje te bouwen. GBDB streeft naar een zo divers mogelijk programma: alle soorten disciplines, stijlen en talen zijn welkom.

Aanmelden

Locaties en voorstellingen kunnen tot en met zondag 7 december

worden aangemeld via gbdb.nl/aanmelden. Podiumkunstenaren ontvangen de helft van alle vrijwillige bijdragen van bezoekers. Hosts kunnen een vergoeding krijgen voor gemaakte kosten. Meer informatie over deelname vind je op gbdb.nl.

Algemene informatie

Wat: Gluren bij de Buren Haarlem en Bloemendaal.
Wanneer: zondag 1 februari tussen 12.00 en 17.00 uur.
Waar: in huiskamers door heel Haarlem en Bloemendaal.

Meer informatie en aanmelden tot en met zondag 7 december via gbdb.nl.



Gluren bij de Buren is laagdrempelig: muziek maken en luisteren in eigen huis! Foto: Rob Radix.

wooncentrum

Oktober woonmaand

**ALLEEN DEZE MAAND
KNALLENDE KORTINGEN!**

- ✓ **20% KORTING OP PVC VLOEREN**
- ✓ **15% KORTING OP BECE RAAMDECORATIE**
- ✓ **10% KORTING OP GORDIJNSTOFFEN**
- ✓ **5% KORTING OP BEHANG**

Vraag in de winkel naar de voorwaarden.

wooncentrum

pvc & laminaat
zonwering
gordijnen
behang
tapijt

Markplein 24
IJmuiden
0255-536060
www.ubokok.nl

UBO KOK

ubokok.nl

UBO KOK